

规律作息, 健康睡眠

3·21 世界睡眠日市三院教你如何拥有良好的睡眠

□通讯员 胡洪进

3月21日,是第十八个世界睡眠日。睡眠占了我们生命的1/3时间,它就像进食、饮水一样,是人类不可或缺的基本生命活动。其中,人体正常的睡眠时间为5到10小时,成年人平均每晚睡7.5小时。

随着现代电子产品的普及,很多人的睡眠受到了严重的影响,尤其是喜欢在睡前玩手机的人,这一习惯让床从一个睡眠场所变成了娱乐场所,导致很多人看见床就兴奋而无法产生睡意,睡眠的时间被机械性地推迟并缩短了。而且手机、电脑、IPAD的人造蓝光会刺激视神经,作用于大脑中枢从而抑制褪黑素的分泌。

那么,失眠该怎么办呢? 现在医学

上有一种最有效的失眠治疗方法认知行为疗法。主要有以下几点:

- 1、创造良好的睡眠环境,卧室里避免强光、噪音。
- 2、睡觉前不要接触刺激性的食物、饮料,同时入睡前也不要阅读带刺激性的书报杂志、影视节目等。
- 3、入睡前可以做一些放松活动,如散步、听音乐、喝一小杯牛奶等,也可以洗个热水澡或用热水泡脚,打太极拳、做气功、做瑜伽等。
- 4、按规定的作息上床睡觉。养成每天按时起床和睡觉的生活规律,让大脑形成一个规律性的活动。
- 5、一定要感觉困倦时才去睡,脑子还处于兴奋状态时别睡。如果在床上1小时还睡不着,最好起床在安静的房间里看枯燥的书,等困倦了再回到床上休息。不要勉强睡觉,可听轻音乐助眠。
- 6、如果有失眠的人最好不要午睡,否则可能影响夜间睡眠。如果已有午休的习惯,午睡时间最好不要超过20分钟,最多半个小时。
- 7、失眠后千万不要采用加长睡眠时间来补救。正确的做法是次日按原来的时间上床睡觉,困了便很快入睡。
- 8、如果卧床的时间很长但真正睡着很短,那就要缩短卧床的时间。

公益“心晴”支持热线
13588612320 (739320)
每晚 6:00-9:30



老中医柳忠谈食疗

果肉玉米糊

主料:花生仁 30 克, 核桃仁、芝麻仁各 20 克, 玉米粉 100 克, 什锦果料, 白糖 25 克。

制法:锅内加水适量烧开,将玉米面放入碗内,用温水调成稀糊状,倒入烧开的水中搅匀,成玉米面糊。再将花生仁、核桃肉、芝麻仁放入热锅中用温火炒熟,凉后碾碎,将什锦果料均切成小颗粒,将花生仁、什锦果料等碎粒一起倒入玉米糊内,稍煮即可。

大便秘结、高血压、高血脂之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

3月23日-24日 气象局邀您共享“智慧气象”

□记者 潘燕佳



一年一度的世界气象日又将到来,今年气象日的主题是“weather-ready, climate-smart”,中文译为“智慧气象”。

智慧气象表现为深入应用云计算、物联网、移动互联、大数据、智能等新技术,依托气象科学技术进步,使气象系统成为一个具备自我感知、判断、分析、选择、行动、创新和自适应能力的系统,让气象业务、服务、管理活动全过程都充满智慧。

记者昨从市气象局获悉,该局将于3月23日-24日(周五、周六)举行开放日活动,欢迎广大市民及学生前往参观。活动内容包括讲解天气预

报分析制作、永康气候特点、气象防灾减灾知识、人工影响天气作业等气象相关业务知识、开展专家咨询, ppt 授课讲解,现场发放科普宣传资料等。具体开放时间为3月23日-24日(上午 9:30-11:00 下午 14:00-16:30),联系电话 0579-87261671,开放地点在市气象局内(松石西路469号)。

如何保护耳朵,你知道多少?

市市民健康学校知识讲座让你受益匪浅

□记者 潘燕佳

15日晚7时,由市疾控中心、健康教育所主办的每月一次市民健康学校专题讲座如期而至。本次讲座的主讲人是市一医耳鼻咽喉科主任、主任医师龙益兴。

龙益兴说,耳朵是五官中一个重要器官,它除了听觉外,还兼具保持身体平衡的机能。然而,使耳朵受损的因素也有很多,慢性耳部感染是导致听力损失的主要原因,噪音是导致听力损失的主要可避免原因;听力损失也可能是由于使用耳毒性药物造成的。

耳朵的保护要从幼儿开始,尤其是对新生儿要进行听力筛查,对可疑听力障碍的婴儿定期跟踪检查,一旦确诊耳聋,可早期治疗。家长应该注意不要让儿童将细小物件塞入自己的耳朵中,也不要自行替小孩挖出异物,以免引起外耳道炎或鼓膜穿孔。

讲座上,龙益兴医师不断强调不要养成挖耳的习惯,只要清洗耳廓便

可,洗头或沐浴时,可用棉花球塞耳,防止污水流入耳道。父母要留意婴儿喂奶,勿让奶水流入耳中,从而诱发外耳道炎。感冒、流感也不能掉以轻心,呼吸道感染也很容易诱发中耳炎。

是药三分毒,在药用方面,龙益兴医师表示,要尽量避免使用耳毒性药物,如:链霉素、庆大霉素、卡那霉素、氯霉素等。如果因为病情需要必须使用时也应密切观察听力变化,一旦出现耳鸣等症状立即停药。

现如今,耳机的使用率不断提高,更有甚者,佩戴耳机时间长,耳机播放音频较大,久而久之容易造成噪声性耳聋,建议使用耳罩式耳机,减少对耳机的伤害。

益兴医师还给大家提了几点小要求:尽量避免呆在有危险声音的环境中;限制呆在强声环境中的时间,当处在强声环境时,请戴上护耳器或耳罩;帮助保护尚不会自我保护的儿童听力;不要将随身听或车内播放器的音量开得很大;提高对强噪声的警惕性;

从危险级噪声环境出来后,让自己的耳朵放松24小时。

耳朵安全的收听时间,世界卫生组织当中明确规定,在85分贝下的安全收听时间为8个小时内;在90分贝,安全的聆听时间为2小时30分钟内;95分贝,安全的聆听时间为47分钟内……

讲座中,记者注意到一位特殊的“学生”胡美爱,她一边听医师讲课,一边拿着纸笔记下相关要点,她说:“我来听讲座已经很多年了,每次听完都能学到不少东西。现在记下来回去以后整理一下,就能把讲的东西和家人、邻居们分享,让大家都普及一下科学健康知识,预防疾病。”



疾控视线

2018(24-25)
市疾控中心 主办
市健康教育所

敬请关注永康市卫计局“健康永康”微信公众号

知病毒防传染 解放小学在行动

□通讯员 吕佳 记者 潘燕佳

近日,解放小学在部署诺如病毒防控具体工作及要求时,少先队辅导员徐红叶老师带领教师以及学校工作人员学习诺如病毒的基本症状和学生腹泻呕吐的正确处理办法。同时,要求全体教师高度警惕,严格晨检、缺勤追踪工作及记录,加强防控安全教育,严防诺如病毒群发性事件发生。

诺如病毒,是一种引起非细菌性急性胃肠炎的病毒,可通过粪便、口腔、食物等途径传播。最常见的症状是腹泻、呕吐、恶心,或伴有发热、头痛等症。儿童患者呕吐、恶心多见。这是一种自限性疾病,病程一般为2-3天。

如何预防诺如病毒呢?首先,保持良好的饮食习惯,不吃没熟、变质、不洁食物;其次,养成良好的个人卫生习惯,坚持勤洗手、勤剪指甲;最后如果出现呕吐、腹泻等胃肠症状时,应及时就医。

已经感染病毒的病人应怎么办?

- 1、不要盲目用药,孩子发生腹泻时,家长先观察症状,症状轻者在家休息几天可自愈,严重的需要就医治疗;
- 2、加强卫生防护,小孩子餐前便后要洗手;
- 3、此病毒可以传染成人,家长在清理呕吐、粪便时最好戴口罩、手套;
- 4、诺如病毒症状消失3天后,患者身上携带的病毒仍有传播力,最好不要去人员聚集的地方,以免再次传播。

20元钱 凭啥让孩子爱上了写作文?

百度搜索“博乐作文李宏安”答案马上揭晓。
专业小学2-6年级作文/航模培训
地址:紫薇中路西街大厦
报名热线:13373809400 市府网:729930

拟注销公告

永康市花街镇八字墙卫生院、永康市江南街道永祥卫生院、永康市古山镇胡库卫生院、永康市卫生防疫站、永康市龙山镇四路卫生院、永康市象珠镇中山卫生院、永康市龙山镇棠溪卫生院、永康市桥下镇卫生院、永康市象珠镇珠山卫生院、永康市古山镇新楼卫生院、永康市石柱镇新店卫生院、永康市龙山镇柏岩卫生院依据《事业单位登记管理暂行条例》第十三条的规定,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2018年3月9日起90日内向本单位清算组申报债权。清算组联系人:胡加星,联系电话:0579-87101411。

特此公告
永康市卫生和计划生育局
2018年3月9日