

健康提醒

# 试试最新催眠法

很多人一到辗转反侧、难以入睡时，就只会数数，但效果如何呢？不少人反而越数越精神了。看看美国《健康》杂志教你的几招最新催眠法吧！

## 听听滴水声

研究人员通过实验发现，当人聆听平淡而有节律的声音时，可以起到很好的催眠作用，如火车运行声、蟋蟀的叫声、滴水声以及雨水淅淅沥沥的声音等等。根据这个原理，有人专门用录音机制作了滴水声磁带，用这种声音诱导睡眠的条件反射，效果很好。

## 幻想坐电梯下楼

虽然看似都属于数数一类的方法，但它可能比数数更有效。让自己安静地躺在床上，闭上眼睛，幻想自己坐在高层电梯里，在脑海中默默数着电梯下降的层数，在数数的同时，还要联想自己的身体也随着电梯的缓缓下落而逐渐放下来，这样在不知不觉中就会睡着了。

## 睡前看看鱼

如果你是一个爱失眠的人，不妨在卧室养一缸鱼，鱼缸最好放在你躺在床上就能看到的地方。看着鱼儿游来游去，不但可以起到舒缓压力的作用，还能让你的眼睛渐渐感到疲惫。这种方法比阅读枯燥的书或报纸有意思多了。

## 睡前喝杯酸奶

很多人都知道，睡前喝杯牛奶有助于入睡，但对于不能喝牛奶的人来说，睡前可以喝一小杯酸奶。研究人员近日发现，酸奶里的发酵乳有调整睡眠节律的功效，对改善睡眠大有帮助。需要注意的是，酸奶一定要喝常温的，睡前喝过凉的饮品会刺激肠胃，影响睡眠。



响睡眠。

## 做做放松练习

你可以以非常舒适的姿势躺在床上，闭上眼睛，将注意力集中在头部，咬紧牙关，使两边脸颊感到很紧。然后再将牙关慢慢松开，咬牙的肌肉就会产生松弛感。多做几次，整个头部的肌肉都会跟着放松。

之后，把注意力再下移到颈部，还是用同样的方法，先让颈部肌肉紧张起来，再放松下来。

下一步把注意力向胸部集中，在放松的同时一定要配合深呼吸，深吸气维持5秒~6秒，再缓缓吐出来。练习的次数不限，直到你感到上半身越来越轻、呼吸越来越平稳时就可以了。

最后，用同样的方法将手部、肩部、腰部、腿部和双脚一一放松。很多人在练习的过程中就进入了梦乡。

(魏雅宁)

老人健康

# 老人降糖不宜首选消渴丸

在不少糖尿病患者的印象中，消渴丸是纯中药的，副作用小，而且价格便宜，成为很多老年人的首选降糖药。第三军医大学新桥医院内分泌科主任徐粹辉建议，消渴丸并非纯中药制剂，不宜患轻度Ⅱ型糖尿病的老年人。

徐主任的门诊经常会接诊这样的患者，误认为消渴丸是纯中药制剂而随意加大剂量，造成头晕或昏迷。其实，消渴丸是由黄芪、地黄、天花粉以及格列苯脲(优降糖)等成分组成，其中的优降糖是把血糖降下来的有效成分。一般10粒消渴丸相当于1片优降糖，而优降糖有许多副作用，它会引起低血糖反应。对于患轻度Ⅱ型糖尿病的老年人，消渴丸不宜做首选药。如果老年人一下子多吃5粒至10粒消渴丸，血糖就会突然降低许多，导致低血糖昏迷。特别是肾功能不全、酮体阳性及肝炎患者不可或不宜使用消渴丸，否则会加重原有病情。

此外，消渴丸是磺脲类的药物，这种药物的作用主要是用于刺激胰岛细胞分泌胰岛素，只对Ⅱ型糖尿病有效。所以，对于胰岛细胞已经处于衰竭状态的Ⅰ型糖尿病患者，再使用磺脲类需要通过肝脏和肾脏代谢的药物刺激，将加大肝肾的工作负担，可能会导致肝肾功能衰竭。

(曾理)

## 8月台北经典倾力打造 薰衣草 主题婚纱摄影

相传

薰衣草是等待爱情

记忆是阵阵花香

我们说好谁都不能忘

守着黑夜的阳光

你我都勇敢

等待爱情

迎来爱情

把幸福托付给一个值得信赖的团队

一个注重品质的团队

【台北经典】

# 薰衣草

所有婚纱套系全面优惠中……

主题摄影免费升级拍摄

# 主题婚纱摄影

新区：台北经典

电话：0392-3327866

老区：喜洋洋 尊爵

电话：0392-2658789