



失眠是指无法入睡或难以保持睡眠的情况,会给人们的生活和健康带来很大的困扰。中医作为我国传统医学的重要组成部分,积累了丰富的经验和治疗方法,能够有效地缓解失眠问题。

针灸与推拿疗法:针灸是中医的重要疗法之一,能够调整人体的阴阳平衡,舒缓紧张情绪,改善睡眠质量。此外,针灸还可以刺激神经系统,促进脑内多巴胺等神经递质的分泌,从而提高睡眠质量。治疗失眠可以针灸的穴位比较多,常用穴位包括百会穴、

## 秋冬季,老年人如何预防呼吸道疾病?

随着秋冬季的来临,流感和肺炎等呼吸系统疾病进入了高发期,尤其是老年人深有感触。那么为什么一进入秋冬季,老年人就容易患上呼吸道疾病呢?近日,记者采访了复旦大学附属中山医院呼吸与危重症医学科主任宋元林。

宋元林表示,随着气温的降低导致流感逐渐高发,接触到流感的患者就有可能被传染而发病,从而患上呼吸道感染。此外,呼吸道感染与受凉也有关系,人体在受凉的情况下机体免疫力会出现下降,此时定植于呼吸道的病菌可能会繁殖发病。有时会导致上呼吸道感染,也有可能引起支气管炎甚至肺炎等相关疾病。

“这些常见的呼吸道病原体都易感,一些老年人他们本身呼吸道免疫力就差,再加上对这些病原体的敏感,我们就发现近期的一些病人,包括门诊病人、急诊病人,甚至是住院病人,出现了肺部感染和上呼吸道感染的现象。”

那么,老年人呼吸道疾病的预防措施有哪些呢?除了适当锻炼提高免疫力外,还要积极注射流感疫苗以及注意居住环境的卫生整洁,一旦患上呼吸道疾病要积极药物干预,采取抗病毒治疗的方式遏制病毒的侵袭。

宋元林提醒广大老年朋友:“我们希望老年人有良好的生活习惯,包括戒烟,以及适当的户外活动,不能一直待在家里不出门运动,另外家里的居住环境要保持相对干净、清洁。所以说这些措施全方位地对老年人呼吸系统的健康进行照护。包括药物、生活习惯、疫苗的接种等等。”

(据中国新闻网)

## 中医调理能有效改善失眠

神门穴、安眠穴、三阴交穴、中脘穴等。此外,通过中医推拿穴位,也可以平衡阴阳,舒缓压力,帮助入睡。中药调理:中医认为,失眠多与心脾虚弱、肝火上升、肾阴不足等有关。以下是一些常用的中药调理失眠的方法。

黄连汤:黄连、黄芩、黄柏等中药煎煮成汤,具有清热解毒、安神定志的作用,适用于失眠多梦、口苦口干等症。

安神补脑丸:由天麻、茯苓、远志等中药组成,具有安神、益智、补脑的功效,适用于失眠、健忘、注意力不集中等症。

养心安神丸:由人参、酸枣仁、远志等中药制成,具有补气养血、安神定志的作用,适用于失眠、心悸、健忘等症。

需要注意的是,中药的使用应该根据个人情况和医生的建议来进行,避免滥用和不当使用。

养生调理:中医强调养生的重要性,通过调整

生活习惯和饮食结构,可以改善失眠。首先,保持规律的作息时间,每天固定睡眠时间和起床时间,有助于调整生物钟,提高睡眠质量。其次,避免过度劳累和精神紧张,尽量保持心情愉快,减少压力和焦虑。此外,饮食方面,应该避免辛辣刺激和油腻食物的摄入,多吃一些有助于安神的食物,如糯米、香蕉等。

心理疏导:中医注重身心的统一,认为情绪和心理状态对健康有重要的影响。因此,在治疗失眠时,中医也注重心理疏导的方法。可以通过心理咨询、音乐疗法、冥想等方式,帮助人们舒缓紧张的情绪,放松身心,提高睡眠质量。此外,还可以调整生活方式,培养良好的睡眠习惯,建立健康的生活节奏,从而改善失眠。希望大家能够重视失眠问题,及时寻求医疗帮助,从而拥有一个健康、舒适的睡眠。

(网络综合)

## 预防慢性胃炎,从合理饮食开始

预防慢性胃炎需要从多个方面入手,其中合理饮食是其中最重要的方面。

### 慢性胃炎的危害

慢性胃炎是一种由各种原因引起的胃黏膜炎症。主要症状包括腹胀、反酸、嗝气、恶心、呕吐等。如果不及时治疗,还可能出现以下并发症:

贫血:慢性胃炎可引起胃部慢性出血,可导致贫血。萎缩性胃炎长期反复发作还会引起消瘦、消化不良、食欲减退等症状。严重情况下,可能会出现恶性贫血、癌变。如果胃炎严重,可能会出现胃溃疡。胃溃疡是指胃黏膜被胃消化液自身消化,从而造成的超过黏膜肌层的组织损伤。这时可能会出现慢性、周期性、节律性的上腹疼痛。严重时会出现呕血、黑便。甚至会引起出血、穿孔、幽门梗阻、癌变等。在严重的胃溃疡的情况下,可能会出现胃穿孔。这可能引发腹膜炎,这是一种非常严重的疾病,需要及时就医。

长期不治疗的慢性胃炎,可能会增加癌变的风险。

### 合理饮食预防慢性胃炎

合理饮食在预防慢性胃炎中起着举足

轻重的作用。合理饮食可以减轻胃的负担,避免胃黏膜受到过度刺激,从而减少炎症的发生;有助于营养物质的消化吸收,增强胃黏膜的抵抗力和修复能力;可以改善肠道微生态环境,减少幽门螺杆菌等有害菌的繁殖,从而降低慢性胃炎的发病风险。

规律饮食定时定量,避免暴饮暴食,减轻肠胃负担。饮食搭配要合理,多食用富含维生素的食物如苹果、芹菜、菠菜等,有助于预防慢性胃炎。

多吃易消化的食物如藕粉、粥类、稀面条等食物,不仅容易消化,而且可以减轻肠胃负担,有助于预防慢性胃炎。避免食用过多刺激性食物,如辛辣、油腻、生冷、过热、过冷等食物,以及浓茶、咖啡等饮品,以免刺激胃黏膜引发炎症。

戒烟限酒,烟草中的尼古丁和酒精会损害胃黏膜,因此要尽量避免吸烟和饮酒。

饮食卫生避免食用不干净或变质的食物,以免引发急性胃炎。

避免过度疲劳和情绪波动,过度疲劳和情绪波动会降低机体的免疫力,使胃肠屏障功能受损,容易引发胃部炎症。因此要保持良好的心态,适当休息,避免过度劳累。

(据《大河健康报》)

# 株洲晚报



微信公众号



知株侠



株洲新闻网

2023.10.26  
星期四 | 26  
癸卯年九月十二

株洲日报社主管、主办 国内统一连续出版物号 CN 43-0061 | 新闻热线 28829110 | 广告热线 28835396 | 总第7786期 | 今日8版

## 只选对的不买贵的 国产汽车越来越香

业内人士:纯进口车、高端品牌燃油车“卖不动”

03

向烂尾楼说“不”,市住建局局长何安国透露:上半年,全市8个保交楼共交房2245套

04

点六次餐五次有头发,怎么可能? 外卖食品频现异物纠纷

05

## 神舟十七号航天员是哪三位?

据中国载人航天工程办公室消息,神舟十七号载人飞船将于北京时间10月26日11时14分发射,飞行乘组由航天员汤洪波(中)、唐胜杰(右)和江新林组成,汤洪波担任指令长。航天员汤洪波参加过神舟十二号载人飞行任务,唐胜杰和江新林都是首次飞行。

(据北京日报客户端)



## 张桂梅当选 全国妇联副主席

2020年曾获评“感动中国”人物

10月25日下午,中华全国妇女联合会第十三届执行委员会召开第一次会议,选举中华全国妇女联合会第十三届主席、副主席和常务委员。谌贻琴当选为中华全国妇女联合会主席。张桂梅、王亚平等14位同志当选中华全国妇女联合会副主席。

张桂梅,女,满族,1957年6月出生,中共党员,云南省丽江华坪女子高级中学党支部书记、校长,华坪县儿童福利院院长。曾荣获“时代楷模”“全国优秀共产党员”“全国先进工作者”“全国师德标兵”“全国最美乡村教师”“全国脱贫攻坚楷模”“感动中国2020年度人物”等荣誉称号。

(据教育部官网、长安街知事)

## 国台办:将向台湾同胞提供海外领事保护

10月25日上午,国台办举行例行新闻发布会。有记者在会上提问:据台媒报道,一名滞留以色列的台湾民众在社交媒体发文披露,原想寻求民进党当局协助却遭冷漠答复“请上网订机票”。请问大陆对巴以当地台胞或有意撤离的台胞会提供哪些协助?

国台办发言人朱凤莲表示,台湾同胞是中国公民,是我们的骨肉天亲,强大祖国是广大台湾同胞的坚强后盾。台湾同胞在海外遇到困难,或受到生命财产安全威胁时,请第一时间拨打领事保护与服务应急热线寻求中国驻外使领馆协助(在海外拨打热线的方式是+86-1012308,也可拨打+86-10-59913991的备用长号码)。我们将提供像大陆民众一样的海外领事保护。相关部门将密切跟踪巴以冲突形势发展,尽力为包括台湾同胞在内的中国公民提供协助。

(据人民日报客户端)



## 一场秋雨一场凉

有人喜欢秋天,大概是因为有着清风与金色的阳光,那如梦如幻的样子,真是旧时光里的美人。

但如果你喜欢秋的另一清冷柔和的状态,本周接下来的天气或许你会喜欢。市气象台说,从今天开始,随着一股冷空气南下,株洲将会回到雨绵绵的状态,而且这一波雨还不小。从目前的预报来看,今天,中到大雨,最高气温20℃,最低气温17℃。明后两天,阴天或者小雨的天气之下,最高气温22~23℃,最低气温17~18℃,天气渐寒。

你爱这样的秋天吗?面对着秋雨,李煜会生出“寂寞梧桐深院锁清秋”,要殊则为“槛菊愁兰泣露”而伤怀。

要是现在的话,文人倒是多了些肆意洒脱。郁达夫《故都的秋》描写秋雨时这样说——在灰沉沉的天底下,忽而带来一阵凉风,便息列索落地起雨来了。一场雨过,云渐渐地卷向了西去,天又青了,太阳又露出脸来了。

我倒是觉得,在雨后的日子里,要更加洒脱些,你可以遇到一位故友,用缓慢悠闲的声调,谈论起当下的天气:

“唉,天可真凉了。”

“对呀,一场秋雨一场凉了!”

(王娜)

今天 中到大雨 17~20℃  
明天 小雨 18~22℃  
后天 阴 17~23℃  
风力:2~3级  
风向:北风  
(市气象台 10月25日 16时发布)

# 专药专治 尿频 尿急 夜尿多

医学证实:尿频 尿急 夜尿多 不治则病变

俗话说:“小儿觉多,老人尿多。”每晚起夜4、5次,甚至7、8次,让人烦恼不已。尿频、尿急、起夜多的患者都有这样一种体验,以前没有高血压、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病,自从尿频、起夜多以后,慢性病都开始来了,以前慢性病不严重的患者,尿频、尿急以后血压控制不住了,血糖居高不下,心脑血管疾病又加重了!这些情况如不及时治疗,更会引起尿潴留、肾积水,甚至尿毒症,严重危害中老年人的身心健康,如果患者已经患有高血压、高血脂、糖尿病、心脑血管疾病等慢性病,则需要加倍注意,因为尿急、起夜而突发脑梗、心梗等,甚至猝死在卫生间的例子不胜枚举。

中医认为:老年人肾气不固,膀胱失约,下焦蓄血,症状为起夜多、尿频、尿急、排尿无力、尿线细和尿滴沥,失

眠、健忘等症。全鹿丸主治膀胱虚寒症、小便频数或遗尿。批准为国药准字药品。用于治疗小便频急,遗尿,尿失禁,起夜多。全鹿丸专药专治,对于前列腺问题引起的排尿问题效果更为明显。

### 尿频 尿急 尿失禁 全鹿丸有良效

全鹿丸在引发热议后,相关部门经大量临床应用,证实全鹿丸是我国少有的专门治疗尿频、尿急的专用OTC国药,滋补肾气,能增强膀胱括约肌的握持力,清除膀胱中的垃圾毒素等有害物质,康复排尿问题。

患者本身自己也想治疗,但是很难找到一个对症的药品,不知道怎么办,特别苦恼,直到全鹿丸的出现,全鹿丸完全针对中老年人尿频、起夜多等症,并且是一个标本兼治的国药准字OTC药品。经过周期性治疗,可以控制小便,让患者不再尿湿裤子,晚

上起夜次数减少,让患者可以得到充分休息。尿频、尿急症状改善后,让患者能出门遛遛弯,有益于患者的身心健康。

### 不吹嘘 不夸大 全鹿丸 用真效果说话

大部分中老年人因为前列腺问题或是糖尿病等慢性病,导致了尿频、尿急、夜尿多,有时候一天晚上要起夜4、5次,严重影响睡眠质量,血压、血糖都居高不下,以前因为忽视,或是药不对症,没有得到及时治疗,这些患者看到全鹿丸的宣传,比较犹豫,直到亲身体会到全鹿丸的效果才放下心理。患者按周期治疗,可明显减少夜尿次数,有望一觉睡到天亮。

### 排尿问题专用药

据了解,全鹿丸上市以来,已为众多中老年人解决了尿频、尿急、夜尿多的困扰,产品口碑甚佳。为回馈广大

患者朋友支持,全鹿丸特举办此次活动。活动期间患者可享受优惠政策,每天仅限前200名患者。

郑重提示:治病应选用对症治疗的国药准字药品,尿频、尿急、夜尿多、遗尿等问题的患者按周期服用全鹿丸效果更佳。

### ★爱心救助仅限10天★

凡一次性买3赠1  
凡一次性买5赠3

温馨提示:治病选国药、对症一定要看说明书、切记治病一定要按疗程购买。

咨询 400-0088-187  
电话 15104571268

全国免费邮寄,送货上门,货到付款。  
如遇电话繁忙,请耐心拨打。本产品从未授权网络销售