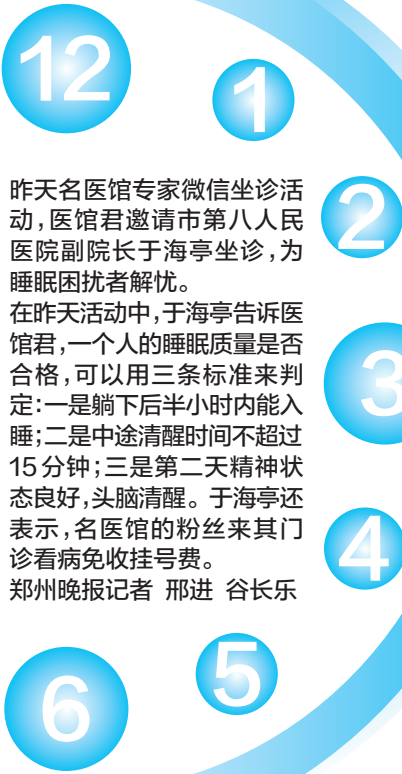


健康

睡眠专家教你睡个好觉 必须早睡早起,睡够8小时?



昨天名医馆专家微信坐诊活动,医馆君邀请市第八人民医院副院长于海亭坐诊,为睡眠困扰者解忧。在昨天活动中,于海亭告诉医馆君,一个人的睡眠质量是否合格,可以用三条标准来判定:一是躺下后半小时内能入睡;二是中途清醒时间不超过15分钟;三是第二天精神状态良好,头脑清醒。于海亭还表示,名医馆的粉丝来其门诊看病免收挂号费。
郑州晚报记者 邢进 谷长乐

“晚上不怎么睡,3点睡,中午起,这样健康吗?”“每天睡5小时对身体有损

“我不失眠,但多梦,就算打个盹也会做梦,经常睡8小时甚至10小时也还是不解乏,请问这种情况该怎么办?”一位焦急的网友多次联系医馆君寻求解决办法。
于海亭表示,梦是睡眠过程中不可缺少的心理活动,也是一种生理现象,是一种无意识的释放。只要不是持续的

失眠与个人性格或压力过大有关 医生建议:排解心中的压力放松心情

一位43岁的网友称,自己的生活很规律,每天保证8小时睡眠,但睡眠不沉,容易惊醒,醒后入睡慢。
“多数失眠情况与个人的性格有很大关系,喜欢斤斤计较、爱钻牛角尖的人多数都有失眠问题。”于海亭说,如果经常睡眠质量不高,应到医院做一下检查,如是短期的,可能与近期工作压力较大有关,再者就是对睡眠不要太在意,放松心情很重要。
正常人在睡着后,中途醒来的时间不超过15分钟,否则就是一种失眠病症,形成的原因会因个体差异而不同,需要与心理医生进行沟通,排解压力,放松心情。

正常睡眠不一定早睡早起 医生建议:睡眠时间相对规律即可

坏吗?”医馆君发现不少粉丝都有类似问题,一定要早起早睡、睡够8小时才健康吗?
于海亭指出,睡眠的时间长短是根据个人身体需求,只要第二天有精力即可。早睡早起是一种比较理想的状态,实际上成年人睡眠时间一般在7小时最佳,但具体什么时候入睡和醒来,其实没有太过严格的要求。

做梦多对睡眠影响微妙 医生建议:从缓解心理压力角度调整

“噩梦状态”(医学称之为梦魇症),一般不需要治疗。睡的多但不解乏,建议吃中药调理,还可通过心理测试,看是否存在心理方面原因。



关注郑州名医馆
扫一扫

世界防治结核病日 了解潜伏在身边的白色瘟疫

3月24日是第20个“世界防治结核病日”,今年的宣传主题是“你我共同参与,依法防控结核——发现、治疗并治愈每一位患者”。

全世界约1/3人口感染结核杆菌,20%以上的结核病例由吸烟引起。调查显示,肺结核是我国发病、死亡人数最多的重大传染病之一,主要通过病人咳嗽、打喷嚏传播。如果你或身边的人出现咳嗽、咳痰2周以上,应及时到医院诊治,同时,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻,不随地吐痰等,都是预防结核病的有效方法。

医馆君在今天上午9点半,邀请市第六人民医院结核病专家康继玲在线坐诊,一对一解决微友内科多发病和疑难病等问题。
郑州晚报记者 邢进 谷长乐 文/图



专家介绍:康继玲,女,副主任医师,科主任,毕业于河南医科大学,曾在河南医科大学研修心血管内科,分别于1991年和2010年在河南医科大学第一附属医院内科进修学习。从事内科临床工作20余年,对内科多发病和疑难病有丰富的临床经验。

苏宁空调 空袭72小时 空调盟军大惠战 百万爆品动真格 3.26-3.28

预充50抵400 (200元挂机券+200元柜机券) 套餐返券最高500通用券 详情可到店咨询

爆款低至6折

<p>低至5.6折</p> <p>限量 >1799</p> <p>奥克斯1匹冷暖挂机 ¥999</p>	<p>低至6.8折</p> <p>>1899</p> <p>合资大1匹挂机 ¥1299</p>	<p>低至7.4折</p> <p>>1899</p> <p>国产名牌大1匹冷暖挂机 ¥1399</p>	<p>低至6.4折</p> <p>>2499</p> <p>国产名牌大1.5匹冷暖挂机 ¥1599</p>	<p>低至7.1折</p> <p>>5499</p> <p>合资大2匹变频柜机 ¥3899</p>
<p>低至7.7折</p> <p>>2599</p> <p>国产名牌大1.5匹变频挂机 ¥1999</p>	<p>低至7.3折</p> <p>>2999</p> <p>合资大1.5匹变频挂机 ¥2199</p>	<p>低至8.3折</p> <p>>3099</p> <p>美的的大1匹变频挂机 ¥2599</p>	<p>低至7.6折</p> <p>>4999</p> <p>国产名牌大3匹冷暖柜机 ¥3799</p>	<p>手机端首次下单 立返现金券 6元</p>

*本版广告活动仅限郑州苏宁,图片仅供参考,以实物为准;价格如有刊误,请以门店实际价格为准,详询郑州苏宁门店