



扫一扫

更多精彩活动和免费礼品等你来

# 你的睡眠合格吗?

## 专家:睡前爱玩电子产品影响睡眠

■记者 叶子



随着工作压力和生活节奏的日益加快,越来越多的人有了睡眠问题,近日,记者通过街头随机采访发现,约六成市民睡前喜欢玩电子产品。医生提醒,不少失眠或睡眠质量不高的市民,往往与睡前使用电子产品有很大关系。

**调查:多市民习惯睡前玩手机**

在记者采访的10余位市民中,超六成市民表示自己睡前习惯了

躺在床上刷一遍微信朋友圈、玩玩手机游戏、浏览一些新闻后方才入睡。

“我每晚十点半上床睡觉,躺在被窝里习惯性地拿出手机刷朋友圈、玩游戏或者看电子书。”市民张女士表示,虽然明知道睡前玩手机的习惯导致自己睡眠不好,但依然控制不住自己,有时越玩越睡不着,还会导致第二天上班无精打采。

采访中记者发现,和张女士有着相同烦恼的市民不在少数。还在读大学的小王称,睡前不看看手机就感觉缺点啥,睡不着。可有时看多了,反而更睡不着,真的太矛盾了。

**专家:大脑兴奋造成难以入眠**

良好的睡眠与每一个人的健康水平密切相关。湖北科技学院附属第二医院内科主任彭圣威介绍,长时间睡眠不好的人不仅白天容易疲倦和注意力分散,还会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁,严重的会引起心理障碍和精神疾病。

“想要高质量的睡眠,就应该保证在适宜的睡眠时间睡觉,比如晚上9-11点是比较容易入睡的时段。”彭圣威主任提醒,睡前使用手机玩游戏会让人大脑接受兴奋信息,造成难以入眠,错过最佳入眠时间。

“决定睡觉之后,就不要再思考重要、紧急的问题。”彭圣威建议,市民在晚上10点半以后就尽量别再玩手机了,此外,睡前泡脚也有助于快速进入睡眠状态。

世界防治结核病日

我市开展宣传活动

本报讯(记者 叶子)今日是第21个“世界防治结核病日”,今日上午9点半,省卫计委、省疾控中心、市卫计委、湖北省防痨协会,在中辉国际广场联合开展世界防治结核病日宣传咨询活动暨2016年度结核病防治宣传志愿者活动启动仪式。

“今年结核病宣传主题是‘社会共同努力,消除结核危害’。”市卫计委疾病预防控制科科长黄飞雄介绍,活动现场主要突出介绍结核病的基本知识、国家优惠治疗政策、结核病防治知识、耐多药结核病相关知识,让社会共同努力,消除结核危害。并由咸宁市中心医院、咸宁结核病防治院专家组建立咨询区,为前来的咨询者提供现场检查 and 讲解,提高群众对结核病的重视度。

咸安区中医医院北门分院

## 春季减肥正当时 循序渐进是关键

■记者 叶子 通讯员汪洋 余宾红



春天是花朵盛开的季节,也是人们纷纷展示美的季节。今年刚过22岁的小刘和大多数爱美女性一样,迫不及待的换上了春装。可没想到的是,去年还合身的衣服,今年却件件扣不上扣子,小刘一称体重才发现,自己竟然胖了十几斤。听说咸安区中医医院北门分院利用针灸减肥效果好,小刘决定试试。

**为何冬季会长胖**

“一般来说,每个人冬天都会体重增加,因为脂肪有保暖的作用,这是人体的自我保护行为。”咸安区中医医院北门分院康复科雷红博士介绍,中医上讲的“冬主藏”,意思就是冬天人的身体和自然万物一样都会有一种收藏的力量。

“冬天因为天气寒冷,许多市民不爱运动,身体内多余的能量就会

转变为脂肪屯积起来,因而就容易肥胖。其次,零食是冬天让我们不能抗拒的诱惑,也是导致长脂肪的罪魁祸首。”雷红博士称,零食与甜食的热量非常高,一袋薯条的热量几乎相当于一顿正餐的热量,贪吃又疏于运动,长肉就成了必然。

随着天气逐渐转暖,在雷红博士看来,这个季节就是最好的减肥开始。

**什么是针灸减肥**

“其实像小刘一样因冬天增胖长胖,春天不得不减肥的市民还真不少,且以中青年居多,在我接诊的市民中,他们大多都会选择针灸减肥。”雷红博士告诉记者,针灸减肥是通过传统的中医针灸方法,针灸身体相关穴位,达到调整机体内分泌的作用,而最终实现减肥。

“对比其他的减肥方式,针灸减肥的最大优势是没有任何毒副作用,效果好,治疗方式简单等。”雷红博士介绍,针灸减肥对身体没有任何坏处,它能够很好的加快身体的新陈代谢,不仅能够调节身体中的各种系统功能,同时还可以消耗身体中多余的脂肪。

“针灸减肥对20~50岁的中青年肥胖者效果较好。”雷红博士称,这个年龄阶段的人体发育比较成熟,各种功能也比较健全,通过针灸治疗,比较容易调整机体的各种代谢功能,促进脂肪分解,达到减肥降脂的效果。

**循序渐进是关键**

“针灸减肥并不能一劳永逸,一般要坚持3个月,特别肥胖的甚至需要半年至一年。”雷红博士称,针灸减肥过程是通过经络系统的调整作用,调动人体内在的调节功能,用自身的调节能力促进新陈代谢的水平,从而使机体重建平衡的过程。所以针灸减肥,停止之后不会很快又发胖,但同时,针灸减肥也是一个渐进的过程,期待几针扎下去就能够变得身材窈窕,那也是不现实的。

“针灸减肥属于医疗范围,医生是最重要的。针灸减肥的人一定要去正规医院及医疗机构接受针灸疗法。”雷红博士强调,中医针灸是一门深奥的临床科学,患者只有到正规的减肥门诊接受既无副作用,又进行整体地调节和治疗的方案,才能够达到安全科学减肥的目的。

医生简介:



**雷红**

主任医师,中西医结合博士,武汉市中青年中医名医,武汉市谱爱医院(国家三级甲等医院)针灸科主任,武汉市人民政府博士

资助获得者,中国针灸学会美容与肥胖病专业委员会副主任委员,中国针灸学会微创针刀专业委员会委员、湖北省针灸学会理事,武汉市针灸学会常务理事、副秘书长,国家人力资源社会保障部医疗保险司医疗保障评审专家,武汉市医疗事故鉴定专家。

雷红博士从事针灸临床20余年,有良好的医患沟通技巧,善于治疗针灸科常见疾病,如中风后遗症、各种痛症等,尤其对针灸治疗肥胖、月经不调、不孕不育、痤疮、面瘫、带状疱疹及其它疑难杂症等方面有独特的方法和疗效。

**科技成果及专利发明**

1.2005.12主持的武汉市卫生局科研成果“电针治疗单纯性肥胖对Leptin分泌影响的研究”获武汉市科技进步三等奖

2.2008.03主持完成国家973重大科研项目“经穴效应特异性及影响因素研究”(2006CB504502)之“针灸古籍得气数据库”的建立。

3.2008.10参与国家973重大科研项目“经穴效应特异性及影响因素研究”(2006CB504502)之“针刺治疗Bell's麻痹中得气及神经心理因素对针刺效应影响多中心随机对照试验”的临床观察、数据收集及处理。

4.2006.07专利“新型红外线减肥仪”ZL 2006 2 0098105.6获国家知识产权局实用新型专利证书

5.2014年度武汉市卫计委临床医学科学研究项目“电针接力减肥”对腹脂及心外膜脂肪体积的影响”项目第一负责人。

雷红博士每周日在咸安区中医医院北门分院指导工作,欢迎饱受肥胖、月经不调、不孕不育、痤疮、面瘫、带状疱疹等疾病困扰的患者前来垂询就诊。