

春季睡眠篇

# 健康睡眠 快乐生活

老年保健

## 初春锻炼 老人五不宜

春天,许多老年人纷纷走出居室,到户外锻炼。在此提醒老年人,初春锻炼要注意以下几点:

**一不宜早** 初春的早晨气温低,雾气重,如过早外出晨练,容易伤风感冒,或使老慢支、哮喘病等病情加重,故老年人应在太阳升起后再外出锻炼为宜。

**二不宜空** 老年人新陈代谢慢,早晨血流相对缓慢,且经过一夜的消化吸收,腹中空空。所以,晨练前可喝些热饮料,如牛奶、豆浆,以补充水分,增加热量。

**三不宜露** 户外晨练要选择避风向阳的地方。如感到太热出汗时,运动强度可小些,速度减慢些或休息一会儿,不可马上脱衣,以防寒气入侵而致病。

**四不宜久** 老年人体质弱,适应性差,故运动一定要量力而行,循序渐进,持续时间不能太久。

**五不宜急** 老年人因肌肉松弛、关节韧带僵硬、四肢功能不协调,故晨练前应先做些准备运动,避免因骤然锻炼而诱发意外伤害。

## 省人民医院成功实施 骨水泥椎体强化手术

本报讯 最近,河南省人民医院骨科为一位七十多岁的老太太成功地实施了经皮穿刺注射骨水泥椎体强化手术,以治疗其多发性的骨质疏松所造成的椎体骨折和严重的腰背疼痛。

老太太在2006年7月,无明显原因和诱因出现腰背部剧烈疼痛,拍片后发现第一节腰椎压缩性骨折,需要卧床休息和服用止痛药才能缓解,然而,同年10月在刷牙漱口的过程中,突然又感到腰背剧烈疼痛,卧床时不能翻身,严重影响休息。磁共振检查发现,不仅第一节腰椎骨折程度加重了,而且第二节腰椎又骨折了。保守治疗两个月无效果,疼痛逐渐加重,转到省人民医院骨科就诊,入院后复查X光片和磁共振,又发现第十一节胸椎也存在骨折。反复发生的脊柱骨折,严重地影响了老人的健康和生命。

省人民医院的骨科医生在留法学者陈书连主任医师主持下,对该病人先进行小切口手术,清除移位的骨块,然后再经皮穿刺注射骨水泥,以便强化骨折的三个节段椎体。在手术室护士和麻醉师的密切配合下顺利地完成了该例专门治疗老年人脊柱骨折的微创手术。

据陈书连主任医师介绍,椎体成型术和椎体后凸成型术,也称为椎体强化术,是目前治疗骨质疏松性脊柱骨折的首选手术。具有创伤小、疗效好、康复快、并发症少等优点。

两个手术的原理,都是利用骨水泥的流动性和凝固性这两个特性,通过皮肤将流动性的骨水泥注射到骨折的椎体内,5~10分钟,骨水泥凝固成坚固的固体,从而将疏松的、脆弱的、骨折的椎体强化。

这两项技术,除了可以用来治疗因为骨质疏松症所造成的脊柱骨折,还可以治疗椎体的原发性或者转移性肿瘤,具有明显的止痛效果。

省人民医院专家介绍,手术后8~24小时,病人就可以下床活动,避免了长期卧床所带来的并发症,不仅能够提高病人的生活质量,同时也减少了治疗费用。

(吴华)

本报记者 周娟 通讯员 陈锦屏

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的健康标准,但是,随着生活节奏的不断加快,越来越多的人受到睡眠障碍的困扰。为了提高人们对睡眠重要性的认识,国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于2001年发起了一项全球性的活动——将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。“健康睡眠与和谐社会”,这是今年睡眠日的主题,拥有健康睡眠是美好生活的提。

### 运动之后睡得香

人的一生当中,至少有三分之一的时间都是在睡眠中度过的。目前我国睡眠障碍患者约有3亿,睡眠不良者高达5亿人,其中3亿以上生活在城市。成年人中约有50%的人群有过睡眠不良经历,而职业女性中更有高达80%的人受睡眠不良困扰,中老年人中受此困扰的也为数不少,睡眠与健康问题日益受到普遍关注。

睡眠不好的人,应根据自身特点选择运动项目。对中老年人来说,太极拳、广播体操、运动量较小的球类活动、散步等,都非常适合。体力较好的青壮年,可以选择消耗较大的项目,如篮球、长跑、游泳、力量训练、爬山等。这些运动,一方面会使人产生疲劳感,另一方面能使神经兴奋与抑制过程交替进行,两者的交替调节能力加强了,能很好地促进睡眠。在运动强度上,中等体力者每天可安排30~60分钟,体力较好者可增至1.5~2小时。

需要注意的是,运动量不宜过大,以免引起过度疲劳、紧张或强烈的精神兴奋。高强度运动后,人的兴奋过程不容易很快转入抑制过程,因此,不要在睡前安排大运动量活动。如果有条件,每天辅以半小时至1小时的午睡,将更有益于睡眠质量。

### 睡得好的标准

究竟怎样才能算是睡好了?每晚的睡眠时间有具体的标准吗?郑州市中医院心理科主任平玉娟介绍,每个人需要的睡眠量是不同的。有些人需要大量睡眠,而另一些人则只需要很少的睡眠。关键是醒来后是否真正解乏,感觉神清气爽。简单来说测定睡眠质量好坏有三个主要标准。首先,入睡时间不超过半个小时;其次,有梦没有梦都可以但是不能有噩梦;第三,也是最关键的,无论睡眠时间多长,睡醒后要觉得解乏、精力充沛。

“一个人每周三天以上不能在半小时以内入睡,每个月两周以上,持续出现这种问题就是出现睡眠障碍了。”平主任告诉记者,如果一个人的睡眠持续不能满足这三个标准中一个以上的,就是出现了睡眠障碍。医学研究表明,偶尔失眠会造成第二天疲倦和动作不协调,长期失眠则会带来注意力不能集中、记忆出现障碍和工作力不从心等后果。

### 睡眠障碍的起因

80%的失眠是由于精神疾患或躯体疾病引发,40%的失眠病人都有一种确定的

精神疾病。在由精神疾病所致的失眠中,23%是因抑郁疾病引发。

一次性失眠的原因往往是急性紧张或环境突然改变,这种情况下的失眠是继发而不是原发的睡眠疾病。短期失眠的原因比一次性失眠的原因更严重。短期失眠症患者如果不以为然,很可能发展为慢性失眠症。

平主任介绍,引起睡眠障碍的原因很多,因人而异,但情绪紧张和焦虑是最主要的原因。由于紧张和不停地默想反思,一些人往往在夜间因焦虑而惊醒,无法进入和保持睡眠状态,在怕睡怕醒的恐惧中进退两难。到了白天,他们会觉得疲劳,精力不足。尽管疲劳,下一个夜晚仍然难以入睡。这种方式形成恶性循环,使睡眠障碍越来越重。

“如果是偶发事件引起的暂时性睡眠障碍,只要端正心态,放松身心,进行简单的自我调节,一般就能很快恢复。如果这些偶发的睡眠问题得不到有效解决,则很容易发展成慢性失眠症。”平主任告诉记者,一般来说,如果持续半个月出现睡眠障碍,就要到医院进行正规检查了。

### 科学改善睡眠质量

“在保持良好心态的基础上采取一

些物理办法可以有效缓解睡眠障碍。”郑州市第三人民医院耳鼻喉科主任周世华告诉记者,对我们每个人来说,睡意往往在每天晚上的一定时间开始,出现睡意就是上床睡觉的最佳时机。睡前喝一点牛奶,听听轻音乐也能有效改善睡眠。

周末起床稍晚些,可以增加异相睡眠,有助于恢复精神疲劳,另外,春季人们容易犯困,适当打个小盹对健康有益,有醒脑作用。

周主任还提醒说,一些人对于睡眠障碍存在着认识误区,“一是认为心里有事,自身调节就行了,但是如果连续出现入睡困难就应该求助于医生了。二是用药误区,睡不着的时候觉得吃两片舒乐安定,就能睡好了。其实药物有很多种,自己用药显然是不行的;还有就是担心用药成瘾,其实在睡眠障碍高发时期一味回避用药,睡眠问题对人的不良影响反而超过药物的影响。”

打鼾俗称打呼噜,是很常见的一种现象,郑州市三院耳鼻喉科主任周世华提醒大家,打鼾确实是病,不仅影响睡眠质量,严重者甚至可能危及生命。

现代社会生活节奏快,压力大,以及夜生活、饮酒等不良生活习惯,都会引发睡眠障碍。提醒大家一定要关注自身睡眠健康问题。

育儿宝典

## 睡觉磨牙 多吃粗粮



问:我家孩子3岁多了,最近睡觉总是磨牙。每次睡着一两个小时,就听见牙齿咯吱咯吱响。听说磨牙一般是因为肚子里有虫子,但怎么吃了驱虫药问题还是没解决,这是怎么回事?

答:以前人们大都认为磨牙是蛔虫造成的,但现在,卫生条件改善了,蛔虫的感染率大大降低,因此蛔虫感染已不是磨牙最主要的病因,应该考虑其他因素:

1. 如果咬合关节发育异常,咬合障碍破坏了咀嚼器官的协调关系,就会以增加牙齿的磨动来去除咬合障碍。

2. 入睡后兴奋过度,致使人睡后神经系统仍处于兴奋状态,颌骨肌群紧张性增高也会引起磨牙。

3. 晚餐吃得过饱或临睡前加餐,致使消化系统负担过重,就会出现入睡后胃肠道仍不停工作,咀嚼肌也随之一同运动而致磨牙的情况。

4. 紧张、压力也可导致磨牙。偶尔磨牙,应该不会有太明显的伤害。可以让孩子睡前洗个温水澡,避免过于兴奋,不要看惊险片。晚餐不要吃得太晚、过饱。平时多吃一些硬的,能起到锻炼咀嚼肌作用的粗粮和水果,如全麦面包、苹果、梨,这样有利于牙齿发育,减少磨牙。

如天天晚上磨牙,会过早磨掉牙齿,露出牙髓,引起牙过敏,这种情况就要引起家长重视了,及时到医院检查,排除是否为咬合障碍或缺钙。

李季

专家提醒

## 专家告诫:不要和狗亲吻



美国堪萨斯州立大学的肯尼思·哈金博士反驳说:“这简直是胡说八道。狗的唾液里有各种各样的细菌,我决不会让狗来舔伤口。”

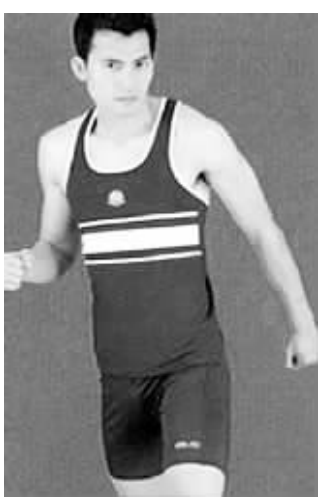
美国科罗拉多州一位名叫唐纳·瓦洛里的兽医说:“它们会舔屁

股,舔伤口,不断舔自己的狗也会出现某些最严重的感染。我通常都告诉人们,别让狗的舌头碰到家里的婴儿。”他解释说,比如狗在舔屁股时,细粒棘球绦虫的虫卵就会进到狗嘴里;之后它再舔主人,这种寄生虫就可能进入主人的肝脏、脑部或肠道,形成高尔夫球大小的包虫囊肿。这种可能致命的囊肿一旦破裂将释放出成千上万个新虫卵。

专家还指出,不仅仅是狗,包括猫、鸟、鱼以及两栖、爬行和啮齿动物在内的任何我们当作宠物的动物都可能传播疾病。邱哲威

健身有道

## 白领男士的健身形体操



在白领阶层当中,有些男性职员因平时不注意运动,饱餐过频,故腹部脂肪逐日囤积,形成了惹人注目的“啤酒肚”。有的男士还会出现臀部肥大、大腿粗壮等有损形象的体态。这里为已有上述不良体形的男士们开个处方,推荐一套国外流行的、在办公室内操练的特殊健美操。只要抽空一天做15分钟,坚持约一个月的话,腰、腹及臀部“逗留”的多余脂肪就会渐渐消失,一个充满男性魅力的体态一定会在你身上体现出来。

**屈臂运动:**将电话簿等有一定重量的东西放入手提包内,然后,手握住包的提手,反复将其以屈臂的形式,从腰部开始上提到肩部位置,左右手臂交替进行,各来回做30次。本运动可有效地刺激肱二头肌,使其结实发达。

屈臂运动能锻炼你的上半身,告别单薄、瘦弱的上半身,扎扎实实地得到强壮的双臂及丰厚的胸膛。

**俯卧撑运动A:**将双手分别平放在离肩膀约一个拳头间隔外的两张椅子上,身体尽量保持一条直线,然后做俯卧撑。这一运动可锻炼上臂的肱三头肌。

**俯卧撑运动B:**运动前的准备姿势与A相同,只不过为加大锻炼的强度,将双足架在桌子上。伸直双腿缓缓地做俯卧撑,这样可以使手臂外侧的肌肉群受到刺激,逐渐变得有韧劲。

**下蹲运动:**双腿分开,约与肩同宽,脚尖略向外,两腿略弯曲,双手抱住后脑部。然后,使臀部慢慢地下蹲,直到大腿与地面平行为止。随后再慢慢地复原,注意不要伸直膝关节。

**曲膝运动:**臀部略微接触椅子,双手紧握椅子边缘。让膝盖轻松地弯曲,双腿拼拢,然后,慢慢地使膝盖向胸部靠近,而后慢慢地复原。

**侧身弯曲运动:**手持适当重量的手提包,另一只手的掌心贴在后脑勺。然后,手提包像被拉向地面一样自然下垂,身体跟着一起侧身弯曲。复原动作是:慢慢地将手提包上提,身体也慢慢地伸直。左右侧交替进行。

**后曲运动:**想使臀部收紧、大腿有力,塑造一个理想的下半身的话,请做后曲运动:双脚分开与肩同宽,一手扶着椅子,让上半身保持固定,然后,膝盖向前挺,而腰部则慢慢地落后向倾,保持这一姿势,直到较疲劳为止。这节操可使大腿部的前侧肌肉健壮、消耗臀部的脂肪。季小丽

## 六节小体操 甩开“鼠标手”

以往,人们对于改善身体某个部位的功能,一般只限于进行局部锻炼。最新观点认为,要想改变或提高身体某一个局部的功能,首先应该进行全身锻炼,防治“鼠标手”就不能光锻炼手部。

防治“鼠标手”要做全身性的体操,它就是遵循局部功能障碍全身锻炼这样一个原则,只要每天抽出几分钟,就能有效地防治“鼠标手”。

第一节:双脚叉开,与肩同宽,双手用力向后甩100次。

第二节:走十字交叉步,加手部特别是手腕部的动作,类似扭秧歌,配上音乐效果更佳,每次10分钟。

第三节:双手五指交叉并翻转,五指翻转交叉时,尽量从胸前举过头顶,并尽量从头顶向后背伸展100次。

第四节:扩胸后双臂、双手伸展,尽量水平方向地向后伸展100次。

第五节:手掌向下,双臂平伸,做大雁飞翔似的动作100次。

第六节:右手背后,从肩上用左手去勾;左手背后,从肩上用右手去勾,并持续30秒。双手在肩部收拢,并使双拳拳头,尽量伸向空中并张开双手,反复做100次。

需要注意的是,做所有的动作时,非常提倡每一个开始的姿势,即挺胸、收腹、提臀,并应调整至深呼吸,也就是腹式呼吸。要慢慢体会动作要领,并循序渐进,顺势而行,不要过于着急。对于那些更容易引发腕管综合征的患者,比如孕妇及某些内分泌失调疾病的患者更应该做这样的小体操。张虹

## 监测糖尿病的新方法

——血糖录像机(进口技术——可视血糖变化全过程)  
血糖监测是公认的糖尿病治疗的根本依据。传统的一次点滴测血糖只反映当时瞬间的变化,医生只能凭经验猜测治疗。为此,国际医学界经过多年努力,研制出最先进的雷兰无痛连续动态血糖监测系统,可全面详记录24小时血糖变化的分秒全过程:发现在药物治疗状态下,每个糖尿病人的血糖剧烈起伏不定,直观揭示了常规监测未发现的盲区——无症状反复发作的低血糖和黎明现象;阐明了很多自认为控制很好的糖尿病人,最终产生并发症的根本原因。并可根据录像机记录的血糖波动类型,制定更具科学性、针对性的药物饮食和运动新方案。  
为庆祝首次走进河南市场,特从即日起开展大型超值体验优惠活动!  
报名电话:0371-67666985