

## 名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命!名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最理想的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。

## 失眠其实是被自己吓出来的

三、安眠药的选择因人而异  
治疗失眠的西药常用的大致分三类:第一类是老百姓都知道的“安定”“舒乐安定”等,属于苯二氮卓类,这类药物有镇静、抗焦虑、肌肉松弛的作用,作用比较缓和,安全一些,副作用小,吃1~2片就可以。

但长期服用可产生依赖性也可成瘾。第二类就是“苯巴比妥”“速可眠”等,属于巴比妥类镇静催眠药,这类药物成瘾的概率比较大,目前临床上已经控制使用。第三类是近些年新研制的治疗失眠的药物,如“佐匹克隆”“恩诺思”等。“佐匹克隆”起效快,能延长睡眠时间,减少夜间觉醒和早醒次数,特点是对白天的影响比较小,偶尔可见思睡、口苦、口干、乏力等反应,长期服用后突然停药会出现一些戒断症状。“恩诺思”一般用于短期的失眠,起效比较快,可以帮助很快入睡。偶见眩晕、乏力、恶心、头痛等副作用。

关于镇静催眠药物的选择,难以单纯从药力大小排序进行,而是由专科医生根据患者失眠的类型和药物作用特点以及患者的年龄、肝肾功能等多种因素综合考虑后再选择合适的药物。如果这个病人除了失眠还有明显的焦虑表现,比如烦躁不安,总是担心周围的一些事情,入睡困难,可以选“罗拉”,它可以解除因为焦虑和紧张导致的失眠,帮助恢复正常的睡眠。如果它仍对睡眠没有帮助,而且以入睡难为主,可以选“佐匹克隆”。

中成药的选择要针对每个人的状况和中药的不同作用辨证使用。

1.天王补心丸:适合于入睡难,容易醒或多梦,另外还伴有白天的心慌、健忘,口干,大便干燥,舌质偏红舌苔少的病人。

2.柏子养心丸:除了失眠还伴有白天的疲乏无力,气短心悸,大便不成形,食欲不好,浑身酸困无力,入睡可以,但总是早醒,醒后难以再入睡。

3.安神补心丸(胶囊):适合于入睡困难或多梦、易醒,病人还伴有心悸、心烦、咽干口燥、盗汗、耳鸣、头晕。

4.牛黄清心丸:除了失眠还有头昏沉、心烦,食欲不好,大便干,舌质红,中医认为的热象比较突出的人可以选择。

5.加味逍遥丸:不仅失眠,还伴有情绪低落。因为紧张、生气导致的失眠更合适,可以起到疏肝解郁,改善睡眠的作用。

6.越鞠保和丸:对于眠而多梦,早上醒来总感觉特别累,胃口不好,舌苔厚腻的人适用。

如果服用一段时间中成药效果不明显,最好请医生开些中草药煎煮成汤药喝,这样可以针对个体进行辨证论治,对失眠患者更有针对性,效果会快一些。如果方便,也可以选择针灸治疗或用耳针治疗。

## 四、做噩梦、中途易醒该吃什么药?

做噩梦、中途易醒的情况说明睡眠还是比较浅,不管什么梦都会影响休息。这种病人白天精神紧张,夜里做梦也会非常紧张。如果说治疗,从中医角度可以用解郁、泻火的办法,可以选择清心安神药物去治疗,比如选择一些中成药或者是汤药。中成药可以选用“同仁安神丸”或“解郁安神颗粒”等,如果舌质红,舌苔黄厚,大便干,可以临时加服3~5天的“牛黄清心丸”。

一直有经验说,睡不着时喝牛奶能帮助入睡,这也是因人而异的。中医在分析失眠时有一种说法是“胃不和,卧不安”,就是说消化功能影响了睡眠。如果这个失眠的人舌苔厚腻,他肯定就不适合喝牛奶来安眠。

## 五、每天到底睡多长时间合适?

睡眠时间因人而异,不能以睡眠的多少来看睡眠质量,有4~12小时这么大的范围。儿童可能是9~10个小时,成年人可能七八个小时合适。七八个小时是一个平均值,如果睡了6个小时但睡眠质量很好,白天的工作也能够胜任就没问题。

有过这方面的实验,让一个年轻人连续一周每天只睡4个小时,这个时候可能会出现一些机体代谢方面的紊乱,可能会导致机体功能紊乱和内分泌变化,比如血糖升高了。有的人晚上只睡四五个小时,白天可能闭目养神一会儿,严格来讲还是没有睡眠,但是作为休息还是有用的。

很多人觉得失眠之后很疲惫,觉得应该补补。失眠患者也确实多数都会说白天很疲倦,活动一会儿就得出汗、没劲儿。但中医并不认为疲乏无力都是虚,要综合评价。例如:肝郁气滞的患者也可以出现疲乏,就要采用疏肝解郁的方法;有的舌红、舌苔黄,其实是热症比较突出,不能补,而要用一些清心、除烦的药,比如“牛黄清心”,就可以,但不要吃时间太长了,一般服用一周就可以了。



## 深度调查

## 恢复高考招生的一切枷锁都已解除

1977年,新中国教育史上出现两大奇观:44天连续不停的教育工作会议;第一次在冬季进行大学招生。

似乎恢复高考招生的一切枷锁都已解除,突然有人提出:中国虽然是个考试大国,但积压了整整10年的考生一起拥进考场,谁也没有组织过呀。首先需要一大笔经费,其次印考卷需要大量纸张啊,这两样事现在想来根本不可能成为问题,甚至可能是考试主持部门赚大钱的好机会呢!当时不行,全国上下一片穷。

这是全世界有史以来最声势浩大的一次考试,参加考试的总人数达1160余万之多。1977年冬和1978年夏的几个月时间内,神州大地竟有如此庞大的考试大军一起走进考场,其本身就值得史学家们重重一笔。

中国人的大学梦在此次的大考中获得了最彻底、最淋漓尽致的宣泄。它有太多的精彩,也太令人回味。

就年龄而言,应该说我是属于这部分人中的一员,但我却没有这个福分亲历这场波澜壮阔的大考——我当时已经走进了另一所“大学”(穿绿军装的人民解放军大学),使我遗憾地丧失了这种机会。

这场梦做得好苦,圆梦时又突如其来,让人不知所措。“当时一个同学特别兴奋地骑车来告诉我,说要恢复高考了。我虽然早就盼望这一通,但还是一下子就惊呆了,眼泪一滴而出。我跟同学反反复复地说一句话:这下有希望了!当时那种情况,有点像在黑夜里走路,四面全是黑的,什么东西都看不见,迷路了,根本不知道往哪儿走。恢复高考这个消息,相当于前头突然冒出火光,

## 东北往事

故事讲述了1986年至今20余年来,北方某市黑道组织触目惊心的发展历程。这是对改革开放30年的一次不同寻常的纪念和追忆,沉重地反思在过去几十年中我们所得到的和所失去的。

## 李四确定老五是来找赵红兵补刀的

他们是四个人到的医院,领头的老五一瘸一拐,他被小北京扎了一枪刺,腿还没好利索,他拿着一把五连发猎枪。他带的三个兄弟其中一个带着一把沙喷子,另两个都拿着三棱刮刀。他们虽然带了枪来,但是他们绝对不是抱着杀人的目的来这里的,而是要再捅赵红兵几刀给李老棍子报仇,赵红兵是死是活听天由命。他们手中的枪是用来吓唬人的,真正用的还是管叉和刮刀。只有到万不得已的情况下,他们才会开枪。

据说老五等人推开小纪病房门的时候,伤得不怎么重的小纪正在和邻床的病友下象棋。由于小纪伤得不重,所以没有专门的人来给他陪床。而且大家也知道,李老棍子的人主要是想找赵红兵的麻烦,所以也没人去特意保护小纪。

“谁是纪东海?”老五问,小纪连头都没抬,光听这声音就知道是有人来补刀来了。“纪东海在隔壁。”小纪向左一指,还是头都没抬,继续下象棋。“谢谢啊,兄弟。”老五没参与紫月亮饭店门口那一战,他不认识小纪。听到小纪这句话,转身出了病房。

病房门刚关上,小纪忍着腿伤的剧痛,跑到病房的窗边,打开了窗户就从二楼的病房跳了下去!小纪这下虽然摔得不轻,但还没有摔得腿折筋断,打了个滚就站了起来。

当时没有别的念头,只想着赶快蹦到那儿去。”中国儿童剧院编剧、北京师范大学78届学生陈传敏所表达的心情正是当时数千万年轻人共同的感觉。那种感受的真实情形,其实用语言无法表达,只能是惊愕,只能是梦幻,只能是眼泪……

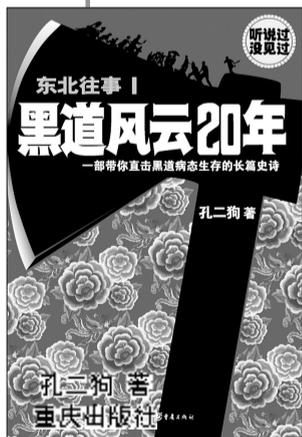
黄蓓佳,我的老乡,著名作家、现为江苏省作家协会专职副主席。那年恢复高考前她在长江江心的一个小岛上插队劳动,在此之前她已经在青岛岛上“接受再教育”4年了,而且她早已准备再继续几个4年。那时知青除了老老实实“扎根”外,还能有什么企图?没有,也不敢有。不过黄蓓佳有,因为她在1973年就已经写小说了——她现在坦言当时写小说就是为了“改变一下自己的命运”,但那是她藏在被窝里的想法。1977年夏天,黄蓓佳在岛上劳动,在扬州当老师的父亲写信告诉她一个“内部消息”:可能要恢复高考。真的呀?黄蓓佳高兴得跳了起来,她知道唯一能实现多年藏在内心的理想的机会终于来了。一切都突然,好在“教师之家”的家庭,使她很快得到了不少复习资料。考试之前,公社和县里进行了两轮筛选,很多人在初试时被淘汰了,女生居多,所以男生们很狂。黄蓓佳外柔内刚,她发誓为女知青争口气,当然更主要的是为自己能“找回城市户口”。初试结束后就到县城填志愿,黄蓓佳心中的理想是北大——其实当时她根本不知道自己有没有这个能力,“可我们那时好像什么顾虑都没有,想啥就填啥,至于考得上考不上是另外一码事。”于是她填的志愿是北大图书馆系。填完志愿就回到村里等候一件决定她能否正式应考的大事。这天生产队召开全体社员大会,会议只有一个内容:让社员们评

议,到底让不让黄蓓佳参加高考,这实际上是对黄蓓佳的一次政治审议,当时黄蓓佳的“小命”就握在了这些大字不识的贫下中农手中。黄蓓佳紧张极了,因为她的家庭成分是“地主”,她知道仅凭这一条她能否获得通过就只有听天由命了。

“我记得清清楚楚,里面在开社员大会,我一个人在门外徘徊,像热锅上的蚂蚁。我感觉开会时间很长很长,其实最多也就是半小时,可我太紧张了。这时队长从里面出来,他朝我笑笑,说你去考吧!就这么一句话,我的眼泪哗地流了出来……”黄蓓佳说,她考试并没有太费苦心,考得比较顺利。只是在扬州参加高考阅卷的父亲对她有个要求:每天考完后,把答完的题写信告诉他,好让他估估分——父亲虽不在女儿身边,可心里比谁都着急。黄蓓佳说她在考完后竟能在考试当晚把所考内容一字不漏地再抄出来给父亲寄去。几天后,父亲来电话告诉女儿,基本没问题。有父亲这句话,女儿就放下了心,干脆从此不下了。在等候大学录取的消息到来之前,她动手给父亲织了一件毛衣。毛衣织好时,知青朋友也欢天喜地的给她送来入学通知书:一北京大学。没错。当黄蓓佳打开入学通知书看了第一眼时,激动得直发抖:她没有想到她被北大中文系录取了!这正是她梦想却又怕没把握而不敢在志愿上填写的专业啊!

《中国高考报告》订购热线: 010-68994118

04



流氓不得不和这位身经百战的退伍解放军战士比比枪法了。

李四通过他们的脚步声来判断他们与楼梯口的距离,当他们走到离三楼的楼梯口15米左右时,他端起枪探出了头。他知道,猎枪这个东西毕竟不是军队里的步枪,超过20米,枪法再好也很难打得准,五连发的有效的精准射程就在20米之内。毕竟李四只是想伤人,不到万不得已不会去主动杀人,他可不想失去了准头失手把人打死。

“轰!”李四的五连发在老五等人猝不及防时骤然打响。这一枪打在了老五身边那个拿着沙喷子的兄弟的腿上,被枪击中那位惊得把手中的沙喷子都给扔了。在15米左右的距离,李四可以拿五连发指哪儿打哪儿。

“操,中埋伏了!”老五一声惊叫,拖起了受伤倒地的兄弟就进了右手边的一个病房。后来知道,这个病房里只住着一个老头。李四后来开玩笑说,老五这句“中埋伏了”让他想到了《乌龙山剿匪记》,让他真动了剿匪的念头。

李四双手持枪,低着头迅速向刚才老五等人躲进去的病房冲去。倚到病房门口,他开始冷静地听病房里面的脚步声。他准备根据脚步声作出判断,隔门轰射!

约5秒后,李四隔门朝里面就是一枪,他这次又是朝着人腿打的,他可不想杀人。李四的枪法和耳朵都很准,这一枪又打中了一个人,后来知道,他这枪是擦着老五的小腿过去的。

这一枪打完,里面也传来了一声枪声,这是老五隔着门朝门外开了一枪。这样胡乱打的一枪怎么可能打到一直倚靠在墙边的李四?李四朝里面又是一枪,这次是李四胡乱打的。他知道,他再打一枪,里面的人的精神不崩溃不可。

22