

失眠？先调调脾胃吧

“医生，我失眠几个月了，真的很烦，能帮我吗？”“医生，我每晚都数羊，越数越精神，我快崩溃了！”…… 广州中医药大学第一附属医院副主任医师柳东杨表示，中医认为，人之失眠，皆因脏腑功能失调，但“胃不和”是主证，所以睡眠不好的朋友不妨从脾胃调理着手。

“胃不和”是主证

柳东杨介绍，导致失眠的因素有很多，临床常见的有生活不规律、过度熬夜，违反了自然规律，从而引起失眠。同时，还有工作、生活的因素带来的心理波动，引起的高度兴奋、忧伤、焦虑、忧郁妨碍入睡。

睡眠不足影响人的记忆力、推理判断力、注意力等思维能力，还可能导致忧郁症。长期失眠增加糖尿病、高血压、冠心病、中风等疾病的发病风险，使人体免疫力下降，加速衰老。

柳东杨提出，中医认为，人之失眠，皆因脏腑功能失调，但“胃不和”是主证。《内经》记载有“胃不和则卧不安”，成为临床的经典指导原则。

失眠怎么调理？

“轻度失眠，经过自我放松，改善生活习惯就可以缓解。长期失眠必须得到足够的重视。”柳东杨说道。下面就介绍一

些调养的方法。

1.先调理脾胃

失眠患者常伴有脘腹胀满、胃口不佳、大便溏薄或便秘、腰膝酸软等。这是脾胃不调和的表现。根据胃不和、卧不安的原则，拯救失眠首先调脾胃。

少吃寒凉。少吃凉性的水果、凉茶、寒凉的汤水。

注意保暖。不单是腹部的保暖，包括全身的保暖。有些患者躺下会有明显的腹部寒冷感，可以用热敷的方法。

中药、中成药调理脾胃。在调理脾胃的同时，还要根据各人的具体体质，结合疏肝、补肾、化痰、活血等功效，慢慢调理。最好找个熟悉的中医医师，不要急躁，不可能一下子就好。

2.增加营养

长期失眠的病人都有营养不良的现象，但因为内分泌的失调，化验结果往往是血脂偏高，导致他们不敢进补。其实血脂高不等于营养过剩。饮食中增加一定量的蛋白质、脂肪有助于安神补脑。

3.调节情绪

讲起来很易，做起来真的很难。调节放松情绪包括两方面：一是生活工作的情绪，二是对待失眠的情绪。生活工作的情绪要求调整心态，客观理性地看问题，正确对待

和处理事情，营造良好的家庭环境。对待失眠的情绪简单说就是不要为睡不着而担心害怕。也就是说比失眠更可怕的是害怕失眠。因睡不着害怕失眠，反而更睡不着，形成恶性循环，对身心造成伤害。如果你要从失眠中解脱出来——你就对这“臭皮囊”反复说：放松、放松、再放松。

4.早睡早起

越睡不着越要早睡早起，顺其自然为养生。很多患者，因为失眠，就有意晚睡，玩电脑、玩手机，困了才睡。但大脑皮层受了刺激，头脑会变得更加清醒。如果到了下半夜，大脑进入浅睡眠时段才上床，也就更难入睡。所以，建议大家养成良好的生活习惯。

5.适当运动

睡不着，那就做大量运动，使自己疲倦而入眠，对吗？这是“以暴制暴”的错误方法。睡前剧烈运动，会令大脑过度兴奋，反而不利于睡眠。另外，体力的透支还会使身体免疫功能下降，出现其他问题。

只有适当有序的运动才有助于睡眠。晚上人体阳气收藏，不适宜做太剧烈的运动，可在睡前做些放松活动，如按摩、推拿、打坐等。还可以经常按压穴位，如涌泉、神门穴、三阴交穴、太溪、太冲等穴位。

本版文字摘自新华网

秋季警惕脑血管疾病突发

日前，重庆第三军医大学新桥医院神经内科主任杨清武教授领衔的课题组研究的关于急性脑血管病损伤机制及防治策略的相关成果，在国际知名期刊上发表。

杨清武教授介绍，急性脑血管病是目前导致我国城乡居民死亡的第一位原因，我国脑出血的发病率显著高于欧美发达国家，临床上尚无有效的治疗方法。课题组围绕脑出血后脑损伤关键机理，探讨了脑出血后脑铁代谢机制及干预策略。该研究丰富了对脑铁代谢机制的认识，为降铁治疗脑出血的药物研发提供了潜在的分子靶标，并且为铁沉积相关疾病的防治提供新思路。

时下已进入秋季，气候变化多端，早晚温差显著加大，前往医院就诊的突发脑血管病患者也较夏季增加了近三成。杨清武教授介绍，因为寒凉刺激会使人体肾上腺素分泌增多，而肾上腺素会导致血管收缩、血压上升，易使血液黏稠度增加、心脏负担加重，发生冠脉痉挛等。有高血压、动脉硬化等血管病基础的患者，在受到寒冷刺激后，会使原有的疾病加重，而引发各种急性脑血管疾病。若再加上过度劳累、吸烟、情绪激动、饱餐特别是进食过量脂肪，以及不规律服药或不定期检测血压等因素，更会增加急性脑血管事件的几率。

杨清武教授建议大家，在预防急性脑血管病方面，首先需改善生活方式，在膳食上适量增加对膳食纤维、鱼油、大豆的摄入，脂肪每日摄入量不宜超过30克，每天坚持运动1小时，以活动时心率不超过170与年龄之差，或以身体微汗、不感到疲劳、运动后自感身体轻松为宜，每周坚持活动不少于5天，持之以恒。此外，在情绪管控上应避免精神紧张、情绪激动、失眠、过度劳累、生活无规律、焦虑，这些因素可使脂代谢紊乱。中老年人不要长期打麻将、下棋，尽量少生气。

责任编辑

郭兴荣

公房出租公告

经有关部门批准，高邮市界首镇卫生院定于2016年9月27日上午10点在少游拍卖有限公司拍卖大厅（高邮市城南经济新区中心大道二手车交易市场内）对高邮市界首镇鹭湖路67号门面房（面积约55m²）公开招

租，年租金参考价1.5万元。

有意者请于2016年9月26日下午4点前到扬州市少游拍卖有限公司办理报名手续，报名时需交保证金10000元。

详情登录：高邮财政网（www.jsqycz.gov.cn）

单位地址：高邮市新237省道城南经济新区中心大道二手车交易市场内

咨询电话：0514-8406511113056324888（陈先生）

财政局监督电话：0514-84610773（魏先生）

关于开展金税三期上线纳税人培训工作的通知

根据省局金税三期全面上线的工作要求，为帮助纳税人掌握金税三期上线后的操作差异，并熟练使用电子税务局系统，9月27日、28日，

我局将组织对全市的一般纳税人进行培训。

一、培训对象：

一般纳税人：财务负责人或办税员。

二、培训内容

金三上线操作差异、营改增相关知识、咨询热点、电子税务局操作流程等。

三、日程安排（见下表）

培训日程安排表

日期	时间	会议对象	培训地点
27日	上午9:00—10:00	国税第七、第八分局纳税人	市政府二楼会议中心
	上午10:30—11:30	国税第五、第六分局纳税人	市政府二楼会议中心
	下午2:30—3:30	国税第二分局纳税人	市政府二楼会议中心
	下午4:00—5:00	国税第四分局纳税人	市政府二楼会议中心
28日	上午8:30—9:30	国税第三分局纳税人	郭集大剧院



身心健康

高邮农村商业银行
GADYOU RURAL COMMERCIAL BANK

迎中秋 庆国庆 您贷款 送惊喜

2016年9月1日—2016年10月31日

活动内容

- **利率优惠：**凡在我行办理住房按揭贷款的客户可享受利率优惠。前20名一手房、二手房办理者最优可分别享受最低9折、9.5折的利率优惠；
- **推荐有礼：**凡是通过高邮农商行微信客户端推荐客户来我行办理按揭贷款，贷款正式签约后，首位推荐人可以领取推荐奖一份；
- **办贷有奖：**只要成功办理按揭贷款的客户，都可以参与抽奖。

奖品设置

感谢奖 价值28元的奖品一份 推荐奖 价值68元的奖品一份

注：本次优惠政策仅限活动期间，活动最终解释权归高邮农村商业银行所有。



微信中贷扫一扫
微信推荐扫一扫
“微服务”——微推荐
扫码关注公众号即可！

购房贷款选择农商行 装修贷款还是选择农商行

申贷热线：96008

0514-84611930

网址：www.gynsh.net