

# 一觉睡到天亮你也行

□记者 朱娜



头挨住枕头就睡，一觉睡到天亮。看似一件很容易的事情，但一些受失眠困扰的人，对睡觉是又爱又怕。3月21日，是“世界睡眠日”，今年的主题是“良好睡眠，健康人生”。怎样才能头一挨枕头就睡？听听专家的建议。

## 偶尔失眠不必太在意

“又要到睡觉时间了，不会又睡不着吧？”市民杨女士看了一眼表心里很是担忧。以前杨女士的睡眠非常好，头一挨枕头不超过5分钟就睡着了。最近几天，她却失眠了。眼看到夜里11时了，她就是睡不着。咋办？数数吧！一直数到自己心烦，可精神头依然很好，丝毫没有睡意。那就起来工作吧，没准累了就能睡着了。杨女士心不在焉地加班，一心想着咋不困呢，困了我就可以睡了。杨女士越睡不着觉心里就越着急，到最后她急得暴跳如雷，简直想摔东西。睡前泡脚、喝牛奶等这些方法都试过了。为此，杨女士十分痛苦。

人的一生中1/3的时间是在

睡眠中度过，良好的睡眠可以对身体的各项机能起到修复作用。然而，很多人正饱受着难以入睡的痛苦。有一项调查显示，世界卫生组织对14个国家15个地区的25916名在基层医疗就诊的病人进行调查，有27%的人有睡眠问题。中国有20%~30%的年轻人有睡眠障碍，50%~60%的老年人有睡眠障碍，失眠发生率也在30%以上。

河南科技大学第一附属医院心理门诊心理咨询师李曦说，绝大部分失眠是心理压力过大等因素造成的。许多人由于生活节奏太快、压力太大，而养成饮酒、过夜生活等不良生活习惯，从而导致了失眠的发生。另外，疾病、不良睡眠习惯、昼夜轮班工作以及个人和家庭生活上的重大变化等，也都可能导致睡眠不好。有些失眠患者因为有失眠的痛苦体验在先，所以会出现预期性的焦虑。往往还没到睡觉的时候，他们就已经开始担心晚上睡不着觉。每一个人都会失眠，偶尔一次失眠人们不必太在意，这并不能说就是失眠。可以采取瑜伽的腹式呼吸放松自己，即吸气时鼓

肚子，呼气时吸肚子。同时，可以加上一些想象，如想象自己是一根羽毛随风飘荡，也可想象自己是一捧沙。总之，无论采取何种方式，只要让自己的精神放松，转移注意力就行。等身体放松下来，自然就可以轻松入睡。

## 患上失眠不要乱服药

除了因心理原因造成的失眠，还有病理型失眠。

市中心医院神经内科主任医师韩月珍表示，连续1个月无法入睡、睡眠不佳，则有可能是病理型失眠。长期失眠会引发疲劳、精神状态差、注意力不集中等后果。病理型失眠患者年龄多在40岁以上，多是由焦虑、抑郁引起的神经官能症、神经衰弱。有些患者出现失眠后，就惊慌失措好像自己得了什么重病，希望有什么好药可以帮助自己入睡。这种做法不仅不科学，而且还有可能产生想不到的副作用。

失眠分为中、长、短期失眠，患者要区分情况进行治疗。有些患者属于短期失眠，无需用药，自己适当调整即可恢复。

同时，失眠也是由多种原因造成的，患者要到正规医院搞清楚自己的病因，有针对性、选择性的吃药。如果不加以区分，盲目服用助眠药物，容易对脑部形成刺激，随着药量的增多会导致药效降低。一些长期服用安眠药的患者还会有头晕、头疼等反应。

## 食物也可助你入眠

要想睡得好，首先要调整自己的生活规律，按照自己的生活习惯和方式，制定适合自己的作息计划，并按照执行。

洛阳市第一中医院主治医师高治云表示，中医所讲的“恬淡虚无”，就是要人们保持愉悦、放松的心态。如果工作压力过大，不妨每天午休或下班时闭目养神蓄养精神。睡觉前的1个小时，不要过于兴奋，用热水泡脚30分钟。也可以吃一些有安神滋养效果的食物，如红枣、茯苓、桂圆、核桃等。此外，可以用黄精30克、生山楂30克、百合15克煮水喝，这三味合煮能调节情绪、滋养五脏，对改善睡眠有一定帮助。

# 跟“傅老大”学幸福养生

□记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

拉着娇滴的长嗓门，带领一群资深美女在早晨的公园里做“傅老大快乐养生操”。

市中心医院中医科门诊主任李克强介绍说，本来猫步是时装模特儿的一种经典步法，但电视剧中的“走猫步”又有不同。按傅老大的说法，“就是大家在走路的时候，双眼平视前方，头部微昂，颈部正直，胸部和腰部都保持挺直，尽量用脚后跟着地发力”。脚后跟恰是人体十二经脉之一的足太阳膀胱经所过之处，经常对脚后跟进行锻炼，有益于增强肾和膀胱的功能。而且经常活动脚还有利于血液回流，能够有效缓解人们长期低头工作给大脑造成的紧张与气血流通的不畅。

想美事、唱幸福和开口笑都能缓解人们的紧张和生活工作压力，调节心理，从而提高身体的免疫力。市中心医院心理咨询科主任史静杰表示，人的情绪影响着身体正常运转，尤其是人体的内分泌系统。大家平时多想想“美事儿”，可以使人平和心态，乐观处事，保持舒畅惬意的生活态度。人们通过唱歌可以排解情绪、缓解压力。“唱幸福”还能够起到调和血脉，颐养五脏的作用。所以，无论自己歌唱水平如何，一定要大声地将内心的感情通过歌声表达出来，这不仅能够让入将内心的不愉快发泄出来，还能够舒心养肺。至于开怀大笑更是消除压力、缓解心理焦虑的好办法，也是最愉快的发泄方式。这些方法都可以使人们保持

健康和延长寿命。

## 养树需护根 养人需护足

剧中，傅老大经常说“脚是人的第二心脏”，足疗就能治病和调理身体。

李克强介绍，人体双足上有64个穴位，对应着身体各器官反射区，准确地刺激这些穴位，就可以促使全身的经络和血脉畅通，从而激发细胞活力，提高人体原本具有的自愈力及免疫力，来增进脏腑功能，使身体更加强健。

人老足先衰，防病先护足。李克强表示，人体步入老龄化的一个重要标志就是行走受限，最主要的是腿与足缺少血液营养。足疗能使足底沉积物随着血液循环加快重新参加体内循环，通过排泄系统排出体外，使气血循环得到充分改善，调节内脏功能、疏通全身经络，让肌肉、筋骨得到充分调养，这样人行走起来也就轻松多了。尤其是上班族，工作压力很大，适当足疗，可以在放松身体的同时缓解精神压力。

李克强同时建议市民，足疗最好选择在入睡前1至2小时，这样有利于睡眠。按摩30分钟后喝一杯温开水，有利于气血的运行。

## 鸡蛋二米粥 营养美味两不误

据市医学会营养学会主任委

员王朝霞介绍，二米粥即大米和小米混合煮成的粥。大米和小米中含有多种维生素、氨基酸、脂肪和碳水化合物，营养价值较高，而且小米含糖还比较高，所以对于老弱病人和产妇来说，小米还是不错的滋补品。

另外，在现代社会中由于工作压力等问题，没胃口、没食欲成了许多人的口头禅，而帮助消化、增加胃动力最绿色也最没有副作用的就是小米。

《本草纲目》说，小米“治反胃热痢，煮粥食，益丹田，补虚损，开肠胃”。中医认为小米味甘咸，有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效。有的人胃口不好，吃了小米后既能开胃又能养胃，具有健胃消食、防止反胃、缓解呕吐的功效。另外，二米粥中因富含维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>等，还具有防止消化不良及口角生疮的功能。

如果在二米粥中再加上鸡蛋，那么基本上就是一份完美的早餐了。鸡蛋富含蛋白质、脂肪、卵磷脂等人体所需的营养物质，被人们称作“理想的营养库”。不少长寿老人的延年益寿经验之一就是每天必食一个鸡蛋。

傅老大的养生口诀在每集的剧情中还在不断出现，像“眼睛眯着就是养神”、“脾气不好先调肝”、“泡罗汉果茶润嗓子”、“隔墙看戏护颈椎”等，跟着傅老大还真是能学到不少养生知识呢。

## 健康说吧

# 18元-1.2元=?

□记者 李永高

近日有媒体曝光了一张药品订单，上面相差数倍的两栏数字让人心寒，出厂价仅为1.2元的药品，在药店以18元的价格出售；出厂价仅为1元多的药品，在不同的药店会以7元至10多元的价格出售。我们不妨来看看这18元-1.2元=?

18元-1.2元=药品暴利。出厂价和零售价有个差额是很正常的，但药品在某种意义上属于必需品，而且是没有替代品的必需品，消费者的自主选择权相对弱势。那些附加在“18元-1.2元”虚高药价上的加价链条，无异于盘剥民生的“吸血蚂蟥”，寄生于其间的利益群体靠渠道、靠潜规则、靠暴利之手维系着药价体系，公然洗劫了百姓的财富。

1995年通过的《制止牟取暴利的暂行规定》明确规定，为了维护社会主义市场经济秩序，制止牟取暴利。本规定适用于对国民经济和社会发展有重大影响的商品和服务。以此观之，药品暴利应当在制止之列吧。

正常情况下，医院的药品价格高于药店，药店有如此暴利，那医院的利润又会高到何等惊人程度？

18元-1.2元=监管乏力。在这样的暴利之下，群众看病能不贵、不难吗？能否遏制虚高的药价事关医改的成败。

我国医药市场并不是完全意义上的自由市场，计划审批控制性强，职能部门对药价负有直接监管责任。当药价被人为层层抬高时，依靠市场来调节药品价格已成奢望，只有通过政府部门依法加强对药品价格必要的干预和监管，才能给广大患者一个公平的医疗环境。

对于药店环节虚高药价的监管之措，国家发改委、卫生部等八部委在《关于进一步整顿药品和医疗服务市场价格秩序的意见》中是作了明确规定的。

18元-1.2元=153万枚1元假硬币与10年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑、抢劫2万元新农合基金……

药品是一种极为特殊的商品，在价格上，卖方历来就是“说二不二”，不容“讨价还价”的；出于治病需要，1元你得接受，100元你也得接受，患者其实没有多少选择的余地。

本有着稳定工作和可观收入的四川小伙为了给父亲治病，不惜借上了高利贷，还DIY了一台全自动的1元假硬币制造机；为了给妻儿筹集医疗费用，河南辉县农民即计红竟抢劫了新农合基金……

从情感上来说，两人筹钱救助亲人的初衷，确实让人感动；从法律角度来看，为挽救一个人而搭上一个，实在令人悲凉……

18元-1.2元=……药价直接对应着群众的生命健康权，这是公民权益的底线。因此，“18元-1.2元”已经成分享改革成果路上的拦路虎。药价虚高之弊必除，否则只怕是永远没有最离谱，只有更离谱的药价。



央视一套正在热播范伟主演的《老大的幸福》，范伟主演的足疗师“傅老大”不但自创了一套快乐养生操，而且口中不时说出些个中医养生妙招。“傅老大”的养生知识靠谱吗？近日，记者采访了相关专家。

## 快乐养生操：走猫步、想美事、唱幸福、开口笑

《老大的幸福》剧集一开场，“足疗师”傅老大就戴着“北京欢迎您”的小红帽，穿着长风衣，迈着夸张扭捏的步履，