

# 世界睡眠日

## 睡好睡不好 这是个重大问题

本报记者 张伟

### 坚持自然入睡

家住中原路的遥遥是一个2岁半的儿童,她性格比较活泼调皮,对新鲜的世界充满了兴趣,以至于晚上11点多也是兴趣盎然地要家人陪她玩耍,不愿意睡觉。她的爸爸妈妈一天班都比较累,大半夜的哪能得起她这样的折腾,困得实在熬不下去,妈妈就劈里啪啦地打宝宝的屁股,小家伙就哇哇哭着要奶瓶睡觉。这样,每晚妈妈都要用这样强制的手段,遥遥才会老老实实地睡觉。

据郑州市第一人民医院神经内科副主任医师杨全玉介绍,遥遥这是属于强制入睡睡眠障碍,这种睡眠障碍多表现在儿童群体。由于父母或照护者不适当当地强迫儿童睡觉,导致小孩子产生逆反心理,该就寝时故意拖延或拒绝上床,如要求喝水、上卫生间、讲故事或感到害怕、惊吓或殴打等强制措施才能较快入睡,以致以后不用强制手段便不能入睡。睡眠不足可出现情绪不稳、烦躁、易激怒、注意力不集中和学习能力下降等。这种情况可随着孩子年龄增长逐渐好转。

### 保持愉悦心情

陈晓晓,郑州市某中学高三学生,每夜挑灯夜读到凌晨2点,第二天天不亮就起来背英语。眼见高考一天天临近,心里越来越没信心,不知道自己将何去何从,于是开始有点睡不着了,继而开始失眠,学习成绩也开始下降。

这类失眠群体体会因为学校压力、社会压力等因素而强烈影响自己的情绪,会出现焦虑、抑郁、神经衰弱等症状,属于情绪性失眠。情绪性失眠占失眠人群比例的80%以上,一般始于青年(20~30岁),中年期逐渐增多,少年儿童罕见。女性发病更为常见。郑州市第九人民医院

据世界卫生组织调查发现,27%的人有睡眠问题,在我国失眠者也占30%以上,50%的学生存在睡眠不足,而且每年的比例还在持续上升。失眠已成为困扰很多人的精神疾病,并严重影响工作和生活。而在失眠的人群中,80%的失眠是因为心理原因造成的。

明天是世界睡眠日,今年的主题是健康生活、良好睡眠,还特别强调了婴幼儿的金质睡眠。生长激素只有在睡眠时才会分泌,充足而优质的睡眠对婴幼儿是非常重要的,而良好的睡眠习惯则是优质睡眠的有力保证。

心理卫生中心副主任匡国胜说,随着现在人们生活节奏加快、社会心理压力增加,抑郁和焦虑已经成为现代人最常见的负性心理变化。“烦着呢”、“郁闷”是现代人的口头禅,可见抑郁、焦虑严重影响着人们的生活、身体健康。且抑郁和焦虑导致的失眠在儿童、青少年、中年、老年人不同阶段都日益增多,严重影响人们的身心健康。

产生失眠的人群当中,有多大比例是精神压力造成的,常主任指出大概80%以上都是心理上、精神上的压力造成的。所以治疗失眠的主要方法就是解决心理上失眠的负担。失眠患者一定要先查找一下引起失眠的原因,如果是心理问题就应该多放松心情,白天多参加一些活动,可以跟朋友出去娱乐一下,释放压力。

### 勿过分担忧睡眠

王丽华是一位60多岁的老人,患有



长期的慢性病,由于天气变化忽冷忽热,得了流感并产生了并发症——肺炎,发烧、头痛、咳嗽随之而来,夜间睡觉时不时的就咳嗽,再加上之前的慢性病,使身体更加不舒适,老人整晚都处于一种失眠的状态。

轻微的如牙痛、头痛、胃炎患者等,重一点的如肝炎患者,这些人因为身体有疾病,连带睡眠产生问题,如牙齿一发病,不但吃饭没了胃口,就连到了床上,也要辗转反侧,影响睡眠时间和质量。据河南中医学院第一附属医院心理科副主任医师于俊丽介绍。

有的老年人对睡眠有恐惧感,担心一眠不醒,一旦遇到失眠,心情又十分紧张。情绪一紧张,反过来又影响睡眠,“我晚上要是疼得睡不着怎么办啊?”、“我要是睡着再被疼醒该怎么办?”等等,带着思考问题入睡更容易失眠。睡眠固然重要,但绝不能看得太重。大多存在失眠障碍的患者都可能担心失眠,可越担心失

眠越睡不着,如此形成恶性循环,对改善睡眠质量更加不利。于主任建议这类患者还是先应该以治疗原发病为主,这种状况的人,发病率相对较低,也容易治疗,不用吃专门的睡眠药物,只要把原发病治好,症状自然消退。

### 轻松享受睡眠

高晓红是一公司员工,由于公司组织春节联欢晚会,她报名参加了独唱节目,就在演出的前一天晚上,由于心情既紧张又兴奋,一整晚没有睡着。

这种失眠是暂时性的,由于偶发的事情,一时决定不了,会在一定的时间里失眠,暂时性生理性失眠十分普遍,几乎每个人都有这样的经历,大部分可以不治而愈。于主任说,我们基本上都有这样的经验,如果明天要办什么事情,需要早起,我们可以不需要闹钟就提前起床。这种失眠只维持几天,此刻不必惊慌,几天后会不治而愈的。

### 专家特别提醒:

由于个体有差异,对睡眠时间要求也不同,只要第二天精力充沛,不影响学习、工作,睡眠就算充足。专家为健康睡眠做出几点提醒:

- 第一,要有规律的作息时间;
- 第二,睡眠的环境要尽量保持安静、舒适、安全;
- 第三,晚上不要在床上看书或看电视,有困意的时候再上床睡觉,20分钟不能入睡者,可以做一些单调的事情;
- 第四,睡前的2个小时内不宜做运动;
- 第五,中医上有句“胃不和则卧不安”,晚餐尽量多吃容易消化的食物,不要饮酒,喝咖啡、茶等有刺激性的饮料。

要随时保持一个好的心情,在这些调节下仍不能治愈失眠,要及时到正规医院检查,在医生的指导下用药。

## 孕前保健的重要性



李女士:我准备要个宝宝,孕前期需要做哪些准备呢?

产科副主任医师周新华:受孕是新生命的开始,从受精卵一胎胎儿一新生儿一成年是一条重要的生命质量链,现在已有许多证据证明胎儿在子宫内的环境不仅与围产期预后有关,也与其成年期的健康密切相关,而这些质量受遗传、父母的健康、配子质量、受孕时的环境以及围产期的环境等影响。因此,在怀孕前进行必要的保健检查有着很重要的意义。

(1)大部分妊娠在非计划也即无准备情况下发生,受孕时夫妇的健康状况、生活行为或心理状态未作特殊的准备,这些可能会影响受精卵的质量。

(2)从受孕后三周起胚胎进入器官形成期,也是对各种致畸因素敏感期,但大部分妇女要月经期后1~2周甚至更晚才会想到可能妊娠,此前已在无意中接受了有害因素。此外,目前认为能减少先天畸形的一级预防措施未能如期采用,如叶酸补充,某些疾病治疗药物的调整等。

(3)孕前咨询可提高妊娠的计划性,对夫妇的健康状况、治疗措施、生活行为、慢性病、遗传病资料做出详细评估,指导适宜妊娠的时机,改变对胎儿有害的治疗方法。

(4)孕前咨询可提醒夫妇避免在计划受孕后接触对胚胎、胎儿有不良影响的因素。从不经意的伤害到有意的避免,可以降低先天缺陷及妊娠并发症。

(5)对慢性病可以给予治疗及改变治疗药物,避免胚胎受影响或先天缺陷。

### 春补养生

## 受益多多

仲景堂大药房执业药师 曹泰山

春季总是令人兴奋,而春天的气候却变化无常,昼夜温差大。已经退休的王大爷最近晚上睡觉时都会感到被子一阵冰凉,要很长一段时间才能让整个被窝暖起来,即使盖在厚厚的大棉被里,热量始终到不了两只脚冰凉,别人出门穿三件衣服就够了,可他总要穿个五六件。他像很多中老年人一样长期服用六味地黄丸,却还是乏力、腰膝酸软、手脚冰凉等症没有改善,这到底是什么原因呢?仲景堂大药房执业药师曹泰山说:初入春很多老年人都会感到手脚冰冷,区分不清症状就乱补一通。专家指出,肾虚分为肾阴虚、肾阳虚、肾气虚等。一般而言,阴虚有腰膝酸软、五心灼热、头昏耳鸣、盗汗、男性遗精早泄、女性经少经闭等表现;阳虚有腰膝冷痛、形寒肢冷、精神疲惫、夜尿频多、阳痿早泄等症;气虚常见精神倦怠、易发虚汗、困乏无力等症。不知道自己是“肾阴虚”,还是“肾阳虚”,就一通乱补,会适得其反。

现代药理学研究发现该药延年益寿,保健服用可提高身体免疫力,春季可减少感冒。参杞杜仲丸不含大热大燥的动物性药材,不含激素,药性平和,男女均可服用。一般服用1个疗程4瓶,下来可以明显感觉到乏力、失眠、精神不振等症明显减轻,服用3~4个疗程,易疲、精神不振、腰膝酸软、畏寒肢冷、记忆力减退、生理机能减退等症也可以得到完全改善。

多数老人补肾不对症。长期服用六味地黄丸却感觉不到起色,原因为补不对症。传统名方六味地黄丸专补肾阴虚;金匮肾气丸专

补肾阳虚;参杞杜仲丸属阴阳双补、双向调节,以肾为本,五脏同补,是全面平衡型补肾。

曹泰山提醒那些对于分不清阴虚阳虚,或属于阴阳双虚,或有气虚症状的市民可服用参杞杜仲丸,该药原方名神仙不老丸。该药是我国元代以来养生抗衰老的名方,以人参、杜仲、枸杞、地黄等十二味中药组方,全面调补五脏,益气补虚,平衡阴阳。人参,补五脏之阳,大补元气;川牛膝、川巴戟、杜仲和菟丝子补肾助阳;生地黄、枸杞子、地骨皮滋阴生津;熟地黄、当归、柏子仁、石菖蒲滋阴养血,养心安神。

健康咨询:0371—65971158 65930361

### 特色疗法

## 朱进喜与他的“闪火疗法”

一团火焰生于手掌之上,整个手掌亦如“火掌”一般。善用此“火掌”的人不是武侠小说中所谓拥有特异神功的侠客,也不是梦幻魔术中会用障眼法的魔术师,他是我们身边的一位普通人,而他善用“火掌”为病人解除痛苦也是真有其事。此人名叫朱进喜,少林济世堂点穴推拿院的院长,“火掌”是用来给人治疗跌打损伤的独门绝学,实际上名为“少林闪火疗法”:将秘制的少林药酒在手掌上点燃,然后迅速按向患者的痛处部位,使得此处皮肤的毛细血管迅速扩张,使得药酒的成分通过皮肤直达患者痛处,从而达到缓解治疗疼痛的目的。

朱进喜向记者介绍,目前,中老年人中患肩、腰、腿痛的人很多,在朱进喜看来,这些患病的人群中,有的是因为随着年龄增长而引起的机体功能退化,而有的则是因为自身不注意保护引起的。“人到中年后,身体自然不如年轻人灵便,因此在做动作的时候一定要注意缓

慢用力,适可而止,最好不要做剧烈的活动。有些年纪大的人容易闪腰扭筋,就是用力过猛的缘故。”交谈间,一位前来就诊的大妈来找朱进喜进行治疗。她告诉记者,椎间盘突出是她的老毛病了,有的时候疼得连路都走不了,让朱进喜按摩治疗后,自己的病痛逐步好转。

听说记者的脚腕有些酸痛时,朱进喜拿出葫芦状的一个小药瓶:“这就是少林药酒,具有活血化淤的功效,你这是老伤,我一摸就感觉到了。”他一语说出记者脚腕痛的病因。按摩完,朱进喜将药酒倒在手上用火点燃,随即迅速抚向记者脚腕,那种感觉有些像针刺,有些烧但特别舒服。朱进喜说:“药酒在燃烧中溶解出来的药物分子,以最快、最短距离、最直接的方法直达病痛处,辅助以按摩,起到理疗加药疗双效合一的效果。”

亲身感受过朱进喜的“闪火疗法”,记者领略了“火掌”的神奇。

本报记者 陈凯

## 告别疝气 无需手术

疝气是常见病,其中老年疝气更是多见,如不及时治疗,则反复发作,可形成嵌顿性疝气,严重者会出现肠梗阻、肠坏死、肠穿孔等症,危及生命。

管城区刘天谷患有疝气,站立时有肿块突出,平躺时恢复正常。当医生的儿子心疼父亲,知道手术痛苦容易复发。便打听到了沃普(美国)研制的“消疝1+1”可以以不手术治疗疝气,便买来给父亲用。就这样大谷用上了沃普(美国)“消疝1+1”,两天后疼痛就减轻许多,饭也吃得下了,大便也通畅了,坚持贴完一个疗程,突出的肿块基本消失,疝内容物回到了正常位置。接着用完第二个疗程后,疝气完全康复了。

“消疝1+1”适用于腹股沟直疝、斜疝、脐疝、股疝、腹壁疝、切口疝、小儿、中老年疝气及鞘膜积液等。当日起效,连续使用2~3个疗程即可治愈。

一次性购买一疗程者均赠送价值98元的外用疝气药袋两条。

康复热线:69130739 市内免费送货

经销:亚细亚一楼医药部2区

地址:紫荆山百货大楼二楼医药部四区

### 健康新知

真正的日本食文化就是发酵文化,而日本人的长寿,也和每天吃发酵食品息息相关。

近年来,日本的科研人员经对发酵食品的长期研究及实验得知,它的真正魅力在于其有与药品媲美的奇特功效。故日本的保健医师们建议,现代人应该提醒自己每天摄取一种发酵食品,这样可以维持健康、促进长寿。

## 多吃发酵食品 可抗衰老

### 食品发酵后热量会变低

发酵食品是人类巧妙地利用有益微生物加工制造的一类食品,通过发酵使食品中原有的营养成分发生改变并产生独特的风味。

发酵时微生物分泌的酶能裂解细胞壁,提高营养素的利用程度。肉和奶等动物性食品,在发酵过程中可将原有的蛋白质进行分解,易于消化吸收。微生物还能合成一些B族维生素,特别是维生素B12,动物和植物自身都无法合成这一维生素,只有微生物能“生产”。发酵食品一般脂肪含量较低,因为发酵过程中要消耗碳水化合物能量,是减肥人士的首选健康食品。

在发酵过程中,微生物保留了原来食物中的一些活性成分,如多



糖、膳食纤维、生物类黄酮等对机体有益的物质,还能分解某些对人体不利的因子。

### 三类食品宜多吃

我们现在常吃的发酵食品主要分为谷物发酵制品、豆类发酵品、乳类发酵品。

谷物制品主要有甜面酱及米醋等食品,它们当中富含谷氨酸等成分,它可以防止记忆力减退。另外,醋的主要成分是多氨基酸及矿物质,它们也能达到降低血压、血糖及胆固醇之效果。

豆类发酵制品包括豆瓣酱、酱油、豆豉、腐乳等。发酵的大豆含有丰富的抗血栓成分,它可以有效地溶解血液中的血栓等物,起到预防

动脉硬化、降低血压之功效。豆类发酵之后,能与维生素K合成,可使骨骼强壮,防止骨质疏松症的发生。

酸牛奶、奶酪含有乳酸菌等成分,能抑制肠道腐败菌的生长,还含有可抑制体内合成胆固醇还原酶的活性物质,又能刺激机体免疫系统,调动机体的积极因素,有效地预防癌症。利用乳酸菌来发酵的食品,其任何一种东西均可调整肠腔内菌群的平衡,增加肠蠕动,使大便保持通畅,预防大肠癌等的发生。此外,酸牛奶都能有效地控制血压的“上标”,防止动脉发生硬化,保护心脏。

一般来说,每日选择性食用1~2种发酵食品即可。但须注意的是,腐乳豆豉含盐较高,高血压和心脏病患者应控制食用。

婧婷

## “膝关节病十年”遇良药一夜显奇效

神奇的膏药 惊人的疗效

骨质增生、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤等引起的关节上下楼疼痛、撑不住劲、蹲不下,久坐站起来时关节僵硬迈不动步,严重者肿胀、积水甚至变形……

特效新药“仙草祛痛膏”运用现代工艺提取,药力是一般药物的

20倍,直透皮下骨质,先消除炎症、水肿,再钝化骨刺,营养修复软骨,达到治疗的根本目的。急性患者24小时见效,一个礼拜即可恢复正常生活,连续用药三个月拍片检查可看到病灶消失,一切恢复正常。

一疗程18天,轻症4~6盒,重

症7~12盒。

骨病咨询热线:0371-61783126

详情可收听郑州文艺广播中波1008(调频91.8)每天早上6:00-6:20

地址:郑州市骨科医院东50米瑞康大药房

## 贺中国农科院蜜蜂研究所 建所50周年

中国农科院蜜蜂研究所成立于1958年,是我国国家级蜂业科学综合研究所,建所50年来,先后承担了国家“九五”“十五”重点科技攻关项目以及“蜂胶除铅技术产业化项目”、国家“863”“948”项目等,取得了一系列的重大科研成果,为我国的蜂业科学发展做出了巨大的贡献。上世纪90年代以来,为了配合农业部提出的“高效利用蜂资源,为百姓健康服务”的要求,蜜蜂研究所组织大批蜂业科技精英,倾心打造了以华兴牌蜂胶为主的华兴系列蜂产品。自上市以来,已为无数消费者带来了健康和快乐,同时也获得了我国蜂产品界“十大影响力品牌”“全国消费者放心品牌”等多项荣誉。值此建所50周年之际,中国农科院蜜蜂研究所郑州服务中心特在郑州举办“蜂产品与人类健康”大型报告会,以更好地推广和普及蜂产品知识,具体情况如下:

主讲嘉宾:金振明(教授)中国农科院蜜蜂研究所原所长 世界蜂联执行委员

内容:1.蜂产品与糖尿病、心脑血管疾病及胃肠道疾病  
2.蜂产品常识  
3.如何鉴别蜂产品的优劣

时间:2008年3月22日

(注:报告会现场还将举行大型优惠活动,欲参会的顾客请尽快与各服务中心联系领取入场券,凭券入场)

中国农科院蜜蜂研究所郑州服务中心

高山路店:高山路与伊河路交叉口东北角(华兴蜂胶)

电话:67716558

纬三路店:花园路与纬三路交叉口向西200米路南(华兴蜂产品) 电话:6592308