



# 刷微博 iPad会扰你好梦

## ▶ iPad 干扰睡眠影响大过电视

睡眠日前夕,美国某机构以“睡眠有问题?也许是你的iPad惹的祸”为题,报道了一位科学家J.D. Moyer的体验。他喜欢各种电子阅读器,睡眠状况很差。于是,每天太阳下山后,他就把所有带亮光的电子设备全部关掉,包括冰箱等家电的电源指示灯,看能否重建自然的睡眠规律。一个

月后,他成功了。他说,高质量地睡上八九个小时,脑子状态完全不一样。

对此,美国西北大学睡眠和生物医学研究中心负责人、脑神经科学教授Phyllis Zee说:“光线会打乱睡眠模式并恶化已有的失眠症状,iPad和笔记本电脑之类对睡眠的害处,比卧室里的电视、灯

管更大。因为iPad等自身发光,离眼睛非常近,强光将直接、集中照入人眼里。如果你临睡前使用iPad、智能手机或笔记本电脑,它们发出的光线足以刺激大脑,使得大脑处于清醒状态,这样就延迟入睡能力。并且,它会影响到你的生物钟规律。”



手捧iPad,靠在床头,侧躺枕上,边刷微博,边看视频……这样的场景不知每天午夜会在多少家庭上演。越玩越睡不着,越睡不着越要玩。失眠的你可知,iPad对于睡眠的影响竟大于笔记本电脑,大于卧室的电视、灯光。

3月21日世界睡眠日将至,怎样才能睡个好觉,来听听专家的建议吧。 记者 刘书芝

## ▶ 成年人 失眠发生率高于30%

郑州市中心医院耳鼻喉头颈外科主任李志玉说,接诊中发现,当下睡眠问题已经不是老年人的“专属”。工作节奏加快、压力增大、生活不规律、饮食不当等多重问题,已让不同年龄、不同职业的人深陷多种“睡眠危机”。世界卫生组织曾对14个国家15个

地区的25916名在基层医疗就诊病人进行调查发现,27%的人有睡眠问题。而中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果也显示,中国成年人失眠发生率为38.2%,高于国外发达国家的失眠发生率。

李志玉说,失眠原因有很多,体质因素、药物因素、疾病因素、

精神因素、环境因素等均可导致睡眠困难。

而睡眠不足引发的一系列健康问题也越来越被人关注,轻的令人健忘、使人愚钝、体重增加、影响判断力、加速皮肤衰老,严重的甚至会导致抑郁,增加死亡风险,引发严重的健康问题。

## ▶ 好睡眠 质量比数量重要

在李志玉看来,睡好觉还养成定时睡眠的好习惯,每天坚持同一时间睡觉和起床,这样就可以保持自身生物钟的同步性,令身体在规律中得到充分的休

整。同时,每天规律的运动、上床前8小时前拒绝咖啡、好的床上用品、适量的晚餐等都有助于拥有好的睡眠。

“6小时的优质睡眠比8小时

的低质睡眠更能使人体得到更好的休息,将睡眠时间严格控制在所需范围内,也可以帮助加深睡眠。”李志玉提醒说。

## ▶ 【学一招】 要想睡得香 平躺上举双腿靠墙

美国《健康》杂志告诉读者,“平躺上举双腿直立靠墙”(类似大写的“L”)训练,有助于人体进入“身心放松模式”,可以缓解肌肉疲劳,促进

血液循环,让呼吸更深更稳。因此,每晚睡前,不妨换上舒适服装,关闭电视电脑,排除一切干扰,做做以下动作:坐在健身垫上,臀部一侧靠

墙。平躺,双膝弯曲,在双手帮助下,转身将双腿抬高靠墙。然后慢慢移动臀部,尽量靠墙,以感觉舒适为宜。双臂举过头顶或左右平

放在地板上,掌心向上。放松身心,均匀深呼吸5~10分钟。如果双腿感觉不舒服,可以弯曲双膝,或双脚顺墙滑下,双膝打开。

### 管城中医院:脉管炎治愈效果佳

凭着高超的医术、精心的护理,郑州市管城中医院脉管炎科建科20多年来得到了快速的发展,作为河南省中医重点特色专科,全国中医周围血管病防治技术继续教育培训基地,因为疗效显著,该院脉管炎科曾多次受到《人民日报》《光明日报》中央电视台《科技之光》《科技博览》《走进科学》等权威媒体争相报道。

据了解,该院采用多种名贵中草药配制的系列中药,针对治疗脉管炎、动脉硬化闭塞症、雷诺氏病、多发性大动脉炎、静脉曲张、下肢深静脉血栓、下肢溃疡等栓塞性血管病,采用口服加外用等治疗方法,已经成功治愈来自北京、天津、上海等国内外近10万余例患者,使众多被知名医院判为截肢的患者重新恢复了健康。 蒋晓蕾

### 健康速递

### 康立方:特色养生受追捧

随着生活节奏的加快,人们的健康状况也越来越不乐观。据悉,近六成职场人士认为自己已经超越了正常工作状态,职场是亚健康的重灾区,其中重要原因是白领们身心过度劳累。处于一种高压、高强度的工作状态中,过度劳累常会让人感到浑身酸痛、神经衰弱、失眠、烦躁、忧郁等。那么在不能改变自己的生

活及工作环境的同时,怎样才能让自己远离亚健康呢?近日一家名为康立方健康养生会馆的成立无疑给市民带来了福音。据该会馆负责人王悟铭介绍,康立方自创建以来,已经为众多的职业病如骨质增生、腰肌劳损、椎间盘突出及疲劳综合征和所有亚健康患者解除了痛苦。

晚新

国家发明专利: ZL2010.1 0241829.2 国家实用新型专利: ZL2010.2 0277334.0 广审准号: 苏医械广审(文)第2012120208号 产品准号: 苏食药监械(准)字第201227041号

# 艾灸仪 现在免费领取

### 吃药一箩筐 不如艾灸一炷香

艾灸,是一种使用燃烧后的艾条,悬灸人体穴位的中医药疗法。不需吃药、不用打针,在人体的穴位用艾叶熏,达到补阳固脱、行气活血、消淤散结之特效。适用于内科、外科、妇科、儿科、五官科疾病,尤其对一些常见病有辅助治疗的特效,起到痛经活络、祛湿逐寒、回阳救逆、防病保健等作用。 医典《医学入门》道:“药之不及,针之不到,必灸之!”当前众多中医专家、学者都开始提倡艾灸的治疗,以控制药物滥用的势头,令人感叹:“吃药一箩筐,真不如艾灸一炷香!”

### 一灸在手百病无忧 自己轻松在家做艾灸

2011年,中国高新科技领军人物、苏州为真科技总裁王弢博士,带领28位专家、40多位博士呕心沥血地研发了一款高新技术的艾灸仪,是集微电子、高磁能、强脉冲于一体的鹤牌电子灸治疗仪。一举获得了国家科技发明、新型实用双专利,改进了传统艾灸的烟熏火燎、容易烫伤、不便操作的缺点。在江浙沪数十家大型中医院临床验证2358例28种疾病,其临床疗效令人啧啧称奇。现在,终于有了这款老百姓能自己在家轻松方便艾灸的仪器了。

### 中国“大艾普及” 高价艾灸仪免费领取

鹤牌艾灸仪现在全国许多大型中医院都进行了门诊医用配置,市场价达1980元。今年,为真科技王博士为了大力推广中医艾灸文化,特别推出“大艾普及”社会爱心活动——凡是急需艾灸仪的慢性病患者,只需付2盒艾灸芯片成本,就可全额免费获得一台价值1980元的医用鹤牌艾灸仪。(每枚艾芯片相当于5支艾条艾柱) 【为了珍惜活动资源,为了艾灸广泛普及,对无意购买艾芯片者,我们谢绝免费领取艾灸仪,敬请谅解!】郑重承诺——质量5年内一律三包!

全国统一零售价:1980元,现在免费领取

## ABOPI穴压安俱乐部

订购热线

# 0371-55933599 / 400-6301-666

招商热线:400-6301-666 许先生 诚招经销商 全省免费送货,货到付款

郑州市: 亚细亚医药保健部北门外一号楼1区 东大街大药房(郑州市第一人民医院东200米路北) 大商金博大超市负一楼宝芝堂(二七路) 建设路大商超市二楼宝芝堂(建设路桐柏路) 绿城广场大商超市宝芝堂(负一楼超市出口收银台对面) 富田太阳城大商超市三楼宝芝堂(航海路与中州大道) 新密: 百货大楼医药部(开阳路与溱水路口向东五十米) 巩义: 宝芝堂药店(星月广场负一楼) 中牟: 绿岛时尚专卖店(管渡大街河南影剧院向西200米路北) 上街: 绿岛时尚(尚德路西北角) 荥阳: 绿岛时尚(尚德路西北角) 新郑: 益民药店(黄帝像丹尼斯斜对面) 登封: 美真超市(一楼医疗保健部(少林路东桥头)) 许昌: 东盛大药房(胖东来生活广场西侧) 南阳: 春天大药房(七一中路医院对面) 新乡: 爱森大药房(南干道一一对面) 漯河: 益生堂大药房(火车站广场北侧大屏幕后) 鹤壁: 聚源堂(新区华山路二院对面) 濮阳: 新华药店(濮阳市大庆路中医院斜对面) 驻马店: 永康大药房(驻马店市乐山山路) 周口: 开心人大药房(七一东路) 平顶山: 中信大药房(新华路中段152医院东院对面) 开封: 大南门店(五福路第三人民医院对面) 安阳: 红旗路药店(红旗路中医院北50米路东) 洛阳: 圣方药房(金谷园路原四院对面) 三门峡: 福寿堂大药房(火车站对面)