

# 揭开睡不好的真相

□ 钟台



管疾病等慢性病之间有高度的关联性。只要每天少睡一小时，长期累积下来足以造成身体的病变。

睡眠缺乏所造成的各种意外事件，一再被科学证实。研究证实，一般人只要连续保持清醒17至19个小时后开车，反应及判断力等同于酒醉驾驶。

### 越睡越少的现代人

美国每10年一次的大规模健康普查显示，现在的美国人一天的睡眠时间比起他们的祖父母或曾祖父母平均少了20%。美国宾州大学最近发表一份10年以上的追踪结果显示，8%的女性以及4%的男性有慢性失眠，平均一天只睡6个小时。特别是男性，慢性失眠加上长期睡眠不足，死亡率是正常人的4倍。

相较于美国，台湾的生活更紧张忙碌，我们花更多的时间在工作及夜生活上，相对睡得更多了。据估计，台湾慢性失眠的人数高达250万，居亚洲之冠；根

据健保局2009年的统计，台湾人一年吃下的安眠药、镇静药丸超过13亿颗。

### 三种方法判断睡眠好坏

要知道自己的睡眠够不够，有3种方法：

第一，早上不靠闹钟可以醒来。除非是极大的压力，如果我们睡眠充足，大脑会自动觉醒，在该醒来的时间醒来。

第二，如果一躺下，在5分钟内自动睡着，表示睡眠不足，太过于疲劳。

第三，白天很容易就打盹，也是睡眠不足的迹象之一。

### 学会摆脱失眠

要摆脱失眠，达到一夜好眠，有几个重点：

努力维持固定的作息，即使是假日，也不要轻易改变入睡和起床的时间。

确保睡觉的环境是安静且黑暗的。如果光线太亮或是有噪音干扰，应戴上眼罩和耳塞睡觉。

卧室温度要适当，温度太高会扰乱睡眠。白天应避免花很长的时间午睡或小

憩，这会减少睡眠的驱动力，让我们在晚上更不容易入睡。下午3点后就不再睡午觉，午睡时间15至20分钟就好。

下午3点以后，失眠者就不再适合喝咖啡，或含有咖啡因成分的饮料。睡前避免喝酒和抽烟。

不要把烦恼带进卧室，如果有必要，每天空出10至20分钟（避免在睡前）在纸上列出担心的事、解决方式以及第二天的计划，然后把它放在一旁，可以帮助在睡前放松心情。

睡前一小时放松自己，或做一些能帮助心情放松的活动。

尽可能等到很困了再去睡。卧房只用来睡觉或亲密行为，不要在床上看电视、工作或进行其他与睡觉无关的活动。

就寝后不要一直看时钟，这只会增加焦虑与挫败感，让我们更加清醒，反而睡不着。

如果睡不着，毫不犹豫地起身，离开房间，看书或是做自己喜欢的事，直到觉得困了，再进房睡觉。

规律运动可以帮助我们睡得比较安稳，但避免在睡前两个小时内进行较剧烈的运动。

## 医卫简讯

### 民权县卫生局四项措施推进基本公共卫生服务均等化

本报讯(孙涛)为做好基本公共卫生服务项目工作,近日,民权县卫生局采取四项措施,全面推进此项工作。

加强义诊活动。抽调县级医院责任心强、业务技术精的70多名专业技术人员组建了8个服务群众义诊团,在全县内529个行政村开展了“学雷锋进千村联万户服务群众”义诊活动。

加强新闻宣传。充分利用新闻媒体,大力开展基本公共卫生服务知识宣传,同时采取分包乡镇、张贴宣传标语、印发宣传资料等形式,对实施基本公共卫生服务项目的意义进行宣传。

加强业务培训。多次组织基本公共卫生服务项目业务培训,并积极拓展培训范围,增加新的业务培训内容。

加强督促指导。成立督查工作组,采取查阅资料、听取汇报、现场走访、入户调查等多种方式,对项目实施情况进行督查,了解项目实施进度,发现存在的困难和问题,及时协调解决、反馈通报、督促改进。

### 商丘市第二人民医院开展大讨论活动

本报讯(程锦)为加快医院发展,推进实现创建“三甲”医院的目标,自今年6月起,市第二人民医院结合实际,在全院深入开展了为期半年的“解放思想、更新观念”大讨论活动。

该院制订了活动实施方案,明确了活动的指导思想与目的:要使广大职工树立起危机意识、竞争意识,切实增强责任意识和创新意识,进一步转变作风,提高工作效率和管理服务水平。

该活动以创建“三甲”医院为载体,以健全完善两大体系建设为着力点,创新思路,解决问题,完善机制,提高质量。在大讨论活动中,要坚决摒弃阻碍医院发展的不良思想意识,找出差距。同心同德,勇于变革,切实增强解放思想、更新观念的自觉性和坚定性。在更深层次、更深程度、更广范围上找出影响建设发展的主要矛盾和症结难题。求真务实、讲求实效,深入剖析,真正把思想作风、工作纪律、服务质量等工作统一到创建“三甲”医院的目标上来,为打造豫鲁苏皖区域性专科医疗中心提供精神和动力支持。

### 商丘市招募无偿献血志愿者倡议书

为发挥无偿献血者和广大爱心人士积极作用,大力宣传无偿献血知识,推动无偿献血事业,以带动更多的适龄健康市民加入到无偿献血者行列,商丘市中心血站、京九晚报决定成立商丘市无偿献血志愿者服务队,竭诚向社会招募献血服务志愿者,欢迎广大热心公益事业的人士踊跃报名参加。

志愿者服务队以“弘扬时代精神,推动无偿献血,传播精神文明,创建和谐社会”为宗旨,主要开展献血宣传、献血者招募和献血过程中的引导服务工作。参与者可根据自己的时间和精力来选择服务时间和服务内容。

海之所以平凡是因为她来源于一点一滴,海之所以伟大是因为她容纳千江万河。无偿献血工作承载集伟大和平凡于一身的志愿者的积极参与,仁慈博爱的事业才能生机无限。

我们真诚欢迎社会各界爱心人士踊跃报名参加无偿献血志愿者服务队,并对您的爱举深表敬意。

报名热线:2622525 2183886

商丘市中心血站

京九晚报

2012年6月6日

## 正确刷牙 预防牙周病

牙周病是牙龈和牙槽骨的一种常见慢性感染病,这种病的发病率很高。牙周疾病的基本征兆包括刷牙时流血、口臭、牙肉萎缩、牙齿摇动、牙龈肿胀、牙齿感觉变长、吃热的食物会敏感和酸痛等。

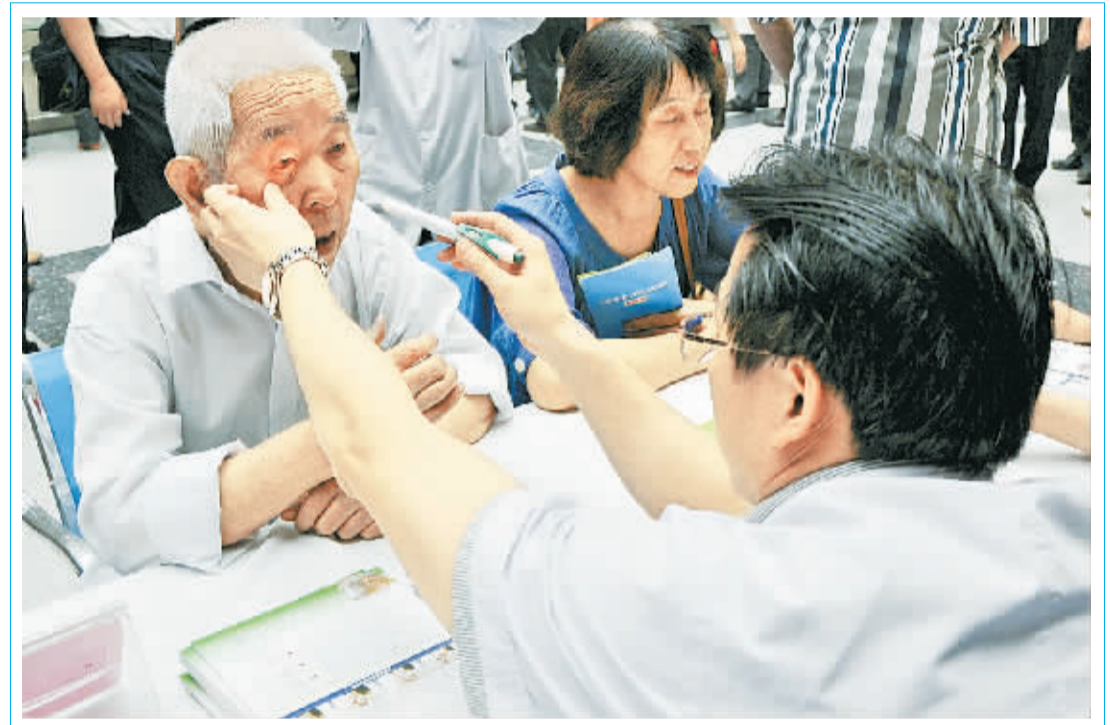
预防牙周疾病需掌握正确的刷牙方式。一般来说,刷牙时应当将牙刷刷毛以45度角朝向牙龈,以适当的力度贴在牙齿和牙龈表面,在每两颗牙齿上做15次的短距离刷洗后,再换另两颗牙齿进行刷洗。这样刷牙就像按摩一样,除了有效去除牙菌斑,预防牙周病、蛀牙外,还可避免牙齿受到伤害。

关爱牙齿健康 幸福陪伴一生  
本栏目由牙博士冠名

## 血液化验不合格是否有病

为保证血液质量,血液中心对血液的检测与医院的判定标准有所不同,前者为检测血液质量的合格标准;而后者是对病理的判定标准,两者的标准有着性质上的区别。所以说,血液中心对血液检查化验的结果报告不能作为判定疾病的可靠依据,更不能因此而多虑。若您确实感觉身体不适,建议您到医院做检查。(市中心血站供稿)

安全献血  
本栏目由商丘市中心血站协办



6月6日,医生在北京天坛医院为患者义诊。当日是第17个“全国爱眼日”,北京市开展了爱眼日义诊活动,免费为患者测视力、测眼压、进行外眼病检查。今年全国爱眼日的主题是“情系白内障患者,共享和谐新世界”。

## 痔疮不及时治疗可致贫血

许多人认为大便带血就是痔疮,又不好意思去医院,常常自行购药治疗。事实上,其他疾病也可伴有出血,如结、直肠息肉,直肠癌,溃疡性结肠、结肠炎等。因此,只有了解疾病、认识疾病,才能走出误区,正确治疗。

误区一:痔疮是小病,不必在意。

若出血不止,就必须治疗。如果对痔疮麻痹大意或不好意思就诊很可能会延误病情。因为有些痔疮会呈喷射性出血,有的病人则反复出血半年之久,最后导致面色苍白,严重贫血。如果痔

疮脱出,不能及时复位,还可发生嵌顿、痔核坏死、感染等。

误区二:医生检查隐私部位,不好意思。

有些人认为,让医生检查隐私部位是件很害羞的事。于是能拖则拖,但是拖延时间越长,治疗难度就越大。当发现大便有血,伴有大便不规律、形状改变时,应立即就诊。

误区三:希望有办法根治所有痔疮。

“一次注射,永不复发。”这样的说法其实是一种误导,不要奢求一种方法能治疗所有痔疮。单

纯内痔可选用药物治疗、注射结扎等;外痔可选用熏洗、敷贴、手术等。内痔出血,用膏药外敷,疗效肯定不好,因为外敷法仅适用于外痔和混合痔。而混合痔,单纯注射不能达到完全治愈的目的,尤其是环状混合痔,最彻底的解决方法还是手术。(新文)

肛肠疾病 100问  
本栏目由商丘市中医院协办  
咨询电话:2613005

## 健康常识 高血压知识问答

商丘市高血压自然疗法康复中心招聘优秀技师数名。收集本期报纸可免费体验。电话:2339008

- 哪些人容易得高血压?  
有高血压家族史;食盐摄入多的人;食用饱和脂肪酸(如动物脂肪)的人;长期饮酒者高血压的患病率升高,而且与饮酒量呈正比;从事高度集中注意力的工作、长期精神紧张、长期受噪音等不良刺激者;糖尿病患者中,好发高血压的人数占20%至40%,是非糖尿病患者的1.7倍,80%的高血压病人伴有胰岛素抵抗,二者互相影响,互相促进;此外,吸烟、肥胖者也易患高血压。
- 舒张压正常,收缩压高一点没有危害?  
长期以来,大家认为高血压的危害性主要在于舒张压水平增高的观念应该纠正。因为,最新临床研究证实,收缩压增高同样会危害脏器。(未完待续)

(商丘市高血压自然疗法康复中心张红旗医师供稿)

## 老年病的护理

商丘市第一人民医院特需老干部病房护士长 王晓东



人物档案:女,本科学历,武汉大学在职研究生,主管护师,现任市第一人民医院特需老干部病房护士长。曾在全市医学会与护理学会举办的护理技能操作比赛中获第一名;护理技能操作获院“全能冠军”。曾先后被评为商丘市青年岗位能手、商丘市优秀护士。

体育锻炼对老年平衡精神和心理状态、改善肌体的新陈代谢、增强神经系统机能的稳定性、防止器官功能下降、提高免疫力、延缓衰老以及加速病后身体机能的恢复都大有益处。下面介绍几种老年常见病的康复锻炼方法,以供参考。

冠心病。体育锻炼是冠心病综合治疗的组成部分,有助于减少心肌梗塞的发生率和死亡率。冠心病患者可进行中等强度的步行、慢跑等有氧训练。16分钟跑3000米或26分钟跑5000米,可使每升血液中的胆固醇降低350毫克。老年医学研究者提出:凌晨3时至早上

8时是老年心脏病的危险期,此时血压最高,易中风猝死。因此,建议老年人最好在上午10时左右锻炼。每次外出锻炼时,应随身携带保健盒。

高血压。无论何种职业的人,体力活动程度越高,高血压的发病率越低。除因病卧床者外,各种高血压患者均可采用室外体育锻炼,如步行、慢跑、骑自行车等。运动量可适当大一点,但心率不要超过130次/分。切忌做鼓劲憋气、快速旋转、深度低头的动作。

糖尿病。肥胖是促使糖尿病发生和发展的重要因素之一。适当运动是治疗

糖尿病的一种重要手段,运动对II型糖尿病的治疗要比药物更有效。

糖尿病与肥胖病患者进行体育锻炼的共同原则是:体力锻炼与控制饮食相结合。方法有散步、慢跑、打太极拳等。一般速度的散步,每小时消耗能量837千焦,加快速度,则每小时可消耗能量1255至1506千焦。每消耗14644千焦可使体内脂肪减少0.45公斤,在饮食不增加的情况下,隔天走一小时,一个月可减脂肪0.65公斤,一年可减8公斤。

慢性支气管炎。需提高对外界温度变化的适应性,增强抗病能力。要特别坚持耐寒锻炼,其方法是:从春季开始,先用手摩擦头、面部及上下肢暴露部位,每日数次,每次数分钟,直到皮肤微红为止;夏天把凉水浸过的毛巾拧干后,摩擦全身,每日1至2次,并用手捧凉水冲洗鼻腔;秋后用冷水洗脸、擦身,或冷水浴,要持之以恒。

健康大讲堂  
商丘市第一人民医院协办

## 他用针灸为患者除病痛

——记商丘市中医院针灸推拿科主任徐守臣

本报记者 谢海芳



徐守臣

“徐医生,上次找您扎过一针对,现在好多了,您再给我扎一针对吧。”6月5日上午,记者在市中医院针灸推拿科采访时,市民李海波来到徐守臣的办公室恳切地说。趁徐守臣给李海波扎针的空隙,记者在科边走动时看到,该科的医护人员走路都是匆匆匆匆的,忙着为病人医治,连喝水的时间都没有。

徐守臣是市中医院针灸推拿科主任,主治医师,毕业于河南中医学院,曾赴天津国际医疗康复中心研修深造,

是中国芒针协会特聘专家。他擅长用醒脑开窍法治疗中风偏瘫,综合疗法治疗颈肩腰痛,腹针疗法及董氏奇穴治疗内科疑难杂症。

据他介绍,针灸对治疗其他学科不能解决的问题,如癌化疗后、内科杂症、妇产科疾病、颈肩腰腿疼等各种病症有独特的治疗效果。以中医学理论为指导的针灸学,继承和发扬了古代针灸的学术思想和宝贵实践经验,是运用传统与现代科学技术来研究经络、腧穴、操作技能、治疗法则、作用机制及防治疾病的一门学科。

作为祖国针灸医学的一朵奇葩,芒针疗法在治疗消化、泌尿系统疾患等疑难杂症时,使用针身又细又长的芒针。芒针定向深刺及独特针刺方法,使一些胃炎、胃溃疡、胃下垂、子宫下垂、前列腺炎、前列腺肥大等久治不愈者减轻了病痛,有的还得到了康复。

有一位老太太,患有慢性胃炎、腹胀近40年。徐守臣找到病症和穴位

后,采用芒针疗法,仅扎了一针,老太太的病症就没有了。后来这位老太太又介绍了许多和她患有同样疾病的病人前来就诊。

还有一位40多岁的中年男性,患有腰椎间盘突出,走路需要人搀扶,在外治疗4个多月后,效果不太理想。徐守臣及科室医护人员打破传统观念,通过十余天的腹针疗法治疗后,该病人基本能够独立行走了。

该科深究传统医学精髓,集传统医学与现代医学于一体,主要开展传统针刺、芒针疗法、熏灸法、牵引疗法、小针刀、氩管注射疗法、水针疗法、刺血拔罐疗法、火针疗法、TDP神灯照射、电疗法、穴位敷贴、推拿整脊保健疗法等多种治疗方法。

寻找身边的老中医