

健康



i健康

以下内容详见“现代快报精品周刊”



你满意你的鼻子吗？你是不是对鼻整形心慕已久？面对鼻整形的诸多选择，你是不是感到特茫然？……今天我们为你一一解读这些问题。



《i健康》是《健康》在移动终端上的电子呈现。在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”，在书架上找到本期封面，即可阅读《i健康》！

人类一生大约有1/3的时间处于睡眠之中，对一般人来说，除了睡眠，再也没有任何其他活动会如此占据着我们的生命。而一项最新调查结果显示：中国人睡眠障碍发生率已达30%。专家指出，急剧上升的失眠症严重影响了人们的健康。为了让读者朋友用最绿色最有效的方式应对失眠，“2012乐活健康·中医药文化节”推出的系列讲座之二《失眠的中医解决之道》本周五上午即将与读者见面。据悉，此项活动由现代快报与南京市科协科普作家协会共同主办，南京尊然坊名老中医门诊承办，特邀各路名医、药材专家、注重养生保健人士共同参与，推广中医文化，传承国药精粹。
现代快报记者 张弛

失眠？睡不好？ 周五中医名家帮你解忧！

“2012乐活健康·中医药文化节”第二场讲座欢迎读者参与，现场听课者均可获得实用礼品一份

特别关注

失眠中青年人 九成因压力大

专家表示，门诊中60%—70%的失眠咨询者是35—55岁的中年人群，其中90%以上与工作或家庭压力过大有关。长期压力大不仅会导致失眠，还会诱发焦虑、抑郁等心理障碍。

曾经有一位30多岁的高中男老师，他刚担任班主任，自从开学以后要忙着教学，又要写学术论文评职称，压力特别大，失眠半个多月了，每天最多只能睡一两个小时，有时甚至整夜睡不着觉，第二天起来精神状态很差，记忆力下降，严重影响上课质量。但是他的性格又比较认真、凡事追求完美，这样一来，压力就更大了，时间一长，他变得不爱说话，脾气也越来越急躁。

专家说，像这样的例子，门诊里数不胜数。如果没有好好调整，一直处在心理压力过高的状态下，可能会导致心态失衡，从而将工作中的压力带到婚姻家庭和日常的人际交往中。在门诊中，有不少婚姻家庭、人际关系方面的咨询，或多或少都跟工作压力有关。

需要关心

老爸老妈有基础病容易失眠

近年来，随着年龄的增长，操心也越来越多，往往会因为周遭的一些小事而不能入眠。子女儿孙的生活是心理因素的主因。虽然老年人年龄大了，但还是忍不住为自己的子女儿孙担心，这些都是导致老年人失眠的因素。表现为入睡困难、睡眠浅、易被惊醒、脑子里回想着各种各样的事情

无法摆脱。随着患者年龄的增加，后半夜睡眠障碍越来越严重，多为早醒和醒后再难入睡。

老年人的失眠是由于自身的各种疾病所造成。进入老年后，由于人的免疫力逐渐降低，很容易患上各种疾病。而多数老年人会患有心脑血管病、呼吸系统，以及其他退行

性脊椎病、颈椎病、类风湿性关节炎、四肢麻木等。这些病，可因为疾病本身或伴有症状而影响睡眠，加重了老年人的失眠。而且老年人动脉硬化程度也逐渐加重，或伴有高血压、脑出血、脑梗塞、痴呆、震颤麻痹等疾病，这些疾病的出现，都可使脑部血流量减少，引起脑代谢失调而产生失眠症状。

值得推荐

治疗失眠不妨借力传统医学

据了解，医学上的失眠是指，一天睡眠时间少于6小时；入睡困难，入睡时间超过30分钟；夜间醒来次数多于3次；晚睡早醒，第二天醒来出现乏力、精神不佳、睡眠不足等状态。只要有其中一点符合，就算是失眠。

遭遇睡眠障碍的确让人心烦意乱，有人想吃安眠药却因怕上瘾而不敢碰，熬着忍着使得情况越来越严重。有人没有正常的生活规律，一旦睡不着就拿安眠药来对付，两种

极端的做法都不科学，应该让人们对此有正确的认识。

中医治疗失眠已有几千年的历史，从最早《内经》中的半夏秫米汤到后世的黄连阿胶鸡子黄汤、酸枣仁汤等，不仅治愈了古往今来无以计数的失眠患者，而且沿用至今，真实地见证了中医治疗失眠的效果显著。与西药相比，也无记忆损害、药物成瘾、戒断反应等副作用，具有相当的优势。我国历代医家应用中医药治疗失眠症更是积累了丰富

的经验，他们根据各自的学识和临床经验，分别主张从营卫论治，从心论治，从脾胃论治，从肝论治，从痰论治，从痰论治，从火论治，综合论治等法则，在学术上各有建树。本次中医药文化节承办方尊然坊名老中医门诊及上海尊然医院每年为南京、上海数千名失眠患者进行中医治疗，其失眠膏方倍受患者好评。如果您有长期失眠或近期睡不好的现象，欢迎您本周五上午来现代快报听中医专家赫炎光教授的《失眠的中医解决之道》。



活动提醒

周五上午 精彩讲座不容错过

时间：11月9日(周五)上午9:30—11:00

主题：《失眠的中医解决之道》

主讲专家：赫炎光
讲座地址：现代快报社8楼大会议室(南京市洪武北路55号置地广场，南京文化艺术中心旁)

公交线路：2、26、30、46路至新街口下，68、29、163、27、60路至长江路站下。

特别提醒：听课之前请拨打现代快报96060热线预约

专家名片

赫炎光教授 享受国务院特殊津贴专家、从医近50年，有丰富的临床经验，擅长中西内科疑难杂症，对心脑血管和肾病的治疗有独到之处。从医几十年来，赫炎光教授在肾病等多个医学领域取得了诸多业绩。他先后研制成功了“愈痢丸”、“止泻宁”、“盆腔炎丸”等新药及“降压保健鞋”、“保健醋制造工艺”。其中，“盆腔炎丸”科研成果被国家列为千项星火计划推广项目之一，“降压保健鞋”、“保健醋制造工艺”获国家专利。由于贡献突出，赫炎光的名字被国家列入《中国当代发明家词典》、《中国当代高科技人才系列词典》、《中国当代名医词典》之中。

现代快报 健康周刊

快报全科专家团汇聚

三甲医院名医



全科专家团系列之二
《健康周刊》逢周一出版

江苏省属医疗单位			部队医院		南京市属医疗单位		
江苏省人民医院 心内科主任医师 曹克将	江苏省中医院 肾内科主任医师 孙伟	东南大学附属中大医院 心血管内科主任 马根山	解放军第八一医院 全军肝病中心主任 秦叔超	南京鼓楼医院 脊柱外科主任医师 邱勇	南京市第一医院 骨科主任医师 王黎明	南京市第二医院 感染科主任医师 姚文虎	
南京大二附院 消化医学中心主任 范志宁	解放军第454医院 骨科主任 李颖	南京市妇幼保健院 产科主任医师 刘晴梅	南京市儿童医院 烧伤整形科主任医师 沈卫民	南京市中医院 脑病科主任医师 虞鹤鸣			
南京同仁医院 耳鼻喉科主任医师 朱佳	南京同仁医院 口腔科副主任医师 朱正宏	南京市口腔医院 牙体牙颌病科主任医师 葛文彤	南京市口腔医院 牙体牙颌病科主任医师 葛久禹	南京鼓楼医院 特检科主任医师 谢世平	南京鼓楼医院 特检科主任医师 张侠	南京鼓楼医院 特检科主任医师 张侠	