

TOP 养生 | 健康最亮点

每天睡7~9小时,质量最高

晚11点入睡、中午休息30分钟、晚饭少吃少咖啡都有助于睡眠



不知从何时起,能在晚上睡个香甜的觉,竟成了不少人的奢望。调查显示,全世界约1/4以上的人有睡眠方面的障碍,包括入睡困难、睡眠中断及早醒等。专家提醒,每天睡眠时长7~9小时的人睡眠质量最高,当睡眠时间超过9小时或低于7小时时,睡眠质量便会开始下降。所以,睡得多并不代表睡眠质量就高。

郑州晚报记者 李鹏云

危害 睡眠障碍让人“亚健康”

“我已经有很长一段时间严重失眠,11点上床睡觉的话,要到第二天早上四五点才能勉强睡着。为了改善睡眠,我想尽了各种办法,比如热水泡脚、喝热牛奶,甚至数绵羊等方法,能试的都尝试完了,但这类方法一点效果都没有。”经历失眠痛苦的晓丽特别感慨,“现在真是非常苦恼,明明很瞌睡,但就是睡不着,每天早上起来都觉得很累,顶着个黑眼圈上班,人也特别没精神。”而像晓丽这样的“失眠族”在他们单位并不在少数,多数人因为睡眠问题步入亚健康。

睡眠是维持生命极其重要的生理功能,犹如水、食物一样必不可少。“很

多人错误地认为,长时间不眠给人带来的不良影响只要通过很好地补上一觉就可以恢复,其实得了失眠症不仅会引起皮肤松弛、面色晦暗,还会带来一系列的机体损害,包括注意力无法集中、情绪不稳定、思考能力减退、警觉力和判断力下降、免疫功能低下等。”河南省中医院脾胃科主任牛学恩说。

此外,失眠与疾病的发生也有关。睡眠不足易导致免疫力低下、抗病和康复能力下降,人容易感冒或诱发心脑血管疾病、高血压;手术后病人睡眠不好,还易造成伤口愈合慢;儿童睡眠不足,甚至影响到生长发育。

剖析 睡前忌吃得过饱忌咖啡

有什么方法可以提高睡眠质量呢?牛学恩说,首先是提倡睡“子午觉”。“子、午”时是人体经气“合阴”及“合阳”的时候,有利于养阴及养阳。晚上11点以前入睡,效果最好。因为这个时候休息,最能养阴,睡眠效果最好,可以起到事半功倍的作用。午觉只需在午时(11~13点)休息30分钟即可,因为这时是“合阳”时间,阳气盛,稍稍小憩一会儿会提高工作效率。

此外,睡前减慢呼吸节奏也有助于入睡,可以适当

静坐、散步、看慢节奏的电视、听低缓的音乐等,使身体逐渐入静,静则生阴,阴盛则寐。可吃一点养心阴的东西,如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉等。因为人睡后,心脏仍在辛苦地工作,在五脏中心脏最辛苦,所以适当地补益心阴将有助于健康。失眠的病人别忘了睡前用温水泡脚,可以促进心肾相交。心肾相交意味着水火相济,对阴阳相合有促进作用,阴阳相合,睡眠当然达到最佳境界。

除此之外,牛学恩强调

说,不要在睡觉前吃得过饱。吃饱后平躺易造成胃反流,当胃内食物造成的压力超过食管下括约肌所能承受的压力时,食物或胃酸便反流回食管,结果导致烧心、反酸、口腔异味或伴有类似哮喘的症状,建议饭后3个小时再睡觉。另外,有睡眠障碍的女性应该避免咖啡因,甚至早上饮用的一杯咖啡也能影响夜间睡眠,因为咖啡在女性体内代谢比男性慢得多,它还作用于中枢神经,令人无法安然睡眠。

提醒 搓涌泉捏耳廓助睡眠

郑州市中医院针灸科主任李振说,引起睡眠障碍的原因十分复杂,针灸是治疗失眠的重要方法之一。平时在家也可通过一些简单方法来预防和辅助治疗。

按揉穴位 用两拇指指尖分别按揉两侧内关穴、神门穴、三阴交、安眠穴,力度以感觉酸胀为佳。

搓擦涌泉 手掌侧立,

用侧掌面来回搓擦涌泉穴,直到足底心发热。

揉捏耳廓 拇指指相对,揉捏耳廓,至整个耳廓发热。

此外,选择一张软硬适中的床,可以保持脊柱维持正常生理弯曲,使肌肉不易产生疲劳。而过硬的床,会增加肌肉压力,使人腰酸背痛,不得不时常翻身,难以安睡;过软的床,则造成脊

柱周围韧带和关节的负荷增加,久而久之就会引起腰酸背痛。

床的高度建议以略高于睡觉人的膝盖为宜,即一般在0.4~0.5米。床过高,使人易产生紧张而影响安眠;床过低,则易于受潮,寒湿、潮湿易侵入人体,不仅易患关节炎等病,还使人感到不适,难以安卧。

同样是治痔疮,肛泰医院就是更专业

只有肛泰医院是全国连锁品牌

如果有便血、痔疮、便秘等症状,拨打电话60997777预约可享受18元专业无痛查痔



“痔科国宝”陆琦教授受聘为肛泰连锁医院名誉院长

在国内肛肠医疗界,有这样一家全国连锁的肛肠专科医院,它的权威性、专业性不仅得到了业界的广泛好评,也受到广大痔病患者交口称赞,它就是肛泰肛肠连锁医院。蒋晓蕾

全国连锁才能做到实力强大
非综合医院、普通专科可比

全国连锁肛泰肛肠医院是国内第一家肛肠专科连锁医院,自成立以来,大力引进国内外先进的管理理念、一流的技术设备、优秀的医疗人才,已经在品牌形象、标准化建设、人才队伍、科研学术等方面积累了强大的核心竞争力。发展至今,已在

18个中心城市建院,成为国内规模最大的肛肠专科连锁医院。为了获得长足发展,肛泰全国连锁医院提出了“百家肛泰、百年肛泰”的宏伟目标。因此,肛泰连锁医院比综合医院更专业,比普通肛肠专科医院更有保障。

全国连锁才能做到专病专治 有效降低误诊率

据临床医疗数据分析,在一些非专业的医疗机构,肛肠疾病的误诊率最高可达83%,可见,肛肠疾病不仅是常见病和多发病,更是一种容易发生误诊、需要详细检查、精确诊断的疾病。因此,肛肠疾病诊疗亟须优质专科医院的专病诊疗模式。

全国连锁肛泰肛肠医院已经形成了成熟的专病诊疗体系。医院可根据患者的病情进

行常规检查、组织学检查、内镜检查、超声检查、直肠压力测定与盆底肌电图检查等科学细致的检查,从源头大大降低了疾病的误诊率,让检查结果更加精确。医院特设痔疮、肛瘘、肛裂、肛周脓肿、直肠脱垂、消化内科等专病科室,根据医生专攻项目形成特色专病诊疗模式,整个肛肠病诊疗科室划分清晰,专家专病诊疗优势明显。

全国连锁才能实现百名专家远程会诊 省级专家常年亲诊

全国连锁肛泰肛肠医院吸纳国内肛肠科知名专家加盟,其中就有“痔科国宝”陆琦教授、中国肛肠病研究院秘书长田建利教授、中华中医药学会肛肠专业委员会常务理事肖振球教授、河南肛肠科学带头人吴存亮教授等,肛泰专家团

规模在中国肛肠专科领域居首位。只要在任何一家肛泰医院就诊,你均可获得全国百余位肛肠专家远程会诊的机会。

全国连锁(郑州)肛泰肛肠医院,由河南中医学一附院原肛肠科主任吴存亮教授常年亲诊,以吴教授为首的专业诊

疗团队,针对不同肛肠疾病,开展中西医治疗、“肛泰疗法”、微创技术治疗、单病种个体化治疗等诊疗方式,同时,对于疑难病例还开展专家会诊、肛泰连锁远程会诊等,为专病诊疗提供了强有力的保障,已经成为河南省肛肠行业领导品牌。

全国连锁才能统一服务标准 让你感受肛泰特色医疗

肛泰连锁医院率先在各地成立女子肛肠诊疗中心,由教授、主任医师等女肛肠专家领衔组成的专家团,让女性患者远离男性医生的尴尬和性骚扰,更能体验到她们最细心的诊断、最精

心的治疗、最贴心的照顾。

肛泰连锁医院“一医一患一诊室”的软硬件建设,不仅在诊室私密性硬件方面做到全面保障,还定期开展医护人员服务质量评比和患者满意度调查,提升

医疗服务质量。医院特别推出的“术后保障卡”,患者不仅可以到全国18家肛泰连锁医院免费复查,而且如果原位复发,肛泰连锁医院还提供免费包治服务,让患者就诊更放心。

全国连锁治痔才更有保障
众多患者还说“好而不贵”

某单位李科长:医生根据我的病情专门制订了一套治疗方案,每个环节会达到什么效果都很清楚,专病专治,挺专业的。

物流公司赵总:平时太忙,在肛泰医院用“肛泰疗法”治痔疮,当天就回来了,很不错。

某大学吴老师:吴教授给我做的手术,老专家,手法娴熟,确实很专业。

某公司张女士:肛泰女子诊疗中心很温馨,都是女医生、女护士,看痔疮非常方便。

公司职员小潘:痔疮手术怕疼,一直没敢治,听朋友介绍去肛泰,从检查到术后,感觉都很好。

退休职工孙大爷:痔疮十几年,在肛泰看好的,职工医保给我报了97%,省钱。

■温馨提醒

哪些人需要做18元专业无痛查痔?

- √ 便血、便痛者;
- √ 肛门发痒者;
- √ 腹泻、便秘者;
- √ 肛门或肛周疼痛者;
- √ 肛门有异物脱出者;
- √ 肛门有肿块突起者;
- √ 肛门直肠有异物感者;
- √ 肛门坠胀、排便不净者;
- √ 肛门流黏液或血水者;
- √ 肛肠病久治不愈者。