

专家支招让你拥有好睡眠之一——

自我催眠的特别处方

■常用助眠药物该怎么选择？

安神药是中医常用药

安神属中医范畴，中医认为失眠与心、肝等脏腑功能失调有关。安神药通过滋肝、养心、养血等来安神定志，进而起到治疗失眠、多梦、怔忡等效果，它可分为重镇安神药和养心安神药两类。

前者所含药物多为矿石类的中药，如朱砂、磁石、琥珀、龙骨、龙齿、珍珠母、牡蛎、紫石英等。这些药物主要用于心火亢盛、痰火扰心、痰迷清窍所致的心悸失眠、烦躁易怒、惊悸癫

狂、阳气浮动、心神不安等实证。常用药物如朱砂安神丸。这类药物重镇安神，多含有毒成分，故不宜久服。

后者所含药物多为植物类的中药，多质润性补，如酸枣仁、合欢皮、丹参、茯神、柏子仁等。其主要用于心血不足、思虑过度、劳伤心脾、情志不遂等所致的失眠多梦、心悸不安、神疲健忘、神魂不宁等虚证。常用药物有安神补脑液、养血安神丸等。

睡眠障碍要对症吃药

不同类型的失眠症，选用药物的品种也不同，应严格遵医嘱，以下可作参考。

对入睡困难的失眠病人，要用超短效类药物，服用后病人可以很快入睡，且第二天起床没有酒醉感，如司可巴比妥、氯硝安定、三唑仑（乐乐欣、海乐神，属一类精神药）、唑吡坦片（思诺思、乐坦）、咪唑安定等。对维持睡眠困难，噩梦频发的失眠病人，可选用短效或中效

类药物，可加深慢波睡眠并缩短其时间，如舒乐安定、唑吡酮（忆梦反）、劳拉西泮（罗拉）等。对清晨早醒的失眠病人，应采用中效或长效类药物，可延长总的睡眠时间，如硝基安定等。有人认为安定作为催眠药不错，其实安定起效虽快，但患者第二天醒来往往昏昏沉沉，所以此药并不适用于催眠，用于白天抗焦虑效果比较理想。

■科学助眠有哪些特别方法？

睡前三小时锻炼

要知道睡眠是身体疲劳的一种自然反应，每天都进行常规锻炼，可以增加你的深睡眠量。对中老年人来说，应选择瑜伽、太极拳、广播体操、运动量较小的球类活动、散步等。对青

壮年人而言，可以选对择体能消耗较大的运动项目，如跑步、篮球、游泳、力量训练、爬楼梯等。不过锻炼应该安排在就寝之前三个小时进行。

多吃含钙镁的食物

记住，健康饮食是保证睡眠健康的基础。科学研究发现，人体内的钙、镁等矿物质含量较少时，会导致人失眠。所以，人们平时应多吃含叶绿素的食物，比如水芹、

甘蓝、花椰菜、韭菜、菠菜、芹菜、海带、芝麻、杏仁、葵花子、南瓜子、小米、紫米、桃、香蕉、葡萄干等。必要时，也可服用一些营养补充剂，比如钙片等。



泡个温水澡

研究发现，睡前泡脚可以让人睡得更香。如果家里安装有浴缸，那么可以在入睡之前在浴缸中泡一会儿，泡脚时间与水温因人而异。对大多数人来说，水温43度，浸泡10分钟左右即可起到助眠作用。老年朋友在浴缸中浸泡的时间应相对短一些，水温可以略高一点。

温水米醋泡脚

研究发现，用40度~50度的热水泡脚具有消除疲劳、加深睡眠等功效。倘若能在温热的水中加些米醋来泡脚则能起到强身健体、治疗睡眠障碍、消除疲劳的保健作用。其原理是用醋泡脚可以协调交感神经的兴奋程度，调节、松弛紧张的神经，调和经络气血，使阴阳平衡，长期坚持下去，可以大大改善睡眠质量。

听听悦耳的音乐

研究表明，如果入睡之前能听一些旋律优美、节奏明快、和声悦耳的古典乐曲以及轻音乐，就能产生神奇的助眠效果。注意播放音乐时音量不宜过强、过高，另外不宜选用节奏过快、声音嘈杂的摇滚乐曲，否则会适得其反，更不利于睡眠。

揉揉头部放松神经

首先是指叩梳头法。方法是将双手弯曲，除拇指外，其余4指垂直叩击头皮，方向为前发际、头顶、后头、颈部，左中右3行，每天3~5次，每次至少5分钟，也可用梳子，方法同前。接着是揉捻耳垂法。方法是双手拇指和食指分别捏住双侧耳垂部位，轻轻揉捻，使之产生酸胀和疼痛的感觉，揉捻约2分钟。最后是搓涌泉穴法，方法是在每晚临睡前取仰卧位，微屈小腿，以两足心紧贴床面，做上下摩擦动作，每日30次。（何军成）

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

抗肿瘤药物会议
在上海召开
——现代抗肿瘤中药枫苓
合剂引起轰动

近日，抗肿瘤药物临床应用学术研讨会在上海举行，到会的上海各大医院相关临床科室主任和专家都纷纷提出自己见解。我国首个可替代手术、化疗的现代抗癌中药新药枫苓引起专家重视。

专家对新成果高度赞许

会上，上海市中医界泰斗王曦明教授、曙光医院肿瘤科周荣耀教授等专家对该成果的疗效高度评价肯定。

国家新药评审专家、著名肿瘤药理学专家严惠芳教授深有感触地说，该成果相关合剂类药物是她20多年来测试过的效果较好的治疗肿瘤的药物，是中药现代化的重大突破。

据悉，枫苓合剂作为一枝独秀的中药新成果在申请治疗性抗肿瘤药品时，因为在中成药领域没有参考药品，临床对照试验只能跟化疗药对比做。几个模型做下来，其抑瘤总有效率远远超越化疗。

新成果补列入上海市医保目录

经国家药品研究基地7年大样本临床验证，该成果相关合剂类药物主要治疗胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤，肿瘤缩小率超出国家标准3.3倍。

鉴于该成果相关合剂药物的出色效果，上海率先将其列入医保目录（医保编号Z0131200010020），在19家大医院使用。

>> 相关链接

据悉，因为疗效突出，枫苓合剂已率先进入上海医保，在上海19家医院使用，患者可放心购买。

河南省安阳市春草大药房（海鑫购物广场南侧）已引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线 0372-5065712

“乙肝三部曲”
和超声检查

□鹤壁市传染病医院 史保生

不少乙肝患者会经历慢性乙肝、肝硬化和肝癌三个阶段，它们之间存在明确的相关性，所以有“乙肝三部曲”之说。肝脏超声检查对于乙肝患者在临床上是一项很常规的检查，有人频繁检查，浪费资金，有人检查频率太低，耽误病情的治疗。究竟怎样做才算是合理？

对于慢性乙肝患者来说，一般每半年或一年检查一次即可，目的是看是否有发展为肝硬化的倾向。这一期时间比较长，它的发展还会伴随肝功能的变化，有变化就检查间隔时间短一些，无变化间隔就长一些。另外注意，男性35岁、女性40岁以下间隔时间可长一些，男性35岁、女性40岁以上间隔时间应短一些。

对于肝硬化患者，尤其是失代偿期肝硬化应该检查频繁些，而且要重视，最好每隔三个月检查一次。目的是看有无肝癌的发生及肝硬化的变化。因为肝癌早期好治，肝癌晚期治疗麻烦，单个肿瘤好处理，多发就麻烦。另外，肝硬化失代偿期间，超声检查还要检测腹水等其他情况变化，医生会根据病情安排。

肝癌患者的超声检查，一般由医生决定，根据手术、介入治疗与否等情况，医生会明确告知患者检查时间。

另外，乙肝病毒携带者没有病变或者病变轻微，没必要反复做超声检查，一般一年做一次就足够了。

金秋时节传喜讯 求子梦想终成真

金秋送爽，带来不孕症患者的喜讯。8月31日一大早，爱民医院妇科张淑利主任就接到刘先生打来的电话，他兴奋地说“太感谢您了，我老婆怀孕了，还是双胞胎”。他那兴高采烈的感谢声，感染了来院就诊的患者，大家都为又一个家庭拥有孩子而祝福。

刘先生结婚三多年了，妻子赵女士一直怀不上孩子，公公婆婆着急抱孙子，还以为小两口等两年再要孩子呢，就催促他们“趁我们还有力量帮你们，赶紧生个一男半女”。刘先

生和妻子做好孕育计划，可是一年、两年过去了，总也不见动静。看到同年结婚的朋友都生了宝宝，他们心里很不是滋味，小两口十分苦恼。

没有孩子给他们的幸福生活罩上一片阴云。家里有车、有房、不缺钱花，拥有一个孩子是他们最大的梦想。他们听朋友说爱民医院治不孕效果不错，他们抱着试试看的心态来到爱民医院妇科。张淑利主任详细询问了刘先生夫妇的身体状况，分析不孕原因，经检查

赵女士的输卵管不通畅，雌激素水平低，月经不正常，有时40天甚至50多天来一次，排卵期不规律。

根据赵女士的情况，张主任对症治疗，经B超下进行输卵管通液，打通孕育的通道，并通过口服中药调理月经和雌激素水平。在爱民医院治疗了半年，赵女士怀上了宝宝，而且还是双胞胎，这可真是喜从天降，一家人沉浸在欢乐的畅想里，他们感谢爱民医院的专家让幸福的生活更加美满。

