

睡不好？请先改善心理状态

“数羊？睡不着。上床不去想问题？控制不住。睡了8个小时醒来为什么还觉得累……”睡眠是生理功能，也是最容易受到心理和社会因素影响的生理功能之一。在3月21日“世界睡眠日”到来之际，中国睡眠研究会宣布，今年的中国主题确定为“健康心理，良好睡眠”。中国睡眠研究会把今年的世界睡眠日主题与健康心理挂钩，就是希望公民能充分认识到睡眠障碍对精神心理健康的重要影响，获得健康心理与良好睡眠的科学知识。



改善睡眠从改善心理开始

研究表明，良好的睡眠与每一个人的健康水平密切相关。但调查显示，24.6%的居民在睡觉这件事上“不及格”，即低于60分；94.1%公众的睡眠与“良好水平”存在差距。患有睡眠障碍的人不仅白天疲倦、嗜睡、注意力分散，记忆力减退、反应能力下降，而且会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁，严重的会引起心理障碍和精神疾病，影响与同事的关系和家庭关系。

目前，有睡眠障碍的人群已经越来越庞大，但是人们对于睡眠障碍的认识还很不足。影响睡眠的

因素是多方面的，而心理问题是其中很重要的环节。

专家提醒，要想改善睡眠，心境平和是关键。改善睡眠应从改善心理开始。此外，生活要规律、要创造良好的睡眠环境、睡姿要正确；睡前要避免各种不良刺激、养成运动习惯，这样入睡才更容易。

专家指出，睡眠具有社会性，还是应该按照日出而作日落而息的规律，最好晚上11点以前上床入睡。上床后要切记，床是用来睡觉的，不要思考重要、紧急的问题。

手机等电子设备都是睡眠垃圾

另外，现在很多人喜欢在上床入睡前玩手机、IPAD、电脑等。美国宾夕法尼亚大学睡眠中心研究员马宁指出，现代电子设备同样会导致睡眠质量变差。手机、电脑等自发光性质的阅读器所放射出的蓝光能增强人的警觉性、兴奋性，上床入睡使用这些阅读器会影

响入睡时间，导致快速眼动睡眠减少，而快速眼动睡眠是恢复脑力的睡眠过程，这个睡眠减少的话，第二天早起就会觉得仍然很疲劳。“晚上10点半以后就别再玩手机了，这些都是睡眠垃圾，睡前应该做适合睡觉的事情，比如泡泡脚，养成良好的睡眠习惯。”专家提醒。

“膝关节病”治一个 笑一个

透气 透肉 又透骨 绿膏药祛除风湿骨病

走路腿发软，关节咔嚓响，上下楼梯疼痛不敢使劲，早晨醒来关节长时间动不了，久坐后关节僵硬不动步。抽液、打针虽有作用，只能一时缓解，手术有风险，更可怕……迷茫无助之时，一种“配方奇、见效快、浓度高”的尖端产品问世，作用直接、专业性强，配方特殊，很多患者用后有立竿见影之妙，所以取名“绿霸王透骨贴”。

“绿霸王透骨贴”以非洲特产蛇类——绿曼蛇中提取“益性蛇毒因子”，再辅以多种天然中草药研制而成，以毒攻毒，七层透骨，直达骨髓内部，由内而

外，彻底消除长期积存在关节部位的风、寒、湿、痹修复病变、变形的软骨组织，让关节正常，骨核还纳，纤维环恢复弹性，一贴祛痛除湿马上见效，从根本上治疗老风湿，老骨病。另外益性蛇毒因子能迅速溶解骨刺，营养骨骼，增加骨密度，让骨骼自身形成免疫，防止骨毒再次形成。真正做到让患者彻底告别风湿骨病，康复后不易复发。

绿霸王针对：膝关节退化性病变、骨刺、滑膜炎、半月板损伤、椎间盘突出、颈椎、椎管狭窄、坐骨神经痛、骶骨软化一起的膝关节疼痛、肿胀、上下楼费劲打

腿、颈肩腰腿痛、腿麻、行走无力等症状，依病症不同，结合“益性蛇毒因子”，运用“离子热疗”技术，很快就可以形成药物穿透，骨外洗净风寒湿毒，骨内靶向修复，直达病变部位，能迅速溶解椎间盘突出物、钝化骨刺，不论患病多少年，一贴就可实现腰不疼、腿不麻、膝关节疼痛肿胀消失；一周期双腿能屈伸，关节就像轴承一样灵活，2疗程突出物失水萎缩、骨刺钝化、蹲起自如、跑步锻炼犹如常人！

经销地址：普济药房(市府广场乐普生负一楼)【市内免费送货】
咨询电话：400-6699-079

自我按摩赶走春季不适

阳春三月正是一个调养的好时机，让我们跟着中医专家一起赶走春季各种常见的不适症状吧。

温和艾灸缓解疲倦乏力

春困秋乏，很多人感到全身乏力。除了适当休息外，北京中医药大学教授杜金行表示，用艾条温和灸关元穴和足三里穴各15分钟，然后拇指按揉合谷穴和太冲穴各5分钟。可使人四肢矫健，消除四肢的酸痛乏力症状。

摩腹按摩应对肠胃不适

各种美味佳肴增加了胃肠负担，造

成诸如胃胀、胃痛、胃酸等肠胃不适。这种情况可摩腹5分钟，拇指按揉中腕穴、梁门穴和足三里穴各3分钟。摩腹时取仰卧位，双膝屈曲，将手掌叠放于上腹部并施加一定压力，以肚脐为中心做环形揉动，动作要缓慢、均匀，以腹内有热感、舒适为宜。摩腹与按揉穴位合用有助于快速消除胃部症状。

摩掌明目巧治眼睛干涩

长时间注视电脑、电视或手机屏

幕，以及熬夜等，可导致眼睛干涩。专家表示，可以摩掌明目5~10遍，点揉印堂穴、睛明穴、四白穴和太阳穴各3分钟。摩掌明目是防止眼睛干涩的最有效方法之一。方法是先将两掌相互摩擦，使手掌发热，然后将两手掌心放置在双眼之上，使眼部有温热舒适之感。此法有安神定志、养睛明目的作用。印堂穴、睛明穴、四白穴和太阳穴均位于眼睛周围，点揉这些穴位可以疏通眼部气血，进而消除眼睛干涩。

养生

“叩”“敲”小动作固齿又强肾

叩齿：每天叩齿60下，固齿强肾皱纹少。“叩天钟”，也就是叩齿，是古代盛行的一种养生术。民间有谚语形容叩齿的功效：“朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落”。经常叩齿，能使经络畅通、强肾固精。还可以促进面部血液循环，增加大脑的血液供应，使皱纹减少，起到延缓衰老的作用。

敲枕骨：两手心掩耳，然后用两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨，发出的声音如同击鼓。坚持每天睡前重复做64次，或者早晚各32次。练习时的掩耳和叩击动作可对耳产生刺激，对头晕、健忘、耳鸣等肾虚症状均有一定的预防和康复作用。 摘自《大河健康报》

食品

“零反式脂肪”不等于健康

“零反式脂肪”的标语如今出现在面包、饼干包装上的几率越来越高，但一些细心的消费者却很纳闷，为什么配料表中明明写着含“氢化植物油”、“植脂末”等反式脂肪的代表物质，却仍然在标签上标注反式脂肪为“零”呢？

解放军309医院营养科营养师左小霞解释说，按照规定，100克食品中的反式脂肪酸含量低于0.3克，就能够被标注为零，但即便是达到这个标准，产品也并不一定就健康。在植脂末的生产中，目前可以做到油脂全氢化，令反式脂肪酸的问题被忽略，但同时，饱和脂肪酸会高达99%以上。因此，无论是不是“零反式脂肪”，都要少吃含有植脂末、氢化植物油等成分的加工食品。 摘自《家庭医生报》

提醒

擤鼻子等不当习惯 可致中耳炎

安徽省中医院耳鼻喉科主任刘刚介绍，擤鼻子的过程中，不少人会感到头脑阵痛，耳朵背气，其实这是因为耳、鼻、口是相互连接的，空气通过咽鼓管流向了中耳腔，从而出现了耳的闷胀感及耳鸣。严重的话，脓性鼻涕还会通过咽鼓管流向中耳腔，这就有可能会引起中耳炎了。

还有一些人喜欢用指甲等硬物掏耳朵，外耳道以前留下来的破溃结痂，反复抠破，这样就会引起外耳道皮肤充血或增厚，反复结痂，痂皮下有少许脓液或碎屑。殊不知，少量的耳屎对外耳道是有保护作用的，而且会自行排出。医生建议，除非耳屎非常多或者非常黏稠容易结块形成所谓的“耳结”，否则不需要经常清洁耳屎，更不要用指甲或者挖耳勺等硬物来取。

张依帆 胡蝶 记者 李皖婷

骨折并不因为都是跌的

前不久，一位70岁的老太太，因为骨折而导致腰背疼痛，但她的骨折却不是由于摔倒跌伤所致，而是由于骨质疏松造成的。在省中医院骨科，她接受了一次微创手术，成功治愈了五处脊椎骨折。

该院骨科主任医师周章武说，对于骨质疏松引起的骨折，有两种治疗方法。第一种是卧床休息，但骨骼会因长期得不到锻炼，加重骨质疏松，再次发生骨折，还会引起肺炎、褥疮、尿路感染等一系列并发症；第二种就是选择椎体成形术，它是将一种叫“骨水泥”的黏合剂注入到骨折的椎骨，可起到迅速固定骨折椎骨的作用，不仅可以立即缓解疼痛，而且手术时间短、创伤小，患者受益匪浅。

胡蝶 记者 李皖婷