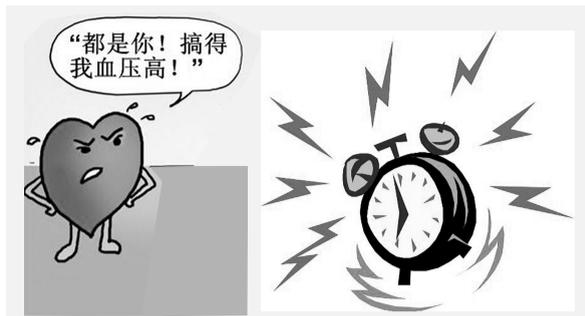


老被闹钟叫醒会诱发高血压？ 专家：还真有这可能！



起床困难户们！还在用各种闹钟对付“起床”这个强大的敌人吗？那下面这个消息你可一定要听一听！

网传“人在深度睡眠时突然被闹钟叫醒会引起身体保护性的条件反射，长期催醒会诱发高血压并使心血管病加重……”

除此之外，微博网友@HL贝还发微：睡眠中突然被叫醒还相当于一次醉酒；经常被闹钟唤醒的人，记忆力和认知能力仅为正常状态的65%；而且，长期被催醒还会增加身体的慢性压力，导致精神压抑、心脏病患病风险增大。

一夜之间，微博上关于“闹钟”的可怕传言四起，可事实究竟是怎样的呢？赶紧来看看我们的调查结果如何。

郑州晚报 薛洋

网友感慨 被闹钟惊醒“心慌慌”，天天如此必受伤

被闹钟叫醒真的这么伤身吗？网友“丽影”感慨：“大家都知道，年轻人熬夜族多，早上起床相当困难，要是哪天我有事儿定个闹钟，正睡着一下被惊醒，我心就‘扑通扑通’慌个老半天，我这一次两次的倒还好，要是每天这么被惊醒，那我肯定得神经衰弱神马的了……”

“别提了……身为正点上班族，晚上还要和‘自由身’们嗨到很晚，实在是伤不起！”35岁的网友“侠飞飞”说，前不久单位组织体检，他被告

知血压偏高，“医生跟我说可能是作息不规律闹的，这么看来，大概跟我晚上晚睡，又早早被闹钟叫醒有关吧……哭……”

网友“不知道呢那样”还气愤填膺了一把：“闹钟引发高血压？在此，对室友的闹钟，特别是用王力宏的一切欢快歌曲的闹钟表示强烈抗议！”

看这情况，难道“害人”的罪名闹钟是肯定

专家分析 闹钟诱发高血压？真有这可能！

闹钟和高血压之间究竟有着怎样的联系呢？昨天下午，记者联系了郑州人民医院心血管内科，主任医师刘恒亮表示闹钟的确称得上是引发高血压的原因之一。

“因为高血压有两种：一种是继发性高血压，是因为其他器官有病导致血压升高，只要其他器官上的病治好了，血压就会恢复正常；而另一种是原发性高血压，导致原发性高血压的原因和机制没有一对一的，所以无法确定哪一种原因会引发高血压，所以只能说常被闹钟叫醒

只是引发高血压的原因之一。”

刘恒亮告诉记者，关于闹钟和高血压之间是否有联系，曾有人在小动物身上做实验，“比如让小白鼠睡着马上叫醒，睡着马上叫醒……过不了多久小白鼠血压就会升高了”。

“如果一两次被催醒还好，可要是长期反复被不良刺激催醒，血管慢慢就会硬化，血压便会持续升高了，除此之外，如果常被惊醒，睡眠又不足，还可能引发神经方面的问题，进而身体也会出现各种不适症状，精神抑郁也不是没可能”。

生物钟是最健康的“闹钟”

“除了手机、钟表这些外界的闹钟外，大家都忘记了自己体内最健康的闹钟——生物钟。”刘恒亮说，如果一个人作息规律，那他的生物钟就会在合适的时间把身体叫醒，“能自然醒是最好的”。

刘恒亮介绍，想要让体内的生物钟正常运作起来，就必须保证不熬夜，作息规律，在工作中遇到的压力也要尽量不带入休息时间，“要学会自我调节，让身体渐渐摆脱睡不醒的状态”。

教你几招 如何醒最好？

1.自然光唤醒法。因为人体对于自然光会有一些本能的反应，自然光线的叫醒作用并不亚于闹钟，而且也不会给我们带来如闹钟一样的突然刺激。

2.舒缓音乐叫醒法。自然光唤醒法对于一些因工作原因晚间休息太迟的人来说还有一定难度，如果你属于这类人群，也可使用闹钟，但切记不要使用大音量、刺激型音乐，可以换成一些舒缓的轻音乐作为闹钟的提示音，如果是渐强的音乐就更好了，这样就能将伤害降到最小。

3.早睡早起身体好。要想摆脱闹钟，就必须调整自己的生物钟，晚上按时入睡，保证睡眠时间，早晨就会自然醒来。

直招士官、兵役登记、应届毕业生入伍预征、预先征集试点四项征兵工作，将在我市同步开展

今年郑州高校新生入学 将查验《兵役登记证》

昨日上午，我市今年征兵“四项工作”任务部署会议召开，从下周一开始，直接招收士官、兵役登记、应届毕业生入伍预征和预先征集试点四项工作，将在全市同步开展。

据悉，我市今年征兵“四项工作”将分为四个阶段进行。5月上旬为任务部署阶段；5月底前为宣传报名阶段；6月份为确定对象阶段，其中，6月1日至5日组织体检，6月23日前完成政审和专业审定，6月24日至30日，组织定兵、公示；7月1日至9月30日为总结完善阶段。

记者 裴蕾 通讯员 马涛

直招士官 下周一报名 涉及近百个专业

关于直接招收士官工作，今年省征办赋予我市为海军、空军、二炮、兰州军区、济南军区、总参谋部、总后勤部、总装备部、武警部队、公安消防部队等10个大单位，招收专业涉及57个高职高专专业以及相对应的36个本科专业。

今年我市招收的高职高专专业主要有航海技术、汽车整形技术等；本科专业主要有测绘工程、通信工程、电气工程及其自动化等。招收对象在其户籍所在地县(市)、区征兵办公室报名，应届高等院校毕业生也可由毕业院校统一组织到院校所在地县(市)、区征兵办公室报名。

今年直招士官工作，将从下周一开始报名至5月底开始报名，6月1日至8月10日为组织实施阶段，8月10日前直接招收士官将全部自行到部队报到完毕。

兵役登记 6月30日前，适龄男性青年别忘了去登记

根据安排，我市兵役登记工作的登记对象

为常住人口在本辖区范围内，2012年12月31日以前年满18周岁的男性公民和17周岁的高中(含中专、职高、技校)男性毕业生。初中毕业年龄在20周岁(含)以内、高中毕业21周岁(含)以内、大专毕业在23周岁(含)以内、本科及以上学历毕业在24周岁(含)以内的男性公民，也要进行登记。兵役登记时间要在6月30日前结束。对参加兵役登记的男性青年，各县(市)、区兵役机关要统一填发《兵役登记证》。

据悉，按照要求，从今年开始，全市各级各类高等院校(普通本科、高职高专)新生入学时，需查验郑州市18至24岁适龄公民《兵役登记证》。凡是没有《兵役登记证》的本市适龄公民，必须到户籍所在地兵役机关进行兵役登记后，方可办理入学手续。

入伍预征 2012年高中以上各级各类学校男性应届毕业生均可报名

入伍预征工作的预征对象为2012年高中(含中专、职高、技校)以上各级各类学校的

男性应届毕业生。政治和身体条件，按照现行征集义务兵有关规定执行。预征对象确定后，各县(市)、区兵役机关要将户籍地在本辖区的预征对象名单及有关情况，及时通知各乡(镇、街道)武装部，指定专武干部或民兵干部与所有预征对象建立通信联络，并定期沟通联系，通报有关情况，切实加强预征对象教育管理。

预先征集 惠济区等四个县市区承担试点任务

昨日的会议透露，我市2012年预先征集试点任务，将由惠济区、上街区、荥阳市、登封市等4个单位担负。征集对象为入学前常住户口在本辖区范围内的2012年高中(含中专、职高、技校)以上各级各类学校男性应届毕业生。凡报名应征的应届毕业生，要全部安排体检政审，双合格的全部确定为初定兵员。预先征集的报名方式与入伍预征相同，其他严格按照征集义务兵的程序方法进行。

抽血查微量元素

未必能查出宝宝缺钙

新妈妈也不要太着急，专家说了，1岁以内孩子很少缺钙

抽血查微量元素，这是很多家长的习惯。不过，有人说抽血查是否缺钙查不准。昨日，记者找到专业的大夫咨询，大夫说抽血只能查血钙含量，查是否缺钙还真不是特别准。

市民王女士的女儿刚刚6个月，头发比较稀少，怀疑缺钙，之前查微量元素也没查出缺钙，但是换家医院说，需要做骨密度检测。昨日，根据王女士的说法，记者请教了市妇幼保健院预防保健科主任朱晓华，她回答说：“血钙含量正常，不代表孩子就不缺钙。”

朱晓华解释说，血液中的钙含量只占全身钙含量的百分之一，人体缺钙时，甲状旁腺素会将骨骼里的钙释放到血液中。这种源源不断释放的结果，会使血钙含量保持稳定，但此时血钙虽然正常了，骨骼本身的缺钙状态依然存在。所以，“仅凭血钙正常就判断孩子不缺钙，是不科学的。”

有枕秃是不是就一定缺钙？朱晓华说没有必然的联系，一岁以内的孩子一般吃母乳或配方奶粉，很少缺钙，只是有些孩子缺乏维生素D，钙吸收不好，会出现佝偻病。

朱晓华说很多家长还有一个误区，认为孩子一岁左右断奶后，就彻底地不吃母乳，也不喝配方奶，认为“吃饭好就可以不喝奶，喝奶影响吃饭就不喝”，造成1岁到3岁的孩子缺钙。

记者 张华

—— ★全民健康饮用水惠民工程进郑州★ ——

专利水质处理器免费发放

居民饮用水污染，严重威胁身体健康。我们国家正处在经济发展时期，工业污染、水管铁锈污染、余氯污染、二次供水污染，严重危及我国居民健康。

2011年5月，全民健康饮用水惠民工程正式启动！本次活动得到了相关部门及爱心企业的大力支持。为让全体居民都能喝上健康饮用水，惠民工程拿出3000万元向全国居民免费发放专利产品：水质处理器(型号：3WIN9)。本月，惠民工程已经来到郑州，首批将向郑州55岁以上的居民免费发放水质处理器。

据了解，水质处理器可自动检测家中自来水水质好坏，特殊滤芯还能过滤自来水，确保家人都能喝到安全、健康、卫生的净水。

凡是领取了水质处理器，且符合条件的居民均可再次向惠民工程申领9级9管多功能直饮水机一台。让老人天天喝到无污染、弱碱性、小分子矿物质丰富的健康饮用水。据用过的居民反映：用直饮水，可辅助治疗因酸性体质引起的心脑血管病、痛风、便秘、关节炎等疾病。长期饮用还可提高免疫力。用直饮水洗菜，还能去除农药残留。

免费申领条件：(1)郑州常住居民；(2)拥有可安装的自住住房；(3)申领人年龄必须大于55周岁；(4)免费水质处理器郑州限量发放500台；直饮水机郑州限量发放150台。先报先得，望符合条件的老人尽快申请。
报名电话：400-800-6911

中医刮痧师 国家权威认证
0371-68861917 67933317
www.guashaxuexiao.com

招标公告

“蓝海港湾芙蓉湾 S3-04”项目位于郑州市管城区紫荆山路东、二里岗南街北，小区总占地面积 17900.83 平方米，总建筑面积 130314.53 平方米。现公开招选聘前期物业管理企业。一、投标单位资格要求：1.具有独立法人资格，资信良好，且有房地产行业主管部门颁发的一级资质的物业管理企业；2.必须通过房地产行业主管部门的资格预审；3.有欺诈、违约、违规等不良行为记录及符合住建部《物业服务企业资质管理办法》第十一条规定内容的物业服务企业不允许参加投标。二、投标报名及招标文件领取时间和地点 1.投标报名及招标文件领取时间：2012年5月12日—2012年5月18日 招标文件领取地点：郑州市郑东新区商务外环与商务东四街交叉口联合置业大厦 711 房间联系电话：0371-67889731 招标人：河南正商置业有限公司 2012年5月12日

承接 酒店家具 办公家具 UV 涂装
装饰墙板 挂板 工程门
86102771 15515527751

专治 皮肤病
我院老中医皮肤病专家组有把握一次性治愈各种顽癣、神经性皮炎、湿疹、寻麻疹、疥疮、青春痘、手足癣、毛囊炎、带状疱疹、皮肤淀粉样变、皮肤瘙痒等各种顽固性皮肤病。
地址：郑州市桐柏北路与西站路交叉口东北角即到
咨询电话：0371-86661088