

床要大被要薄 卧室忌用红色 点根蜡烛放松

## 10招让你睡得香

睡不踏实、半夜老醒、早上起来全身难受、越到晚上越精神……如果你的睡眠正在遭遇这些“不幸”，不妨做好10件事情，也许就能起到意想不到的效果。

**1.床要大，被要薄。**首先，床以略高于就寝者膝盖为宜，长于就寝者身长的0.2米~0.3米，宽于身宽的0.4米~0.5米，便于自由翻身。上海市装饰装修行业协会装饰设计专业委员会秘书长张龙明指出，床铺软硬要适中，藤床、棕绷床较符合养生要求，而弹性过大、过软的床不利睡眠，睡的时候要铺个硬点儿的垫子。第二，要挑对枕头。著名中医失眠专家施明主任医师介绍，枕头的高矮，要以侧卧时头与躯干保持水平为宜。仰卧时，枕头的高度是自己的一拳；侧卧时，枕高是两掌的高度。第三，被褥面要选细棉布、棉纱等材质的，被芯以棉花、羽绒为佳。

**2.找到你的睡眠颜色。**毕业于中央美术学院的资深设计师张浦枫告诉记者，红色会刺激神经系统，容易使人感到疲劳。卧室、书房以及床上用品的选择，应避免使用过多的红色，尤其是心脑血管患者。首都医科大学北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒教授说，卧室可以采用比较柔和的颜色，如白色、淡黄色。而且，卧室的光线要稍微暗一些，窗帘应选用遮光布。

**3.抓住偷走睡眠的五个小偷。**第一，波动的荷尔蒙。对于女性来说，经期前后波动的雌激素和孕激素会破坏你的睡眠，更年期的女性也会遭遇类似的困扰。所以在睡前洗个热水澡，或是吃一片非处方止痛药，可以帮助你克服经期的失眠。第二，细微的声源。声音会影响睡眠质量，美国底特律亨利福特医院罗斯教授认为，可打开旁边房间的排风扇，让这种持续而微弱的噪声覆盖那些不规律噪声。第三，咖啡

或茶。想改善睡眠，从中午开始饮用不含咖啡因的饮料是明智的。第四，尼古丁。虽然尼古丁最初能使吸烟者更清醒，但这种效果持续不了多长，它还会诱发肾上腺激素的释放，引起身体的兴奋，使我们不能得到正常的深度睡眠质量。第五，睡前太兴奋。上海市中医医院中医睡眠疾病研究所名誉所长王翘楚指出，睡前过于兴奋、生活不规律、环境改变或嘈杂都可能引起失眠，所以晚上应尽量避免过强的灯光，做一些放松的活动。

**4.睡前做舒展运动。**郭兮恒教授介绍，睡前的舒展运动可助眠。第一步，握紧拳头，再松开。第二步，把额头用力往上扬，拉紧此处肌肉，再放松；然后把眉头往中间挤，再放松。第三步，用力咬紧牙关、牙齿，感觉脸颊肌肉有紧绷感，再逐渐放松。用力张开嘴巴，把舌头用力抵住下门牙约10秒，再慢慢放松。第四步，用力将肩膀抬起，慢慢放下。再将胸挺出来，把背部向前拱，背部有拉伸感，再慢慢放松。此步骤放松时要恢复原来坐姿。第五步，深呼吸，憋气10秒后，感觉胸部充满空气，有不舒服感，再放松恢复自然呼吸。第六步，将两脚抬至水平位置，脚尖向下压，拉紧大腿的肌肉，然后逐渐放松，再将脚尖向上靠，拉紧小腿的肌肉，再慢慢放松。然后让整个身体处在放松状态，约10分钟。这个方法可以达到身心放松的目的。

**5.调好呼吸入睡更快。**郭兮恒教授指出，上床前应全神贯注于呼吸2分钟~3分钟。轻吸气，慢慢抬起双臂，在胸前交叉，分开，举到头顶。呼气，双臂迅速放回原位。整个过程保持大幅度的环形动作，重复四次。

**6.把疲劳紧张按摩出去。**睡前面部按摩会让你不仅睡得香甜，醒来时还精神抖擞。郭兮恒教授指出，从头部开始，用中指或食指的指尖按摩头顶30秒；用食指指尖，在眉梢环状按摩30秒。用拇指从上到下从内到外擦拭眼窝；摩擦双手直至掌心发热，将手掌捂在眼上45秒。

**7.赶走怒火和焦虑。**为白天的工作绞尽脑汁或刚刚与人发生过争执后，这一夜往往格外难以入睡。美国杜克大学医学中心失眠与睡眠研究项目考林博士的解决办法是：起床，换个房间待会儿，不要开灯，这会使得你的焦虑自然而然地消失。然后回到床上继续睡觉。

**8.点个蜡烛帮助睡眠。**台湾心理学家治疗失眠的方法是，帮你“关掉”疯狂运转的大脑。点根蜡烛，帮你将注意力集中到一团蜡烛火焰上，火焰不停的变幻会使你产生深度放松。闭上眼，想像温暖的光束充满你的意识，它是平和、安全、抚慰的。深呼吸几分钟，沐浴在内心的平静中（如果你心有旁骛，睁开眼，重新凝视真实的火焰，然后闭上眼），当你心如止水时，吹熄蜡烛就可以去睡了。

**9.对付换床就睡不着的人。**条件反射引起的失眠，问题的根本就是床。郭兮恒教授指出，改变卧室氛围，在某种意义上可以消除引起失眠的一种心理障碍。美国睡眠专家理查德还研制出了治疗这种失眠的综合技巧：只在睡眠时才上床；床只作睡觉用；20分钟内睡不着就下床，干点别的事；瞌睡时再回到床上去；设定闹钟每天定点叫醒你——不要赖床；白天不要小睡。

**10.告别打鼾。**空军总医院专家组组长、空军级专家高和教授指出，打鼾并不可怕，可怕的是随之出现的呼吸暂停和低通气。打鼾首先应从行为和生活方式上来调整，控制体重非常必要，有70%的打鼾病人超重，且肥胖程度与打鼾的程度相关。侧卧睡眠、适当抬高床头等调整是有效方法。另外，安置口腔矫治器有助于下颌前移，增加上气道的空间。（据《生命时报》）



## 关于男性不育症

专家  
答疑

**患者问：**我一直没有孩子，睾丸上有的血管明显扩张，是不是精索静脉曲张？

**爱民医院专家答：**精索静脉曲张的诊断依据有以下几点：1.有阴囊不适或下坠胀痛，平卧后缓解，或有神经衰弱症状。2.站立时精索部位可看到或触及曲张的静脉丛，增加腹压可使曲张静脉加重。3.通过相关检查也可确诊精索静脉曲张，如B超或精索内静脉造影术等。

严重的精索静脉曲张导致活动困难，也是临床上引起男性不育死精症的常见原因之一。男性不育的原因主要集中在遗传、性激素异常、精索静脉曲张、生殖道感染、隐睾、不良生活习惯及外界污染等几个方面。

男性若知道一些简单的生育知识和自测方法，就能进行有效自查。如果沿精索自上而下轻轻触摸，发现阴囊内有大的蚯蚓状柔软迂曲的团块，就要注意了，这可能是精索静脉曲张。它会使睾丸温度上升，静脉血的淤滞影响了睾丸代谢，

从而干扰生精，造成精液质量下降。

若有睾丸肿胀、疼痛，缓解后睾丸逐渐缩小，则可能是睾丸扭转或睾丸炎症后损伤性萎缩。这往往伴随生精细胞的不可逆损伤。如果睾丸未能降入阴囊而滞留于腹腔内，称为隐睾症。腹腔内过高的温度不利于精子的产生，睾丸恶变风险也大大增加。观察精液也可以了解生育能力，血性精液、量少或精液射出后不液化，这些都是导致不育的诱因。

泌尿外科是爱民医院重点专科，医院引进泌尿系内窥镜、汽化电切镜、膀胱镜、腔道介入设备、体外震波碎石机、“太阳神”男科工作站等先进医疗设备，有经验丰富的男性专科医生制订系统化、个性化治疗方案，针对男性功能障碍、功能性阳痿、心理性阳痿、早泄、阴茎短小、青少年发育迟缓、中老年性功能衰退、男性不育、前列腺疾病、尿道狭窄等泌尿科疾病诊治有着丰富的临床经验。

专家热线：3326120

本版主持人  
医疗·健康新闻部主任：王淑云  
电话：13939258016  
E-mail:yjlxwb@163.com

谁为肿瘤患者  
治疗空档期负责

没有了健康就没有了一切。随着生活质量的提高以及随之而来的不良的生活习惯及日常工作饮食等各种原因，导致各种疾病发病率逐渐提高，尤其是肿瘤的发病率更是居高不下。

多少年来，肿瘤一直被人们称为绝症，医学界和科学界也一直在寻找更好、更有效的治疗药物和治疗方案。肿瘤就像弹簧，你弱它就强。被视为绝症的肿瘤，目前已经成为可以预防、控制、治愈的疾病。通过早期发现、综合治疗和长期保健，大多数患者可以长期高质量带病生活，或者完全康复。

肿瘤怎样预防与治疗呢？目前世界肿瘤的研究成果，最新趋势又是怎样呢？6月18日，上海权威肿瘤专家将亲临安阳一一破解，为您解答关于肿瘤疾病的困扰，让您明白白抗肿瘤。打进电话前20名还有意外惊喜。

报名热线：0372-5065712

知晓率低 漏诊率高  
丙肝应早防早治

鹤壁市传染病医院  
副主任医师 史保生

丙肝虽没有疫苗预防，却是一种治愈率较高的病毒性肝炎。但如果丙肝不治疗，危害将很大。丙肝与乙肝病情表现和进展不同，丙肝最初的症状明显比乙肝轻，约有2/3的患者症状不典型，而且丙肝病情进程明显快于乙肝。因此丙肝需要尽早发现和治理。

2007年，中国肝炎防治基金会采用街头调查的方式，对300名路人进行了访谈，发现知道丙肝的受访者（38%）明显低于知道甲肝（91%）和乙肝（95%）者。在受访者中，超过半数人错误认为丙肝可以通过水与饮食、日常生活接触、空气传播，只有2%的人知道丙肝不能通过接种疫苗预防，76%的人不知道丙肝可以治愈。另外，中国医师协会一项调查显示：无论是感染科还是非感染科医务人员，对丙肝的整体认知度也均较低。

广东一家机构随机进行的一项调查显示：320名肝功能不正常者中，仅有5%的被调查对象进行过丙肝抗体检测，查出1名丙肝抗体阳性者；而实际上，当研究人员为这些被调查对象抽血化验时，发现其中有9名丙肝患者，漏诊率达88.99%。由此可见丙肝漏诊严重。

我国丙肝抗体阳性者是乙肝病毒感染者的1/3，但在医院，丙肝患者的就诊比例远远低于乙肝患者。无明显症状、检测普及率低、公众认知率低等原因是导致丙肝漏诊的重要因素。而只有对高危人群进行有效筛查，对感染者及时进行抗病毒治疗，才能阻止丙肝患者发展为肝硬化或肝癌。



“健康110”维权在行动

读者朋友，本报健康版已开通“健康110”特别维权热线，凡是您在就医中遇到的烦恼和疑虑，或者是您买的药品和保健品存在质量问题，以及您在求医问药中的感动和经验都可以向我们倾诉。  
电话：3322234 18739239232  
QQ群：135790073