



星期四

3

微记录,你我共同书写的南京生活日志。

我们每天从见报的微博中选出注目率前五名,给予每位博主30元话费。亲们,快登录新浪微博@多拉C蒙,话费在他那。

@多拉C蒙

#南京极寒#

最冷的一天?

@南京第一微报:南京人说今天3℃好冷,山东人笑了:我们这零下3℃。北京人也笑了:我们这零下13℃。黑龙江人听到哈哈大笑:我们这零下23℃。南京人听完冷笑一声:我说的是室内……室内……(段子)
一朋友感叹道:南京只有两个季节,一个是洗澡生不如死,一个是不洗澡生不如死!

不信? 请你往下看!

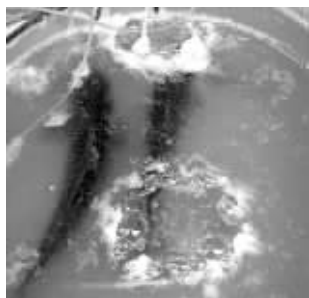
10:08

@含羞草1224:滴水成冰!



16:56

@乌羽玉:今儿个真冷。菜场鱼摊的水盆居然都结冰了,鱼儿困在其中。



19:32

@虚弱的胡须:南京的冬天冷得我无话可说!现在食堂只能打一个菜,打多了还没吃完,饭菜就冻得倒牙了,导致今天午晚两餐加起来吃了八块一毛钱,这让我怎么完成增肥大计回家向老妈交代!!

3天“长假” VS 8天“长班”

19:30

@南京头条:过完今天,元旦假期就没了……神马放三天、放五天的都是浮云啊!!明天开始要连续上八天班才是真心受不了啊!头疼啊……

19:48

@南京肉球妈:元旦假期结束了?真的么?感觉好像才开始呀!我在默默帮肉同学套幼儿园被褥,一想到要连续八天……我就(泪奔)

#吃货日记#

20:00

@幸福IN南京:我们恋爱的时候,一起去吃鸭血粉丝;我们失恋的时候,一个人去喝小馄饨甩放辣油;我们失业的时候,集体去吃小龙虾,吃它个五六七八盆;我们离家在外的时候,就想喝妈妈煮的菊花脑蛋汤;我们过节的时候,斩只烤鸭盐水鸭。我们南京人,就是立场鲜明斗志昂扬不顾一切抓住一切机会享受南京美食的味道!

13:56 正能量,扩散!

@现代快报张玉洁:1月1日天气晴朗,一些市民到紫金山爬山,由于前几天的雨雪天气,背阴的登山道上结了冰,两边又没有护栏,挺危险的。在登山道靠近山顶头陀岭的地方,一个大人带着一个小孩,拿着铲子在清除台阶上的冰,为游客提供了方便。(@秋天的水晶1005提供图片)



@秋天的水晶1005 weibo.com/u/1760567857

19:43 听南京话报站,留神坐过站!

@七月Light-rain:昨晚坐2路,已亲耳所听,又是广播台冠名,先普通话后南京话,报完到站车早开到下一站咯,在车上就是一路听报站到站!雷到~笑到~就车拐弯,扶扶好,那个比较好听!

#上期注目率排行#

- Top1 @赵小乖VS陳小萌 Top3 @Sjyon云中漫步 Top5@南京地铁
- Top2 @心影NEW Top4 市民颜英



治失眠,安眠药行吗?

——独家专访上海中医失眠专家施明教授

曾有人称,失眠是所有疾病中最折磨人的,剥夺睡眠权利堪称酷刑。从数羊法、音乐催眠法到图画意象法,似乎对失眠并没有多少效果,于是很多失眠患者无奈的选择了安眠药,然而,安眠药真的能治疗失眠吗?本期特邀上海中医失眠专家施明教授解答一些失眠的常见问题。

安眠药会引起失眠!?

施明:在不少人的心目中,各种各样的催眠药物是用来帮助睡眠障碍患者改善睡眠和提高睡眠质量的。然而,事物都有正反两方面,安眠药使用不当同样会引起失眠。不少长期服用催眠药物的失眠者,都有过这样的感受:随着服药时间的延长,安眠药物的催眠作用越来越弱,需要

不断增加剂量,否则睡眠质量就会下降,这就是药物的耐受性;而一旦停药,尤其是在停用半衰期短的催眠药物时,就会出现睡眠紊乱、多梦、焦虑、兴奋、大量的快动眼睡眠(睡眠过程中的一种时相),重者可出现血压上升、震颤、脉搏呼吸加快、不安、谵妄甚至惊厥等程度不同的戒断症状。

中医疗法能摆脱安眠药依赖吗?

施明:为了充分发挥中医药的特色和优势,帮助失眠患者减轻安眠药的不良反应和摆脱安眠药的依赖,近年来,我曾运用中医药治疗670例服安眠药的失眠患者,并对其临床资料调查研究分析,有近70%病人对安眠药会产生明显的依赖。这些失眠患者除了晚上难于入睡、早醒难以再继睡、通宵似睡非睡外,还有头昏胀痛、心烦意乱、心慌胸

闷、面颊色斑、手麻、头皮麻等症状外,还伴有手抖、肉跳、耳鸣脑响等不适症状。我对上述670例失眠患者采用边服中药边递减安眠药服用剂的方法,大部分患者在服中药4周内,开始递减其安眠药的量,同时睡眠状况得到改善,近50%的患者在服中药8周内,全部停服了安眠药,摆脱了安眠药的依赖,恢复了正常的睡眠功能。

治失眠,找施明

“治失眠,找施明”这句不是广告语,而是上海失眠患者的“口头禅”,近年来,北京、广州、南京等全国各地的失眠患者慕名去上海找施明治失眠,据不完全统计,经施明治的失眠患者少说也有几万例了……

施明:我出生于中医世家,自幼秉承家父施闻鸡老中医庭训,结合自己几十年的临床实践,把失眠病症分

为8种临床症状,并根据每一种类型症状研制出独特的解决方法,运用了中医方剂、贴剂、茶剂等多种剂型疗法。近年来,我研制出一种中药香袋——“脐香梦袋”,香袋内含纯天然中草药粉剂,香气宜人,采用“脐香梦袋”外敷神阙穴位的方法治疗失眠,总有效率达90%以上,且未发现有任何副作用。

专家介绍

施明,著名中医失眠专家,出生于中医世家,从事中医临床医疗工作30余年。任中国睡眠研究会睡眠障碍专业委员会委员、上海市中医失眠症医疗协作中心副主任,上海市中西医结合学会心身医学专业委员会副主任,中医门诊部失眠专科主任医师。发表学术论文数十篇,主编、合编失眠专著3本,

作为主要负责人之一,先后承担国家中医药管理局、上海市科委、卫生局科研课题10余项。获科技成果及成果奖多项,转让合作开发科技成果产品3项,获医药发明专利3项。擅用中医药治疗各种类型失眠症、抑郁症、焦虑症和戒除对镇静催眠类西药(安眠药)的依赖,在社会上有“有失眠,找施明”之称誉。

本届中医药文化节定点服务机构——尊然坊(名医堂)



- 施明的专家团队倾情坐诊
- 《施明话施明》一书免费赠阅(每日100本)
- 8类失眠独家秘方特惠南京市民

热线:025-87790489

地址:中央路236-5号“尊然坊”(公交“公交总公司”站下即到)