



新书推荐

时代新健康系列:

男科病的自我调养

定价:15元 作者:胡维勤
出版社:安徽科学技术出版社

本书共分四部分,首先介绍了男性生理结构与功能方面的基础知识,然后重点介绍了常见十几种男科疾病的饮食调养,为读者呈现了上百道调理食谱,后面两章分别介绍了辅助治疗男科疾病的花草茶和中医穴位疗法,以供相关男性朋友查阅、参考。



特色美食系列:

跟外婆学做腌泡菜

定价:15元 作者:甘智荣
出版社:安徽科学技术出版社

本书首先介绍了一些腌泡菜的常识,然后从家常腌泡菜、特色腌泡菜、茶余饭后腌泡菜、妙用泡菜做美食四部分,从不同食材出发,图文并茂,介绍了常见腌泡菜的制作步骤以及技巧,让读者快速学会制作各种腌泡菜菜品,享受舌尖上的美味。



缘来 有你

●8569男,合肥重点大学教师,48岁,1.75米,硕士,英俊儒雅,文理兼通,志趣广泛,离单,经济住房优越。诚觅一位40岁左右,1.65米左右,专科及以上,性情温和,清秀气质佳的女士牵手。

●8963男,合肥省直事业单位,35岁,1.78米,硕士,英俊进取,为人真诚,未婚,经济住房优。诚觅一位30岁左右,1.62米以上,大专以上,温柔知性气质佳的小姐爱相随。

●9645女,合肥在编教师,35岁,1.65米,本科,温柔秀丽,肤白气质佳,离单,门面车房俱全,经济优越。诚觅一位45岁左右,1.75米左右,专科及以上,职业稳定,品貌端庄,优雅谦和的先生爱相随。

●9843女,合肥电力系统高级工程师,43岁,1.62米,硕士,贤淑温柔,端庄典雅,气质佳,单身,经济优越,高知家庭。诚觅一位55岁以下,1.75米左右,富文化内涵,真诚儒雅宽怀的先生牵手。

(以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供。有意者电话咨询:0551-62839952。联系人:崇老师。条件合适的单身朋友可携本刊至爱之桥办公室,免费安排约见)

晚上睡不好 别不当回事

专家提醒:7成睡眠障碍患者存在心理问题

□朱世玲 记者 李皖婷

都市工作繁忙,能睡到自然醒都是一种奢侈。可你有没有想过,除了外界因素,一些不良情绪也会把睡眠“偷”走呢?心理专家表示,睡得不好别只从身体上找原因,心情对睡眠质量的影响也很大,一个人的心情是否舒畅,关系到他夜晚是否能够安稳入睡。



故事:看球赛、玩彩票,他却因此患上失眠

50多岁的许大哥,被失眠问题折磨近10年了。2006年,因为孩子学习成绩下降,他整日发愁,焦虑、担心,导致晚上睡不着觉。当时是夏天,许大哥一到晚上便去附近的小餐馆喝酒打发时间,正值世界杯,许大哥就这样迷上了足球,常常一看就看到深夜甚至凌晨。世界杯结束了,许大哥却发现自己的失

眠更加严重了。他以为是熬夜熬多了昼夜颠倒,一时也没放在心上。偏偏那时候他又迷上了彩票,每天晚上去彩票投注站研究号码,每天脑子里都是一串数字在排列组合。许大哥慢慢发现,自己的失眠越来越严重。有时甚至整晚睡不着觉。他听别人建议吃安眠药,却不能解决问题。更麻烦的是,他染上了严重的酒瘾,每天要喝一斤酒,不喝就难受。

支招:三大不良情绪可能会“偷”走你的睡眠

安徽省精神卫生中心睡眠障碍科副主任医师储召学表示,睡眠的好坏与人的心情有着密切的关系。在影响睡眠的不良情绪中,有三种对睡眠的危害最大。

坏情绪 NO.1 紧张

储召学表示,要克服紧张心情,恢复正常的睡眠,可以做一些有利于放松心情运动。如瑜伽、太极、气功等。这些运动项目可有效放松紧张的情绪,有助于改善睡眠。也可以参加一些集体娱乐活动,使心情放松,同样有助于睡眠。

在社交中要做到真诚相待,与人为善,胸怀坦荡。猜忌和虚伪会使自己彷徨不安,从而导致入睡困难,睡眠不佳等问题。

工作和学习中拟定的目标要合理,计划要符合自己的实际能力。如果目标过高,在实际中难以达到,就会造成心理上的挫败感,易产生紧迫感,会导致睡眠问题。

坏情绪 NO.2 压抑

提醒:睡不好别太大意,7成睡眠障碍患者存在心理问题

调查发现,48.6%的人起床后仍经常会感到困倦。这种困倦感与睡眠时长并无直接关系,虽然在工作日睡不到8小时的人高达61.1%的人起床后仍感困倦,但即使睡眠时长超过8小时,仍有45.3%的人起床后感到困倦。

安徽省精神卫生中心睡眠障碍科主任朱道民表示,睡眠是否满足需要,不是以时间长短来评价,而是根据睡眠质量来评定的。

“有的人每晚只睡3、4个小时,但是第二天精力充沛,这种情况下可以说不存在睡眠问题;反过来,虽然晚上睡觉的时间有6小时以上,但次日觉得精力不济,昏昏沉沉,那就表明需要增加睡眠时间。”

储召学建议,遇事不要着急,不要给自己太大的压力,使自己在能力范围内把问题逐步解决。可以和家人或朋友多一些交流,让内心的压抑得到释放。合理宣泄也是排解压力的一个很好的方法。

此外,还可以利用转移注意力的方法来缓解心情压抑,如娱乐、散步、运动等来转移自己的注意力。

坏情绪 NO.3 兴奋

储召学建议,晚上不要参加刺激性的活动,如到喧闹的娱乐场所游玩等。晚上不要听鬼故事或看恐怖影片,以免引起恐惧心理,影响睡眠。也不要剧烈运动,剧烈运动会使大脑兴奋,不利于快速入睡。建议运动在睡前三个小时之前完成,这样身心有足够的时间恢复平静,以便入睡。

要消除兴奋心情,还可以在睡前用热水泡脚,或喝杯热牛奶。也可以听听轻音乐,放松心情,以帮助自己快速入睡。

针对大多数人需要的睡眠时间,朱道民推荐,中学生每晚需要8小时,成年人一般6~7小时,老年人则更少,一般5~6小时即可满足需要。

值得关注的是,有7成睡眠障碍病人都存在心理问题,这就需要药物干预。很多睡眠问题是因为心理问题而引起的,又因为心理问题而加重;如果睡眠持续不好,又会反过来引起焦虑、抑郁等不良情绪,甚至会对失眠产生恐惧心理。

朱道民表示,普通人如果遇到生活事件,出现两三天睡不好觉的情况是正常的,不必担心。只有失眠每周超过三天以上,连续一个月以上,而且影响到工作生活,才能诊断为失眠症,需要到专科医院接受正规的治疗。