

春风十里,不如睡个好觉

春分遇上睡眠日:拒做“特困生”,只当“好觉主”

3月21日,农历二十四节气的春分,也是“世界睡眠日”。春分节气后,气候温和,雨水充沛,阳光明媚,不少人出现白天“春困”、夜里睡不香的现象。而临床上,医生在对癌症患者进行诊疗时,常常问及睡眠情况,得到的答案是几乎大部分患者睡眠不良。睡眠与癌症的发生真的存在某种关联吗?一起来看看河南省肿瘤医院的专家们教你“怎么睡”。

郑报融媒记者 刘书芝 通讯员 庞红卫 常榕

睡不好 小心癌症找上门

睡觉是人类的本能,人生约有1/3时间都在睡眠中度过。最新的研究表明,长期睡眠不良与癌症明显相关。河南省肿瘤医院中西医结合科副主任高启龙说,早在2007年,世卫组织下属的国际癌症研究机构(IARC)通过研究发现,作息不规律会增加患癌风险。

高启龙称,成人每天的正常睡眠时间是7~8小时,每少一小时,免

疫细胞随之递减,睡眠不足,在短期内会对脑功能造成影响,出现注意力不集中、健忘的情况;长期则易导致神经性障碍、内分泌失调、发胖,甚至引发全身多个脏器损害,包括高血压、心脑血管疾病、糖尿病等内分泌紊乱、免疫功能下降甚至增加诱发癌症风险。

专家支招:生活作息要符合生物钟的规律,才能保证身心健康。

精神减压,保持适宜睡眠时间:正常人保证每日7至8小时睡眠即可,体弱多病者可适当增加睡眠时间。

养成良好生活方式:比如睡前洗热水澡或用热水泡脚,来一杯热牛奶;适当远离手机、电脑等电子设备,避免外界声光刺激;日常可选择游泳和爬山等有氧运动,加强新陈代谢。

睡不香,小心肿瘤要滋生

河南省肿瘤医院内科副主任、淋巴综合病区主任刘艳艳说,除睡眠不足外,昼夜失调的“倒班熬夜”也成为致癌因素之一。因为经常熬夜增加发病风险的癌症不胜枚举:肺癌、肝癌、乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌、结直肠癌、前列腺癌、白血病、淋巴瘤等。黑白颠倒导致的“生物钟紊乱”不仅会增加患癌概率,还会让病情恶化,耐药

性更强,患者生存期更短。

专家支招:刘艳艳说,正确的睡眠方式能够预防机体组织遭到癌症的侵袭,而对于癌症患者来说,有规律地睡眠可以缓解失眠及病情并有利于疗效发挥。所以,建议有睡眠障碍的癌症患者要做到以下几点:

改掉不良习惯。很多人因为吸烟、不良饮食等生活习惯罹患癌症,这些不良习惯间接也在影响着睡眠质量。

求助医生。不少肿瘤诱发的疼痛、腹胀、恶心、呕吐、头晕、咳嗽、发热等症状,使人无法安然入睡。要及时求助医生,以保证良好睡眠,也有助于提高综合治疗效果。

放宽心态。癌症病人容易焦虑、恐惧、抑郁,常影响睡眠。要多和医生谈心,充分了解病情,增强信心。必要时可接受心理咨询,安心才能睡个好觉。



小儿手脚总脱皮 怎么办?



7岁的小患者近两年来每到换季的时候,手脚就要脱皮,有时脱得连指纹都没有了。这可急坏了妈妈,宝妈带着小患者到医院化验了各项指标,均无异常,查不出来具体病因。后来到位于河医立交桥东100米路北的张仲景国医馆河医馆找每周一、周二、周日全天、周三上午坐诊的执业中医师、张仲景国医馆中医师张冰问诊。

宝妈指出患儿夜晚易兴奋,一直觉得热,爱蹬被子,早上精神差,食欲不佳。张医师观其舌红苔白厚,脉浮略紧,双尺细小,经一番望闻问切后,综合判断为血热证,应以清热凉血、解表除风为治疗原则。遂开处方:黄芪、桂枝、赤芍、桃仁等多味药材,六服,水煎服,日一服,分早中晚3次服用。

6日后复诊,小患者手脚已经不脱皮,恢复正常,但仍然晚上

兴奋,早上精神差、注意力不集中,纳可,二便可,舌淡红苔中间厚,脉浮略紧,寸尺细。脉象反映病情为:气机淤堵在中焦,法当疏肝解郁,健脾和胃。处方如下:柴胡、黄芩、清半夏、西洋参等多味药材,六服,水煎服,日一服,分三次服用。后随访,诸症渐消。

张医师指出,临床常遇到一些手脚脱皮、反复不愈的孩子,中医认为,这种手脚脱皮,一是属于湿热,二是属于血热。湿热的症状:手脚会大面积积出水疱,流黄水,瘙痒,脱皮。血热的症状:仅仅会出现手脚脱皮,没有水疱,不会流黄水,瘙痒很轻或者几乎没有。症状虽然不同,但是二者治疗方法却是差不多,都是以清热凉血为主,前者再加祛湿药,方子多用桃红四物汤加白鲜皮、丹皮、紫草等清热凉血药,疗效颇佳。宗景

分类信息

当天办理 次日见报
★ QQ 办理: 295312877

◆ (总部) 电话: 0371-56722588
地址: 紫荆山路东大街向西 200 米路北福华大厦 A 座 1101
◆ (西区) 电话: 0371-60100518
地址: 文化宫路与伊河路交叉口东北角金旭运烟酒商贸
◆ (东区) 电话: 0371-56568143
地址: 商鼎路与东风南路交叉口东南角文化产业大厦 A 座 1021

代办点电话
农业路文化路 13603716282
花园路红专路 56621631
东风路花园路 65779550
东风路丰庆路 55608988
东明路顺河路 66330030
经一路 15237175580
东建材 13653974426
南三环 15238022358
凯旋门 13526442821
二七万达 15837166207
曼哈顿 13071008874
中原万达 17303813988
巩义 13849115050
登封 13938274990
新郑 13525566346
荥阳 15515520081
中牟 15838137362

教育培训
★ 阳光保质家教 66992211
招聘求职
★ 招少儿美术老师 67658810
婚介服务
★ 女 57 不育保洁农村 13803831530
★ 女 52 幼教退招上门 13838233439
★ 女 45 离善良爱孩成家 61288595

声明公告
★ 郑州渔情味了餐饮服务有限公司二七分公司营业执照正本丢失,统一社会信用代码 91410103MA40U7E9X5, 声明作废。
★ 姚建海遗失 1 级残疾证, 残疾证号: 41018119730401451911, 声明作废。
★ 中牟县刘集镇新亚农业机械化专业合作社营业执照正本丢失, 注册号 410122NA000069X, 声明作废。
★ 郑州市育才窑炉材料厂, 17055476-6-1 营业执照正本丢失, 声明作废。
★ 新密市青屏晓培诚信老菜馆 410182600444339 (1-1) 营业执照正本丢失, 声明作废。
★ 郑州市金水区念念不忘百货便利店营业执照正本, 统一社会信用代码: 92410105MA44YQCG1G 声明作废。
★ 本人冯春强, 系河南应用技术职业学院信息工程系 3G15 01 班学生, 编号 201503370131 的就业协议书丢失, 特此声明。
★ 超化镇卫生院以下号段票据作废, 如有纠纷我单位愿承担全部责任。住院发票(票据代码: 豫财 410214, 票据批次: OB [2016], 票号: 1131106, 1132186) 声明作废。
遗失声明
巩义市来津口万合酒家税务登记证副本, 税号 410181197604149079, 声明作废。

★ 赵久红豫 ATV667 保单号 PDAA 20174010000056910 保单印刷号 41001600793625 保单不慎丢失, 特此声明作废。
★ 中国电信集团北方电信有限公司郑州市分公司财务专用章丢失, 声明作废。
★ 因本人张素娟不慎将契税完税证票号 0316355 的办证联和个人留存联丢失, 特此声明作废。
★ 因本人黄佳不慎将契税完税证票号 00110907 的办证联丢失, 特此声明作废。
★ 河南绿沁园林绿化工程有限公司营业执照正本丢失, 统一社会信用代码 91410100MA40UNML2M, 声明作废。
★ 登封市市区冠逸化妆品经销处遗失税务登记证正本, 税号: 410125197411150523, 声明作废。
★ 中牟县纪勇理发店营业执照正本丢失, 统一社会信用代码 92410122MA40LTD515, 声明作废。
★ 郑州市金水区一帆自行车商行营业执照(统一社会信用代码 92410105MA43UBDP8B) 正本丢失, 声明作废。
★ 河南省第一建筑工程集团有限责任公司商品混凝土供应站遗失河南正阳建设工程有限公司收据, 号码 1603898、1675708、1675706、1580427、1834158, 金额: 171358.83 元、91497.09 元、148275.28 元、33870.52 元、521.43 元声明作废。
★ 河南省第一建筑工程集团有限责任公司商品混凝土供应站遗失河南建隆建筑安装装饰工程有限公司收据, 号码 1535718、1535719、1677135、1838587、1838586, 金额: 55276.67 元、53595.12 元、218672.23 元、113772.36 元、111608.7 元声明作废。
遗失声明
巩义市紫荆万隆饺子馆遗失食品经营许可证副本, 编号: JY24101810028515, 声明作废。

★ 王明利身份证号码 230822197112060910 新郑房屋权证字第 1101004741 号房屋所有权证丢失, 特此声明。如无异议, 不动产权登记中心将予以补发。
★ 郑州市中原区芝山百货商行税号 41010419850313003906, 发票领购本丢失, 声明作废。
★ 郑州市徐重汽车起重机械销售有限公司遗失公章一枚, 声明作废。
★ 郑州鑫云企业管理咨询有限公司营业执照副本, 统一社会信用代码: 91410103349385951A (1-1) 遗失, 声明作废。
★ 李雪梅身份证丢失, 证号 411303198510123342, 特此声明。
★ 郑州携和商贸有限公司, 编号 G1041010514443441Z 机构信用代码证不慎丢失, 声明作废。
★ 郑州市金水区云锋书店营业执照正本丢失, 注册号: 410184600380653 声明作废。
★ 侯晓颖 411282198707032620 保险执业证号 02000141010080120170401141 遗失, 声明作废。
★ 中牟县丰收工程队税务登记证正本丢失, 税号 410122198911253430, 声明作废。
★ 新郑市金城路郑记烧饼店营业执照正本丢失, 统一社会信用代码 410184600380653 声明作废。
★ 侯晓颖 411282198707032620 保险执业证号 02000141010080120170401141 遗失, 声明作废。
★ 中牟县丰收工程队税务登记证正本丢失, 税号 410122198911253430, 声明作废。
★ 郑州市郑东新区佳源牧场蛋糕房(税号 412823198709195654) 税务登记证副本及发票领购簿丢失, 声明作废。

★ 我单位白雪映象文化传播有限公司原公章(编号 4101040091924) 丢失, 声明作废。
★ 个体工商户李卿税务登记证正本丢失, 税号 4107281986113253701, 声明作废。
★ 郑州市惠济区小陶精修电动车行营业执照(注册号 410108600336966) 正本丢失, 声明作废。
★ 郑州市惠济区陈记手工烩面营业执照正本丢失, 注册号: 410108600311452 声明作废。
★ 昌隆汽修遗失营业执照副本注册号 410192600054768 声明作废。
★ 张艳 214177 号契税完税证办证联丢失, 声明作废。
★ 何鹏涛, 将郑州文飞地产公司开的香港城 19 楼的收据于 2018 年 3 月份丢失, 声明作废。
★ 郑州市二七区方中山胡辣汤棉纺东路店营业执照(统一社会信用代码 92410103MA44TCQUX4) 正本丢失, 声明作废。
★ 编号为 L410681446, 姓名为孙鹏, 出生日期为 2011 年 10 月 6 日 11 时 23 分的《出生医学证明》丢失作废。
★ 郑州市中原区慧敏烟酒百货店营业执照正本丢失, 统一社会信用代码 92410102MA40YF0F3T, 声明作废。
★ 郑州春旭化工商贸有限公司营业执照正本丢失, 统一社会信用代码 91410102683151691T 声明作废。
★ 河南米方信息科技有限公司营业执照正本丢失, 统一社会信用代码 91410100MA3XDYYA4N, 声明作废。
★ 赵银章遗失河南九裕置业有限公司开具的首付款收据(票号 4053962, 金额 205874 元) 和三项收据(票号 1221073, 金额 10930 元), 声明作废。
遗失声明
郑州欧顿商贸有限公司(注册号 410105100088752, 税号 410105679481786) 不慎将以下章丢失: 原公章、财务专用章、合同章、发票专用章, 声明作废。

★ 徐喜英残疾证丢失, 证号: 41012119600513582X52 声明作废。
★ 郑州中碳环境治理有限公司营业执照(号: 9141010633721037X1) 副本 2-2 遗失, 声明作废。
★ 李保国残疾证丢失, 证号: 41012119550303583543 声明作废。
★ 郑州市惠济区昆仑建筑机械租赁站开户许可证(核准号: J4910023088901, 开户行: 郑州市向阳信用社, 账号: 85508000066888360082012) 遗失, 声明作废。
★ 编号为 N411034687 姓名为张紫玥出生日期为 2013 年 11 月 8 日的《出生医学证明》丢失作废。
★ 河南杰力建筑劳务有限公司开户许可证(核准号 J4910019771801, 账号 1702020609200410448, 开户行: 中国工商银行股份有限公司郑州花园路支行) 丢失, 声明作废。
★ 郑州伟业餐饮文化管理有限公司营业执照正本丢失(注册号 410105100034757), 组织机构代码证正本(代码 79823396-1) 税务登记证正本(税号 410105798233961), 声明作废。
★ 河南爱净环保科技有限公司经股东会决议, 即日起解散本公司(统一社会信用代码 91410100MA40LQ6B82), 本公司已成立清算组进行清算, 请各债权人自接到本公司通知书之日起 30 日内, 未接到通知书的, 自本公司此公告发布之日起 45 日内到本公司清算组申报债权。
注销公告
郑州畅泰房地产营销策划有限公司股东会决议, 即日起解散公司(统一社会信用代码 91410104358385072N), 本公司已成立清算组进行清算, 请各债权人自接到本公司通知书之日起 30 日内, 未接到通知书的, 自本公司此公告发布之日起 45 日内, 到本公司清算组申报债权。

失能到瑞阳 最高三千元
(全国爱心护理基地)
省市医养试点单位
0371-86687949
http://www.yanglaoyiyuan.com
建设路西四环向西五百米 11 路公交车到“郑州美院”下
★ 杨玉章残疾证丢失, 证号: 41012119490610201444 声明作废。
★ 房屋所有权人任秋芳将坐落在郑州市二七区南建中街 1 号院 4 号楼 26 号的房屋他项权证遗失, 他项权人为郑州市农村信用合作联社大岗刘信用社, 他项权证号为: 1003005065 号, 特此声明。
★ 郑州集之运商贸有限公司经股东会决议, 即日起解散本公司(统一社会信用代码 91410100395765832N), 本公司已成立清算组进行清算, 请各债权人自接到本公司通知书之日起 30 日内, 未接到通知书的, 自本公司此公告发布之日起 45 日内到本公司清算组申报债权。
★ 减资公告: 河南灿之蓝信息技术有限公司(统一社会信用代码 91410100MA44NP06L) 经股东会决定, 拟向公司登记机关申请减少注册资本, 注册资本由 500 万元减至 100 万元, 请各债权人自接到本公司通知书之日起 30 日内, 未接到通知书的, 自本公司公告之日起 45 日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保请求, 特此公告。