

专家支招 提升睡眠质量

厦门市仙岳医院“精小卫”来了·心理健康大讲堂”聚焦失眠问题

晨报记者 黄晶晶
通讯员 陈达捷 游卓越

“空山松子落，幽人应未眠。”古人因辗转反侧，会吟诗诉情。现今，“打工人”因各种因素，也经常在深夜未眠。“如何睡着？”“如何睡个好觉？”“为什么身体越疲惫，大脑越清醒？”这些难题，相信不少“打工人”都遇到过，并迫切地想要解决。

11月22日上午，由厦门市仙岳医院主办、海西晨报社承办的“精小卫”来了·心理健康大讲堂”走进海西晨报社，聚焦媒体从业者常见的失眠与焦虑问题，邀请仙岳医院睡眠医学科王师雨医生进行《失眠认知行为治疗》专题分享。值得一提的是，此次活动还有线上直播，让奔波在外的媒体人尤其是记者能同步听到精彩的讲座。

科学认知 学习实用技巧

“是否必须每晚确保8小时睡眠才符合健康标准？”“夜晚睡眠不足是否应该通过白天补觉来弥补？”“长期失眠是否会引发精



厦门市仙岳医院“精小卫”来了·心理健康大讲堂”助力新闻工作者改善睡眠质量。
记者 唐光峰 摄

神健康问题甚至猝死？”王师雨医生以三个“灵魂提问”，开启这堂既实用又有趣的讲座。根据失眠障碍的专业诊断标准，她为媒体从业者讲解了自我评估的方法，帮助大家树立起对睡眠问题的科学认知。

知其然，还得知其所以然。王师雨医生为大家着重介绍了一种有效的非药物治疗手段——失

王师雨医生进行《失眠认知行为治疗》专题分享。
记者 唐光峰 摄

眠认知行为疗法(CBT-I)，并系统讲解了其五大核心模块：刺激控制、睡眠限制、认知重构、放松练习以及睡眠卫生教育。其中，刺激控制是治疗失眠最有效、直接和实用的方法，她建议大家仅在感到明显困倦时上床，若躺下后20分钟内未能入睡，就立即起身离开卧室，进行一些轻松的活动，直至再次感到困倦才返回卧

室。她还建议，无论前一晚睡眠质量如何，次日早晨都应在固定时间起床等。她还表示，通过这些方法，可以帮助失眠者逐步重建健康的睡眠模式，提升睡眠质量。

面对面答疑 解决失眠困扰
王师雨医生的讲座注重理论



与实践的结合，干货满满。许多媒体人犹未尽，在活动结束后，纷纷向王师雨医生提出自身遇到的睡眠问题。

有记者询问，长期遭遇失眠困扰，是否可通过饮酒或服用安眠药来助眠？王师雨医生明确指出，这种方法不仅效果不佳，还可能对身体健康造成负面影响。她建议，夜间应避免饮酒、吸烟，减少咖啡因摄入，并谨慎使用安眠药，尤其是避免长期依赖。若失眠问题严重，应及时就医寻求专业的帮助。

有媒体人表示，除关注自身睡眠健康外，还非常担心自家孩子的睡眠状况，看到孩子睡眠不足会感到非常焦虑。王师雨医生建议，家长们不要过度担心孩子的睡眠问题，因为家长的紧张情绪可能会传递给孩子，加重孩子因无法入睡而产生的焦虑感。“应当创造一个轻松、舒适的睡眠环境，帮助孩子建立良好的睡眠习惯。”王师雨医生说。

千余学生共赴“心理盛宴”

海沧区职业中专学校举办2024年心理嘉年华活动

晨报讯(记者 许悦 见习记者 颜司雅)当今社会，青少年的心理健康备受关注。在此背景下，昨日下午，厦门市海沧区职业中专学校举办了一场别开生面的“悦纳自我 绽放光彩”2024年心理嘉年华活动，吸引1300多名学生共同参与，开启了一场探索心灵奥秘的奇妙之旅。

在心理健康讲座现场，在心理老师的悉心引导下，学生们通过“乌鸦与乌龟”这一互动游戏尽情释放内心压力，同时认真学

习心理知识，深入了解各种心理现象，熟练掌握相关应对技巧。“哇，这个游戏太好玩了！我瞬间感觉压力全消。”一名参与了游戏的学生兴奋地分享着自己的感受。

学校体育馆内，动画电影《哪吒之魔童降世》精彩放映，学生齐聚一堂，在心理老师生动讲解下，透过电影中的情节，深刻感悟人物不同的心理状态。

此外，心理拓展、心理咨询、oh卡心理测试、心理沙盘等

丰富多彩的心理游园活动，吸引了一拨又一拨的学生热情参与。

海沧区职业中专学校有关负责人表示，学校希望通过举办心理嘉年华活动，让学生在轻松愉快的氛围中，学习心理知识，分享成长故事，共同探索心灵奥秘，促进自我成长。

本次活动由海沧区职业中专学校德育科、厦门市心理咨询师协会、好心晴读书会共同承办。

肿瘤专家将来厦坐诊

晨报讯(记者 曾昊然 通讯员 夏华珍)11月28日下午，省内知名肿瘤专家林小燕将到厦门医学院附属海沧医院坐诊。感兴趣的市民朋友，可通过“厦门医学院附属海沧医院”微信公众号进行预约挂号。

林小燕是福建医科大学附

属协和医院肿瘤内科主任、主任医师、教授、博士生导师。她长期从事肿瘤内科临床工作，擅长消化道恶性肿瘤、肺癌、乳腺癌、恶性淋巴瘤、泌尿生殖系肿瘤、头颈部肿瘤等的诊治。

厦门海洋预报

11月26日

高潮时:8时42分和20时59分
低潮时:2时28分和14时41分

11月26日 白天

表层水温:20.0℃至23.0℃
厦门岛南部海域
有1.0米至1.8米 轻浪到中浪
九龙江口海域
有0.5米至1.0米 轻浪
厦门岛西海域
有0.4米至0.8米 小浪到轻浪

厦门市海洋发展局
厦门海洋预报台

更多海洋预报信息请
扫描以下公众号:



厦门市海洋发展局 厦门海洋预报台
“厦门海洋XMHY” 厦门南方海洋研究中心

今起冷空气强势来袭

晨报讯(记者 曾昊然)昨天，受冷暖气流交汇影响，全市各地普降小雨，岛外北部山区局部出现了中雨，体感潮湿阴冷。午后阳光“露脸”，但气温不高，昨天各站点最高气温普遍在20℃~22℃，其中厦门本站为20.8℃。

今天开始，冷空气强势来袭，主导天气舞台，雨水下线，天气转好。本次冷空气影响持续时

间长，将持续到11月30日，厦门降温幅度大，预计过程最低气温降幅可达6℃~8℃。本次冷空气过程最低气温出现在29日清晨，届时市区最低气温可达10℃~13℃，岛外靠山地区可达7℃~9℃，同安区莲花镇北部可达3℃~5℃，局部将出现霜或霜冻。12月1日起冷空气影响减弱，气温缓慢回升。受冷空气及晴空辐射降温共同影响，未

来几天夜晨体感更冷了，大家及时增添衣物，谨防感冒。今明两天沿海有6级~8级东北大风，注意关注大风对海上航运、滨海活动等产生的不利影响。

今天
局部阵雨转多云
东北风4级~5级
17℃~22℃

开心果



厦门市森林防灭火指挥部办公室

温馨提示:

一点星星火，能毁万亩林。进山入林注意野外用火安全。一旦发现火情，请及时施救，并拨打报警电话5204119或110。

森林火情报警电话:
5204119, 110