

睡不好,有原因

患者:六旬老汉

症状:睡梦中打得老伴鼻青脸肿

诊断:快速眼动睡眠障碍

3月21日是世界睡眠日,倡导我们“多睡一小时”。据统计,目前国内有38%的人有不同程度的睡眠障碍,其中约66%患有失眠症。除了失眠症之外,实际上夜间多梦、睡觉时拳打脚踢等也是睡眠障碍的表现。近日,东南大学附属中大医院就治疗了一个睡觉时“打人”的病例。

通讯员 刘敏 现代快报记者 安莹

一年前,60多岁的王大爷(化名)非常郁闷,经常一觉醒来,发现老伴被打得鼻青脸肿,自己身上也青一块紫一块。老伴告诉他,这都是他睡觉时拳打脚踢造成的。有一次,王大爷在睡梦中还一拳把床头柜上的玻璃打碎了,弄得手上鲜血淋漓。但是,王大爷却不记得梦中到底发生了什么事,几次把自己打醒后都感觉莫名其妙。

刚开始的时候,老伴以为王大爷白天太累了,晚上睡觉就不老实,家里的孙子就是这样的。没想到,王大爷的“暴力行为”一直没有好转,两人身上都伤痕累累。半年前,家人带着王大爷到东南大学附属中大医院,通过多导睡眠仪检测,确诊为快速眼

动睡眠行为障碍。经过正规治疗后行为异常明显减少,半年后未复发。

该院心理精神科徐治博士介绍,遇到睡觉时多动情况,多数人以为是白天太累的原因,但实际上这是一种睡眠障碍。由于这类患者往往没有什么心理问题,所以很容易被家人忽略。这种发生在睡眠中的暴力行为,不仅影响睡眠质量,而且更具危害性。轻者只是皮肉之伤,严重者可发生骨折等情况。

快速眼动睡眠障碍有可能还是帕金森、老年痴呆等疾病的早期表现症状,多发生在老年男性身上,应该引起高度重视,发现后及时到医院就诊。

患者:四岁男孩

症状:每晚要出几身汗

诊断:爱吃肉导致脾胃积热

4岁男孩壮壮(化名)爱吃肉,身体壮,人人都夸长得结实。但壮壮的妈妈却很苦恼,因为壮壮每晚睡觉都特别不踏实,要出好几身汗,吸汗的毛巾都要用去10多条。专家认为,爱吃肉可能就是多汗的“罪魁祸首”,并且提醒,小儿饮食要均衡,高糖、高脂的食物尽量要少吃。

通讯员 钱文娟 李珊 现代快报记者 刘峻

壮壮今年刚上幼儿园,平时胃口超好,特别喜欢吃肉,红烧肉、牛肉、鸡肉……只要是肉类都喜欢,每顿饭都吃得小肚子鼓鼓的。壮壮小脸红润,胳膊腿都非常粗壮,平时活蹦乱跳,是小区里的“孩子王”,邻居见了都会忍不住摸摸他脑袋说:“小孩长得真结实。”“别看这孩子白天好好的。”壮壮的妈妈忍不住倒苦水,“晚上睡觉特别不踏实,要出好几身汗,已经持续有一段日子了,也带他做了各项检查,都是正常的,但就是汗流不止。”

南京市中医院儿科主任中医师隆红艳介绍,小儿多汗比较常见,首先要排除疾病可能,比如小儿佝偻病、甲状腺功能亢进等。而中医主要通过辨证治疗,一般来说,2-6岁的孩子出现汗证大部分是一种“虚证”,即人

们常说的“出虚汗”,比如表虚不固型。但是,壮壮属于脾胃积热型“实证”,这主要还是和他的饮食结构有关,喜欢吃高糖、高脂食物,因此除了在治疗上采用健脾泄热,家长还要及时调整小儿的饮食结构,并不是说爱吃肉的小孩就一定结实。

专家提醒,现在的家长都比较注重小孩的营养,有的家长认为小孩吃的大鱼大肉越多,就长得越好,其实对于小孩来说,还是要均衡营养,做到不挑食。小儿饮食也要遵循“金字塔原则”,帮助孩子养成良好的饮食习惯。最底层应是主食:五谷杂粮和豆类;倒数第二层是蔬菜、水果;倒数第三层是奶及奶制品;倒数第四层是鱼、肉、蛋;塔尖即少许油、盐、糖。

相关提醒

失眠还是失眠症?

有些人会问:“我几天没睡好觉了,是失眠,还是失眠症?需要去医院吗?”徐治说:“失眠症首先应排除躯体疾病和精神障碍导致的继发性失眠。偶尔失眠是一种普遍现象,只有失眠每周3次,持续1个月以上,并且对社会功能有损害,或精神活动效率低下才是失眠症。”偶尔失眠只是失眠的症状,对于失眠症状不必恐慌,自己调整过来就好。

中大医院中医内科副主任医师朱欣介绍,人们常说“早睡早起身体好”,但中医认为并不一定要早睡早起。入睡和起床时间应根据季节的变化而变化。简单来说,就是跟着太阳。春夏可以晚睡早起,秋冬建议早睡晚起。

国美支招:3月买空调最划算

今年一阵阵的寒流,让想着早日褪下冬装的市民没了脾气与天气对抗。3月中旬,气温终于上升到十多度,天气渐暖,小草急切地吐芽,山上的野菜也突然长了出来,满地的杨树“毛毛虫”也在提醒着大家就要春暖花开开了。购物欲望也被阳光催熟了。这几天,各大商场内人头攒动,消费者纷纷采购起生活所需品,南京国美“春暖花开购物节”也在3月28日暖暖来袭,而面对即将越来越炎热的天气,空调成为了众多消费者的首选。南京国美针对空调旺销月,联合各大厂商全力为消费者精心打造了多重优惠,以满足近期消费者对空调的急切需求。活动期间,格力空调启动开春钜惠第一波,折扣力度空前;科龙空调单台最高直降1200元,若购买指定江南风柜机系列即可免费获得价值2999元的家用空气净化器一台;购海信空调89系列苹果派柜机加任意一款苹果派挂机即送海信1P超薄变频空调一台,花两台的钱得三台空调,如此钜惠,错过必须再等一年。另外,为回馈消费者多年以来的支持,国美各门店更是推出部分特价机型。名牌1P变频冷暖挂机仅售1799元,名牌1.5P变频冷暖挂机仅售1999元,实实在在的最低价等你来抢。

国美专业人士指出:随着空调产品向着高端化、节能化、变频化调整,以及2014年人力用工成本和原材料价格的上涨,预计3月份之后空调的价格或将上涨5%左右,建议有购买需求的人最好3月份入手。如果等到5月份天气转热时再去购买,不仅享受的优惠有限,空调的安装调试也会由于扎堆而滞后。对此,有着多年空调安装经验的杜师傅也表示认同。“空调是三分质量七分安装,淡季购买空调,安装工会有更充足的时间进行检测,告知消费者使用细节,寻找空调最佳的摆放位置,因此,在3月份空调销售淡季买空调更划算。”

龙江绝对地标 5.6米挑高SOHO 清江苏宁广场:商务首席封面 不限购不限贷



清江苏宁广场鸟瞰图

龙江稀缺挑高SOHO户型 5.6米奢华空间体验

南京清江苏宁广场强力推出5.6米奢华挑高SOHO户型,业主可畅享双层空间带来的舒适体验。5.6米的垂直面立体延伸,配以超高得房率,充分满足了“一层变两层”的奢想,实现了空间使用率最大化。5.6米挑高SOHO带来了双倍奢华空间体验,可实现创意性功能分区、温馨化办公环境以及一站式商务理念。

繁华生态共享 20000m²绿色休闲广场近在咫尺

南京主城区核心办公区,如新街口、珠江路一带,高楼大厦鳞次栉比,租金直线攀升,办公环境却日益拥挤,周边绿化亦是寥寥晨星。办公区域自市中心向市郊发展,将是必然趋势。

而清江苏宁广场,隶属龙江,距离新街

2014年,清江苏宁广场将助力龙江板块实现第二次蜕变,向顶级商务区看齐。清江苏宁广场凭借200米的区域地标高度、近14万平方米的多元化体量、5.6米挑高SOHO的创意设计,开启了龙江商务新蝶变,打造龙江商务发展新模式。

口仅需10多分钟,可谓次主城。项目拥有20000平方米的绿地休闲广场,实现了繁华、生态共享的现代办公理念。办公之余,可临窗眺望盎然绿意;傍晚时分,可携上家眷,在绿地广场悠闲散步。

70-200m²多重选择 智能化设计彰显品位

清江苏宁广场户型区间从70-200平方米,合理分布于8-34楼。可大可小的户型区间给予业主更多选择。小户型精致紧凑,保证商务的私密性;大户型的奢华空间则赋予办公环境开阔、畅快之感。

项目采用了智能化系统,包括音频视频、网络通信、综合安防的全方位覆盖,为您的商务生活提供了舒适的环境、安心的保障。而高低区电梯分离、双入口设计、精装大堂,更显清江苏宁广场的恢弘气派、奢华尊贵,是企业形象最佳的展示窗口。

项目地址:江东北路和清凉门大街交汇处 临时售楼处地址:鼓楼区湛江路59-3号(天启花园楼下)

GIANT 捷安特自行车钜惠展 山地车 公路车 通勤车 折叠车 童车系列 27.5 独步全球 最适合亚洲人骑行 购山地车 公路车赠 赠价值74元指定礼品 赠价值132元指定礼品 赠价值366元指定礼品 赠价值504元指定礼品 赠价值806元指定礼品 赠价值1076元指定礼品 赠GIANT XTC SLR 27.5 山地车 加赠时尚保暖骑行帽一顶