



嗨,你睡得好吗?

健康生活从良好的睡眠开始

□本报记者 盛丽

今天,你睡好了吗?

“睡不好”已经成为全球化的难题,据世界卫生组织调查,世界范围内约1/3的人有睡眠问题,而“睡眠障碍”是比“睡眠问题”更严重的一种临床问题,我国有各类睡眠障碍者约占人群的38%,高于世界卫生组织统计的27%,严重地影响人们的健康水平、生产安全和生活质量。

“良好的睡眠能够促进机体细胞的修复、提高大脑功能、增强免疫力。”乔会秀说,“但是目前,不少人存在睡眠问题。有的甚至常年被失眠困扰。”失眠虽不属于危重病症,但如果得不到及时诊断和治疗会引起许多症状,如,焦虑症、顽固性头痛、体重增加、高血压、心脏病等。

大量研究表明,睡眠及睡眠障碍与心脑血管疾病、糖尿病、呼吸疾病、精神障碍等多种慢性疾病密切相关。睡眠还与心理健康密不可分。失眠可导致人的感知、注意力、记忆力、思维、情绪等意志行为发生不同程度的异常,如感知迟钝、注意力不集中、记忆力下降、思维迟缓、易冲动等心理异常,甚至可引起幻觉。患有睡眠障碍的人不仅白天嗜睡、疲倦、记忆力减退,而且会引起烦躁、焦虑,严重的会引起心理障碍和精神疾病。

科学治疗 内外发力

遭遇失眠,确实很让人头疼。其实,通过一些有效的手段是可以减缓这种困扰的。“中医上可以采用药物和手法相结合的手段,帮助患者尽早摆脱睡眠障碍的困扰。

首先介绍两个特色的中医疗法——踩跷和振腹疗法。踩跷是中医的外治法之一,以压、揉、推、击、擦、拨、点等脚法的不同,激发人体脏腑经络功能,使营卫调和、阴阳平衡。振腹法是以神阙穴为中心的腹部推拿配合

调理任督二脉,手法建立在培元气、调运化、畅气机这些基本原则之上,实现治疗失眠的效果。”乔会秀介绍。

在内治方面,乔会秀提示,中医认为失眠病位主要在心,并涉及肝、脾、肾三脏。大多是由于机体阴阳失和、气机失调,、影响心神进而导致失眠,而中药可以起到调理脏腑、气血阴阳的功能,从而改善失眠症状。

从现代医学来讲,膏方具有调节人体免疫功能的作用。失眠患者坚持服用膏方,既可以提高睡眠质量,又能增强体质、调畅情绪,改善其他伴随症状,减少安眠药的副作用以及停药后戒断反应的出现。无论是长期失眠的老年患者,还是处于紧张、繁忙工作中的中青年上班族亚健康人群,膏方调理不失为一个简便有效的手段。当然,患者还是要到医院在医生的指导下服用。

此外,除去调节起居、合理饮食、适当运动,还可以通过音乐疗法来帮助入睡。“音乐与人的心理、生理有着密切的联系,在聆听中让曲调、情志、脏气共鸣互动,达到动荡血脉、通畅精神和心脉的作用。生理学上,当音乐振动与人体内的生理振动(心率、心律、呼吸、血压、脉搏等)相吻合时,就会产生生理共振、共鸣。在中医心理学中,音乐可以感染、调理情绪,进而影响身体。”乔会秀说。

安神小“神器”帮助入睡

“还可以制作一些安神的小‘神器’,如,香囊、药枕。这些都可以帮您尽早进入睡眠状态。”乔会秀补充道,“此外,在日常的生活中适当地调整生活习惯也是很有必要的。”

穴位按摩法

在人体上隐藏了诸多重要的养生穴位和经络,且这些穴位和经络都是和人体的五脏六腑有密切联系的。中医认为,通过按摩穴位能促进全身的气血循环与

畅通,进而起到提高睡眠质量的目的。

神门穴:神门穴位于腕横纹的尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处,是安神的门户,常按神门穴,能够补益心气、安定心神、帮助入眠。

安眠穴:耳垂后的凹陷(翳风穴)与枕骨下的凹陷(风池穴)连线的中点处,用大拇指点按这两个穴位,每个穴位按压大约5分钟,对治疗失眠效果很棒。

睡前泡脚法

脚部是人体的重要养生部位,素有“第二心脏”的美称,且在脚部上还隐含了诸多重要的

穴位和经络,而通过泡脚的方法则能对其进行有效的刺激,这也会起到足部按摩的效果。

但是,泡脚不等同于日常的洗脚,不是简单的利用温水泡一泡、洗一洗这么简单的,泡脚的水温和时间都是有所要求的。

一般水温保持在50摄氏度左右,这样的水温能有效带动脚部的血液循环以及刺激穴位和经络的作用。另外,在泡脚的时间上也要掌握好,一般保持在20分钟左右便可,另外在此过程中如果水温降低还需要适当加点热水,以维持水温。

此外,对于一些失眠相对严

生活资讯

北京市47种生活必需品价格监测表

采集日期: 2021年3月17日

单位: 元/斤

品类	卜香花化	油类	类厚类	水产	杂粮	蛋类	顺天府	首都	欧洲	超市类	京密福	天香福	永旺	世纪星	均价	涨跌幅
莴笋	2.99	3.98	1.99	3.48	4.44	6.55	2.98	2.99	3.29	3.99	1.99	3.99	4.95	4.98	3.70	2.60%
芹菜	1.99	1.98	1.98	2.12	1.98	2.99	1.48	1.99	0.99	1.99	1.98	1.98	1.95	1.98	1.94	-8.73%
生菜	4.99	4.98	3.98	4.99	4.98	9.17	4.98	5.99	2.99	4.99	4.98	4.99	3.95	3.98	5.02	1.28%
豇豆干	3.99	4.98	3.98	4.60	3.99	3.93	4.98	3.98	3.99	4.98	3.99	4.99	3.99	3.99	4.43	-4.11%
肉桂	3.99	3.98	4.98	4.99	4.88	9.91	3.98	4.99	3.49	3.99	3.99	4.99	5.95	4.98	4.91	9.24%
青椒	3.99	3.98	6.98	3.79	3.99	5.82	4.68	3.99	3.49	3.98	3.99	3.28	5.95	3.96	4.23	-9.28%
火腿	1.99	4.98	7.98	1.99	3.99	9.00	5.88	2.99	1.49	4.99	3.99	6.99	5.95	3.98	5.36	-6.31%
豆角	8.99	9.91	7.98	8.32	5.99	12.75	5.68	5.99	10.90	7.99	8.99	6.99	10.90	12.80	8.78	-0.52%
蒜苗	6.99	8.98	8.98	8.66	7.99	10.40	7.68	10.90	9.29	8.49	9.98	5.99	14.90	7.98	9.07	-8.13%
西红柿	1.99	2.98	3.98	2.39	2.68	4.40	2.58	2.99	2.98	2.99	1.99	3.99	1.99	3.98	2.99	-6.37%
白萝卜	1.29	1.55	0.99	1.39	1.38	2.60	1.38	1.99	1.19	1.99	1.38	1.38	1.95	0.99	1.50	-3.26%
胡萝卜	2.19	1.88	2.38	1.99	1.88	5.41	1.48	4.99	2.19	1.99	2.99	1.98	1.95	2.98	2.62	-1.90%
心里美萝卜	2.99	2.30	2.30	1.98	0.48	2.98	2.99				2.99		2.99		3.15	5.33%
小白菜	2.99	4.48	1.89	4.99	3.99	4.17	4.48	2.99	4.49	3.99	4.49	2.88	4.98	3.98	3.74	-9.39%
中葱	4.99	4.92	4.98	3.99	3.99	9.85	4.98		2.99	4.19	5.99	2.18	2.99	4.98	4.70	-11.52%
蒜头	1.99	0.99	2.38	2.40	1.08	5.41	1.98	2.99	2.99	1.89	1.98	2.68	1.99	2.98	2.40	-4.28%
绿豆芽	0.60	0.43	0.60	0.41	2.98	0.92	3.98	0.39	0.60		5.19	1.48	3.80	6.00	5.07	3.29%
豇豆	0.60	0.43	0.60	0.40	2.98	0.92	3.98	0.39	0.60	6.43	5.19	6.06	3.80	6.00	5.98	4.50%
二豆	1.99	1.88	1.99	1.99	1.48	3.28	1.98	1.99	1.29	1.94	1.98	1.88	2.99	2.98	2.12	-2.33%
苦瓜	4.99	4.98	5.98	4.66	5.98	6.77	4.98	5.99	4.69		3.79	4.99		7.98	5.41	0.99%
冬瓜	3.99	4.98	4.43	3.67	3.48	6.93	4.38	3.99	4.95	3.67	3.99	4.99	4.95	4.98	4.48	0.75%
黄瓜	2.39	1.98	2.68	2.99	2.99	3.55	2.68	3.99	3.49	3.69	2.99	3.58	4.95	3.96	3.27	1.95%
圆白菜	1.99	1.45	1.68	1.39	1.99	4.31	1.68	2.98	1.58	2.99	1.98	2.99	1.39	2.98	2.16	-15.23%
韭菜	5.00	3.90	4.38	3.99	2.99	8.40	3.68	3.99		4.79	1.98	2.98	7.45	3.38	4.39	-1.94%
菠菜	2.99	3.93	4.38	3.99	2.48	4.32	3.60	2.99	3.99	1.99	1.99	1.98	5.99	2.98	3.41	-2.11%
大白菜	0.99		1.98	0.89	0.79	2.14	0.89	1.28	0.98	0.99	0.99	1.28	1.39	1.38	1.23	1.29%
韭菜花	5.39	5.82	4.98	4.99	4.98	5.50	3.60	5.99	4.49	3.99	4.99	4.99	4.90	4.98	4.98	5.98%
韭菜	2.29	2.24	4.98	1.99	1.99	7.93	1.68	2.99	2.99	2.99	2.39	2.99	4.99	2.98	2.98	7.33%
大蒜	7.99	7.98	7.98	7.66	7.88	10.88	7.98	8.99	8.99	8.86	6.38	6.48	8.99	7.98	8.22	2.38%
生姜	6.99	7.98	6.98	6.99	6.98	9.75	7.48	8.99	7.99	6.99	7.99	15.86	9.98	10.40	8.48	2.85%
大葱	3.99	2.98	4.98	4.66	4.98	8.73	4.68	5.99	5.49	3.99	2.99	4.99	7.99	5.98	5.16	-2.33%
鸡蛋	4.50	4.28	5.23	4.20	4.04	12.75	4.18	4.99	5.40	4.49	4.20	4.40	4.95	4.98	5.26	-1.40%
白鸡蛋	9.90	12.98	10.95	10.92	13.40	19.95	16.80	16.99	19.60	16.30	9.98	15.06	32.80	22.80	16.46	-1.34%
黑鸡蛋	12.60		16.98	10.98	12.90	24.00	11.80	12.90	10.99	13.85	13.80	13.86	14.80	12.80	14.10	-3.23%
鸭蛋	15.60	19.31	19.98	18.65	35.90	19.92	14.90		21.90	19.90	24.00		29.80	29.80	22.49	1.29%
鲜牛肉	69.80	97.99	45.98	61.48	42.86	54.92	46.40	25.30	84.60	97.80	41.80	32.06	89.80	49.80	92.79	1.33%
鲜猪肉	29.90	30.98	18.98	31.31	32.90	41.73	31.60	32.30	37.70	37.88	32.90	33.96	27.90	36.80	32.68	3.19%
鲜羊肉	62.80	70.93	45.98	44.65	56.86	71.00	51.80	48.30	59.80	57.40	68.60	45.86	83.80	53.80	57.87	1.30%
羊肉片	26.80	37.92	36.69	54.98	45.35	55.04	39.60	45.30	38.80	44.88	49.90	45.86	69.00	49.80	47.39	0.21%
鸭肉		28.98	15.80			26.67	8.60	7.99	20.80		7.80	5.99	18.90	15.80	15.43	2.57%
鸡皮	2.39	2.49	2.69	2.26	2.49		2.18	2.38		3.60	3.69	2.28	3.95		2.76	1.37%
葱油饼	2.18	2.18	1.99	2.14	1.65	1.79	1.99	1.99	2.98	1.94	1.99	2.29	5.00	2.49	2.30	4.50%
标准馒头	1.80	1.90	1.09	1.89	1.99		2.19	2.19		2.19			2.40	2.40	2.63	1.35%
韭菜鸡蛋馅饼	69.90	60.90	79.90	74.23	63.40	94.15	39.90	64.90	69.90	62.90	128.00	72.96	69.90	79.90	75.70	0.99%
葱花鸡蛋馅饼	159.90	159.90	159.90	159.83	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	159.90	-0.43%
鸡蛋	6.60	2.60	2.98	5.32	3.98	7.61	3.58	3.99	4.53	4.99	4.98	4.58	6.90	5.98	4.94	-1.77%
富士苹果	6.99	4.98	3.98	5.32	4.49	6.67	4.98	5.99	5.99	6.19	4.98	4.99	5.99	4.98	5.46	4.93%

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

减资公告 中顺粮通(北京)企业管理有限公司(统一社会信用代码:91110111MA00CE2911)股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由100万元人民币减少至30万元人民币,请债权人于见报之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保请求,特此公告。	减资公告 北京海通百川餐饮服务有限公司(统一社会信用代码:91110113741598904E)股东会决议,拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由600万元人民币减少至100万元人民币,请债权人于见报之日起45日内向本公司提出清偿债务或提供相应担保请求,特此公告。
注销公告 北京大康大康商贸有限公司(统一社会信用代码:911101051920384),股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:李庆平、王青山,清算组负责人:王青山,请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。	注销公告 北京恒盛通达科技发展有限公司(统一社会信用代码:911101053562339),股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:赵然、李庆平、李庆平,清算组负责人:李庆平,请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。
注销公告 北京通捷房产咨询有限公司(统一社会信用代码:911101053562339),股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:赵然、李庆平、李庆平,清算组负责人:李庆平,请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。	注销公告 北京通捷房产咨询有限公司(统一社会信用代码:911101053562339),股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:赵然、李庆平、李庆平,清算组负责人:李庆平,请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。
注销公告 北京通捷房产咨询有限公司(统一社会信用代码:911101053562339),股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:赵然、李庆平、李庆平,清算组负责人:李庆平,请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。	注销公告 北京通捷房产咨询有限公司(统一社会信用代码:911101053562339),股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:赵然、李庆平、李庆平,清算组负责人:李庆平,请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。
注销公告 北京通捷房产咨询有限公司(统一社会信用代码:911101053562339),股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:赵然、李庆平、李庆平,清算组负责人:李庆平,请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。	注销公告 北京通捷房产咨询有限公司(统一社会信用代码:911101053562339),股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组成员:赵然、李庆平、李庆平,清算组负责人:李庆平,请债权人于公告之日起45日内向本公司清算组申报债权债务,特此公告。

遗失声明 北京中振亿博(北京)商贸有限公司(统一社会信用代码:92110105L6308045),不慎遗失营业执照正、副本,特此声明作废。	遗失声明 北京晟鑫龙源物资有限公司(统一社会信用代码:9111010566155773),不慎遗失营业执照正、副本,特此声明作废。
遗失声明 北京名媛佳商务服务有限公司(统一社会信用代码:91110113MA01N1F4R),不慎遗失营业执照正、副本,特此声明作废。	遗失声明 北京富东昌(北京)商贸有限公司(统一社会信用代码:91110112MA01MFV02),不慎遗失营业执照正、副本,特此声明作废。
遗失声明 北京永康康中医诊所(统一社会信用代码:91110112MA01MFV02),不慎遗失营业执照正、副本,特此声明作废。	遗失声明 北京永康康中医诊所(统一社会信用代码:91110112MA01MFV02),不慎遗失营业执照正、副本,特此声明作废。
遗失声明 北京永康康中医诊所(统一社会信用代码:91110112MA01MFV02),不慎遗失营业执照正、副本,特此声明作废。	遗失声明 北京永康康中医诊所(统一社会信用代码:91110112MA01MFV02),不慎遗失营业执照正、副本,特此声明作废。
遗失声明 北京永康康中医诊所(统一社会信用代码:91110112MA01MFV02),不慎遗失营业执照正、副本,特此声明作废。	遗失声明 北京永康康中医诊所(统一社会信用代码:91110112MA01MFV02),不慎遗失营业执照正、副本,特此声明作废。

刊登热线:
13699137322

丰台区市场监管局

为进一步推动丰台区创建国家卫生区工作顺利进行,丰台区市场监管局云岗街道所积极作为、强化检查、紧盯重点、大力实施,主动联合区局餐饮科针对辖区餐饮单位创卫工作进行督导检查。

一是公示明察,积极推进前厅管理规范化
首先对餐饮单位的信息公示栏进行指导规范,尤其对健康证原件、量化分级标志、食品安全及卫生管理制度等,要求各单位务必如实、完整规范信息公示栏内容。

二是就餐干净,主动提升就餐环

开展餐饮单位创卫督导检查

境优质化

重点对餐饮单位就餐区的地面、垃圾分类、禁烟标识以及防蝇防鼠设施等检查,就餐区内无工作人员个人用品,地面整洁、干净、无水渍,桌椅及时整理。

三是后厨整齐,努力保持后厨卫生常态化
严格规范凉菜间、清洗池等各项操作规范、有序、整洁,物品严格分区、分类、分架存放,紫外线灯、灭蝇灯等安装合理、无损坏,库房安装防鼠板,规范设置密闭垃圾桶等。

四是库房安全,严格保障食品库

房正常化

严格控制冷藏库、冷冻库温度,定期除霜,食品添加剂专库保存,从业人员出入记录完备,库内无过期食品原料,摆放分区、标签明确,定期消毒,严格保障食品储存安全。

五是人员提升,推动实现操作执行程序化
严格落实人员上岗制度、食品安全培训制度、消毒消杀制度,厨师长全面负责后厨人员操作流程规范、有序、整洁,个人物品不乱放,工作衣帽整洁,严格落实索证索票制度,食品加工认真检查,清洗避免污染等。(田英)