



名医 专科 养生



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

06-08

2026.6.5 星期五
责编:刘蕾

邮箱:sdllbwb@163.com

告别考前失眠焦虑 北大医学睡眠博士支招科学备考

□晚报记者 刘飞
通讯员 蒋芳芳

晚报讯 随着高考进入倒计时,不少考生因考前焦虑出现入睡困难、作息紊乱等问题,家长也担忧睡眠不足而影响考场发挥。

针对紧张性失眠,北京大学睡眠医学博士、山东医药大学附属医院呼吸与睡眠医学中心主任王晶玉,带来考生专属睡眠急救方案,帮助快速调整睡眠状态。

王晶玉指出,很多考生和家长存在备考误区,认为高考期间需要刻意早睡、长时间补觉来储备精力,这种做法并不科学;备考阶段,维持固定作息比追求睡眠时长更重要,作息规律是保障考试状态的关键。

针对考前突发失眠,王晶玉分享三个可即时落地的助眠技巧:



北大睡眠医学博士

来支招啦!

第一,保持作息不突变。考生无需刻意调整睡眠时间,日常入睡、起床时间照常保持即可。即便考前一晚睡眠较浅、时间略短,也无需焦虑。人

体有强大的应激代偿能力,轻微睡眠不足不会影响思维状态和考试发挥,过度恐慌反而会加重失眠。

第二,巧用睡前十分钟“大

脑清空法”。睡前是神经放松的关键时期,考生需彻底停止高强度脑力学习,不再钻研难题、背诵高频考点,避免大脑持续紧绷。可以简单翻阅熟悉的课堂笔记、错题本,或闭眼匀速深呼吸,舒缓情绪,让神经系统逐步放松,快速进入睡眠状态。

第三,纠正午睡误区。合理午睡可缓解上午疲惫,但午睡不当易造成夜间失眠,形成恶性循环。王晶玉表示,高考期间,午睡时长需严格控制在20至30分钟,且最晚不超过下午两点。长时间午睡或午后昏睡会打乱生物钟,导致夜间入睡困难、睡眠质量下降,影响整体备考状态。

距离高考越来越近,身心调整尤为关键。科学规律的睡眠是高效备考的基础,摒弃睡眠焦虑、遵循科学作息方法,才能让考生以平稳、饱满的状态奔赴考场。

滨州市荣军优抚医院组织多学科下乡义诊

“一站式”送医惠民生



□晚报记者 刘凯铭
通讯员 孙乐梅

晚报讯 6月1日,滨州市荣军优抚医院联合无棣县中医院、惠民口腔医院、利世骨伤医院、沪滨眼科医院等多家医疗机构,走进市荣军优抚医院派驻第一书记帮扶村——无棣县车王镇李家村,开展“一站式”公益义诊,将多学科门诊搬到村民家门口,实现了从“送诊到村”到“精准联治”的服务升级。

活动现场,前来咨询的村民络绎不绝。在工作人员的有序引导下,现场忙碌却井然有序。各院医护人员紧密协作,为村民提供测血压、血糖、心电图、超声检查及眼科、口腔、中医脉诊

等“一站式”联合筛查服务,让群众在家门口就能享受到便捷高效的健康服务。

针对老年人高发的高血压、白内障、颈肩腰腿痛、失眠等慢性病和常见病,多院专家打破学科壁垒,形成协同诊疗合力。骨科查体、眼科筛查、慢性病管理与中医调理同步开展,专家们详细询问既往病史与生活作息,结合检查结果交叉分析,逐一出具个性化诊疗建议与调理方案。对疾病预防、合理用药等疑问,也用通俗语言耐心解答,将健康知识送到群众心坎里。

诊疗结束后,医护人员还根据专家开具的处方和诊疗建议,为有需要的村民免费发放了感冒药、外用膏药及钙片等常用药品和保

健品,并详细交代服用方法、用药剂量和注意事项,确保群众用药安全有效。一位刚领到药的村民高兴地说:“不光看了病,连药都免费送到手里,真是太贴心了。”

此次多院联合、多学科协作的义诊模式,有效弥补了单一学科义诊的局限,让优质医疗资源真正沉下去、接得住,为村民筑起坚实的健康“医”靠。滨州市荣军优抚医院表示,将继续深化与各医疗机构的协作联动,开展形式多样的惠民义诊活动,不断拓展服务内涵、提升服务质效,切实将健康关怀送到更多群众身边,为守护基层百姓健康贡献优抚力量。

肿瘤基因检测技术 精准治疗的“导航仪”

摘要:如今,肿瘤发病率越来越高,不少患者在治疗时,都会被医生建议做基因检测。相信很多人都会心生困惑。本文全面解读肿瘤基因检测在治疗中的作用,帮你彻底读懂这项“救命检查”。

关键词:肿瘤;基因检测

基因检测早就成了肿瘤精准治疗的“主力军”,就像咱们出门用的导航仪,能帮医生找对治疗方向,也能让患者少走冤枉路。

简单说,肿瘤基因检测就是采集患者的血液或肿瘤组织样本,看看与肿瘤相关的基因有没有发生“突变”。我们可以把基因想象成人体细胞的“操作手册”,正常情况下,细胞都会按照手册好好工作,可一旦某些基因发生突变,“操作指令”就开始混乱,细胞会失去控制,疯狂生长,最后导致肿瘤发生。很多人误以为基因检测是查遗传病,其实不然。肿瘤相关的基因检测,重点是差找肿瘤细胞特有的基因突变,这些突变大多是后天出现的,和先天遗传没有绝对的关联。肿瘤基因检测的本质,就是让肿瘤治疗更加有效。

在肿瘤精准治疗的年代,基因检测的核心价值就是“因人而异、精准用药”,主要体现在四个关键点上。第一,找准“致病元凶”,明确治疗方向,不同患者的

基因突变不一样,基因检测能精准找到病因,避免瞎用药;第二,筛选靶向药,实现“精准杀瘤”,靶向药就像精准导弹,只盯着有对应基因突变的肿瘤细胞打,而基因检测,就是判断能不能用靶向药的“金标准”;第三,预测免疫治疗效果,避免白花冤枉钱、受痛苦,例如通过检测PD-L1等相关基因,能提前知道自己适不适合免疫治疗;第四,监测病情变化,及时调整方案,治疗中要是出现耐药,基因检测能发现新的基因突变,帮医生换更有效的药。

关于肿瘤基因检测,也有几个需要澄清常见误区。首选,不是所有肿瘤患者都需要做基因检测,主要适用于肺癌、乳腺癌等常见实体瘤。其次,基因检测也不是越贵越好,适合自己的检测套餐才是最好的。还有,基因检测阳性不代表就有特效药,有些突变目前还没有对应的靶向药,医生会根据实际情况制定综合治疗方案。总之,基因检测检测结果需要通过专业医生的解读,结合临床症状、病理检查,制定出适合患者的治疗方案。

肿瘤基因检测就像是连接肿瘤和精准治疗的桥梁,它的每一个作用,都是为了“让治疗更有效、让患者少受苦”。读懂它的作用,才能更好地配合医生治疗,也能更有信心战胜肿瘤。(山东医药大学附属医院 于宁)