

## 新书推荐

## 冠军教您学太极图解

## 系列:24式太极拳

定价:23.00元

作者:杨艳 高翔 董国兴等

出版社:安徽科学技术出版社



24式太极拳是国家体育总局组织编创和大力推广的健身运动项目之一。本书详细讲解了

24式太极拳动作及要领等,内容系统,图文并茂。书中对每个动作都进行了分解式介绍,讲解细致,又要点突出,使读者易懂易学;书中对每个动作易犯的错误,也给予明确指出并加以纠正;尤其是本书由世界冠军编写和演示,动作标准、规范、舒展、美观,保证了本书内容的准确性和权威性。本书可谓融知识性和指导性为一体,具有很强的实用价值,是广大太极拳爱好者不可多得的学习参考读物。

## 冠军教您学太极图解

## 系列:32式太极拳

定价:25.00元

作者:杨艳 高翔 董国兴等

出版社:安徽科学技术出版社



32式太极拳是国家体育总局组织编创和大力推广的健身运动项目之一。本书详细讲解了

32式太极拳动作及要领等,内容系统,图文并茂。书中对每个动作都进行了分解式介绍,讲解细致,又要点突出,使读者易懂易学;书中对每个动作易犯的错误,也给予明确指出并加以纠正;尤其是本书由世界冠军编写和演示,动作标准、规范、舒展、美观,保证了本书内容的准确性和权威性。本书可谓融知识性和指导性为一体,具有很强的实用价值,是广大太极拳爱好者不可多得的学习参考读物。



●M.7541男,合肥电力设计院工程师,45岁,1.76米,大学,风度修养好,品貌端庄,丧偶,车房具备,经济优越。诚觅35岁左右,1.62米以上,有稳定职业,天性淑真良善,富生活情趣的女士为爱之旅伴。

●M.7634男,合肥省直机关公务员,32岁,1.78米,硕士,综合素质高,风度好,未婚,独子,车房具备。诚觅一位30岁以下,1.62米以上,大专以上,知性端庄,温柔气质佳的未婚小姐爱心永结。

●F.8633女,合肥大型国企高管,43岁,1.68米,温柔貌美,苗条肤白气质佳,离单,经济好,车房具备。诚觅一位55岁以下,1.75米左右,英俊儒雅,德才兼备的先生相识相知,牵手红尘爱之旅。

●F.8719女,合肥大学教师,26岁,1.63米,硕士,温柔秀美,肤白靓丽,长发飘飘,未婚,车房俱全。诚觅一位35岁以下,1.73米左右,有事业富爱心的未婚先生携手人生,永沐爱河。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

# 起床后总觉得没睡 当心患上“主观性失眠”

□ 朱世玲 记者 李皖婷

人的一生,睡眠时间几乎占了1/3,睡眠的好坏直接影响人们的生活质量。在我国45.4%的人存在睡眠障碍,28%的人患有失眠。可是你是否出现过这种情况:还没到晚上,就觉得自己会失眠;明明睡足了8小时鼾声如雷,白天时还是觉得困,甚至觉得自己没有睡着?如果你也曾这样过,当心患上了“主观性失眠”。



## 故事:明明整晚鼾声如雷,起床后却说“我没睡”

芳芳今年上大四。上个月考研她觉得自己没发挥好,最近为了找工作压力又挺大,每天都着急上火的。因为以前一上火芳芳就容易睡不着,所以最近还没等到晚上,芳芳就觉得自己一定会失眠。

不仅如此,每天早上睡醒后,芳芳都说自己一宿没怎么睡,还是觉得很困。但是让人奇怪的是,芳芳的室友却说芳芳晚上睡得挺好,几乎都不翻身,也很少发现她在睡觉中间醒来。

无独有偶。72岁的何大爷夜夜鼾声如雷,可早晨起床却常和老伴说自己一夜没睡,最近甚至发展

到临睡前还要吃片安眠药。可即便这样,何大爷还是沉浸在失眠的焦虑中。

他们到底是怎么了?原来,芳芳和何大爷的这种情况称为主观性失眠,属于“假失眠”。

所谓主观性失眠是针对客观性失眠而言,患者坚信自己“失眠”,主诉入睡困难、睡眠不足或完全失眠,可有焦虑、抑郁症状,但多导睡眠图显示睡眠时间与睡眠结构正常。主要表现为还没睡觉就觉得会失眠,睡得挺好却说没睡,睡眠质量不错却说睡得不好,充足睡眠后白天还觉得困等。

## 分析:精神压力大可引起主观性失眠

“我们临床上经常会碰到这样的患者,他实际上睡眠很好,但是主诉整夜睡不着,当他睡着之后,有人把他搬到另外一个床铺上,或在他脸上画了‘眼圈’,他都不知道,这时把他推醒后,他坚持说‘根本未入睡’,问他眼睛周围的圈圈从何而来,他无言以对,但仍坚持说未睡着,这就是所谓的‘主观性失眠’。”

为什么会发生主观性失眠?安徽省精神卫生中心睡眠障碍学科刘勇医生介绍说,有些人总是带着难题、烦恼、焦虑、抑郁、恐怖心理上床,精神紧张或过于兴奋,不给自己入睡的机会。有人一到傍晚临

睡时,就担心、发愁,预感到要失眠,一上床便处在“又要睡不着了”的失眠恐怖状态,把夜晚的睡眠当成了无法战胜的恶魔,心理学称之为“预期性焦虑”。

还有一些人睡前不管有高兴或痛苦的事,只要一躺到床上,白天遇到的事情就像放电影一样,总是在脑海中浮现,无法摆脱,越是不想就越想,翻来覆去,辗转不安,以致一整夜都不能很好地入睡。“这种情绪影响是由于白天生活中累积的精神上和肉体上的压抑未能很好地得到解除,使不良的情绪影响比较强烈,或因他们的中枢神经系统对生理变化缺乏调节和应急能力,因而精神上的过度兴奋,必然导致失眠。”

## 提醒:治疗主观性失眠,心理干预是关键

主观性失眠患者常主诉失眠导致日间功能障碍,而一旦失眠症状缓解后,日间功能障碍即可改善。但如果发病后未经有效治疗,可出现焦虑和抑郁症状。

医生提醒,对主观性失眠的患者最佳的治疗方式是心理干预,可以通过播放其睡眠时的录像让其认识到他的睡眠质量没问题,改变他对睡眠状态的不良认知。这种心理干预是长期的。症状严重的患者可以

适当用些药物,用来缓解患者的情绪,让其心情放松。

另外,有相关症状的人群在睡前应该避免可能引起失眠的行为,以防止从心理上产生入睡困难的想法。比如睡前不要吃东西;不要做能导致情绪亢奋的事情,比如打游戏、看电影等。可以通过看书、做单一的事情来放松心情。

此外,主观性失眠还可以通过药物干预和物理疗法来治疗,不过这些都需要在医生指导下进行。

## 延伸阅读

### 如何改善睡眠质量?

1. 保证适当的运动:白天积极参与各种有益的社会活动、坚持适当的户外活动或体育锻炼,将有助于入睡、改善睡眠质量。

2. 舒适的睡眠用品,在选择睡眠用品时,应注意:床不宜过窄,床垫不宜过硬或过软,枕头高低适度,被褥轻软、透气。

3. 调整卧室环境:卧室的环境不仅会影响入睡,还会影响睡眠质量。因此,睡前应调整好卧室的温度、湿度,将灯光调至柔和、暗淡,尽量停止各种噪音

的干扰。

4. 做好睡前准备工作:睡前应保持情绪稳定,不宜进行剧烈运动、饮用兴奋性饮料,晚餐应在睡前两小时完成,晚餐应清淡,不宜过饱,睡前不再进食,还可以在睡前用热水泡脚,以促进睡眠。

5. 适当的睡眠姿势:良好的睡姿可改善睡眠的质量。选择睡眠姿势时,以自然、舒适、放松为原则,最佳睡眠姿势为右侧卧位,可避免心脏受压,又利于血液循环。