

# 世界睡眠日：你睡得好吗？

□记者 李盼



(资料图片)

3月21日，是大家熟知的“春分”，但很多人并不知道，这一天还是“世界睡眠日”。

现代人生活节奏快，工作压力大，失眠成了困扰很多人的难题。如何才能拥有像“春眠不觉晓”一样的酣畅好睡眠？3月14日，记者采访了许昌市人民医院神经内三科主任医师何松照，请他给大家支支招儿。

## 一定得睡够8个小时吗

提起睡眠，很多人都有相同的疑问：到底睡多久才合适？何松照称，一般来说，睡8个小时比较合适，但这一标准又有比较大的弹性，要因人而异。比如说，有的人一向精力充沛，睡五六个小时就可以了，那就没有必要非得遵守睡8个小时的标准。

另外，睡眠时长也会随着年龄的增长而减少，老年人的睡眠时间相对较短。所以，究竟睡多长时间合适，应根据自身情况，不可死搬硬套。

何松照说，由于一些人尤其是失眠的人片面地以为8小时是最佳睡眠时长，他们往往会给自己施压，强迫自己睡够8个小时，这种做法会加重病情，导致心理问题的出现。他建议这类人要顺其自然，不可强迫自己。

## 如何才能拥有好睡眠

入睡难、易醒、早醒……这些睡眠问题相信很多人都碰到过。一觉睡到大天亮相信是不少失眠朋友的梦想。拥有一个好睡眠真的那么难吗？何松照称，解决睡眠问题有行为治疗、心理治疗、药物治疗等多种方法，关键在于坚持。

在行为治疗方面，每一个失眠者都应养成良好的生活习惯，如无论前晚何时入睡，早晨都应按时起床，尤其是周末和假日；每天保持适度运动，但不要在睡前两小时进行；没有睡意时，可起来做些简单的事，待有睡意再上床；失眠者应尽量避免白天小睡或午睡等。

在心理治疗方面，失眠者应调节

好心态，及时消除焦虑、抑郁等影响睡眠的不良情绪，必要时咨询心理医生；在药物治疗方面，何松照称，失眠者一定要到医院相关科室查明病因，根据医嘱合理用药，不可擅自服用含有镇定成分的药物。

## 怎样赶走春困

随着气温的慢慢回升，无精打采、昏昏欲睡等一系列春困表现又开始缠着人不放。怎样才能赶走烦人的春困，以朝气蓬勃的精神面貌投入到工作中呢？

何松照建议，要劳逸结合，多到户外活动。一方面，呼吸新鲜空气，增加脑部供氧；另一方面，通过运动来振奋精神。在饮食上，应遵从早吃好、午吃饱、晚吃少的原则，清淡饮食，少吃反季节蔬菜及转基因食物。中午尽量午睡，时长以半个小时至一个小时为宜。此外，还可以用听音乐、聊天、参加娱乐活动等方式来缓解春困。

“一年之计在于春”，大家在制订工作计划、学习计划的同时，不妨也给自己制订一个睡眠计划吧！



## 树枝变“单杠”

3月17日，在清□河游园，一名市民双手抓着树枝，做引体向上，还时不时来回晃荡，显然将树枝当成了单杠。需要提醒的是，此举不仅对树木成长造成危害，还存在着安全隐患。

实习生 牛原 摄



# 去年我区安居工程成效显著

## 市审计组给予充分肯定

本报讯 (记者 常鹏 通讯员 范晓宇)日前，许昌市审计局派出审计组对我区2013年保障性安居工程进行审计，审计结果表明我区保障性安居工程建设领域未发现重大问题。

此次审计范围为我区2013年城镇保障性安居工程(包括廉租住房、公共

租赁住房 and 各类棚户区改造)的投资、建设、分配、运营等情况。审计工作在区住建局、发改委、财政局、国土局等部门的积极配合下，有序推进。

市审计组对我区2013年城镇保障性安居工程工作给予了充分肯定。审计结果表明，2013年魏都区人民政府及

相关职能部门能够认真贯彻落实中央各项政策要求，采取多项有效措施，积极推进城镇保障性安居工程建设，在维护社会公平、保障和改善民生、推动城镇化进程、促进经济平稳较快发展等方面取得了明显成效。

# 办公室也能变成“健身房”

本报讯 (记者 付家宝)近日，在某单位工作的张航因长时间坐在电脑前办公，也不怎么活动，经常感到腰酸背痛，有时候还有些头晕，工作效率也不高。

长时间坐在办公桌前或电脑前不活动，会导致项背部筋膜炎和腰肌劳损。”市人民医院骨科主任刘军科称，办公室一族可以隔四五十分钟伸伸胳膊、抬抬腿，做些简单的运动。

那么，如果想在办公室进行简单的锻炼，具体如何做呢？您不妨试试下面

几个动作：

用手抓住椅背，脚后跟反复提起再放下，这个小小的运动能够锻炼你的骨骼肌，对小腿的塑形很有帮助。

如果想锻炼腹部的话，可以坐在椅子上握住把手，将双脚并拢尽量地平伸向上抬起，这个动作可以锻炼腹肌和大腿。

站在椅子后面，双手抓住椅背，单脚后踢，左右脚轮换，反复几十次，可以锻炼腰部，避免受腰椎疾病的困扰。

站直后，双手抓住椅背，仰头看天

花板，保持望月似的动作，然后身体呈反向弯曲。这个动作对脊椎和颈椎都能起到一定的保健作用。

如果办公室的空间足够宽，可以利用桌子做一下斜卧撑，锻炼一下手臂肌肉和胸肌。也可以做手臂平举，然后再向上举起，放下，姿势类似于飞翔，可来回做100次，能够缓解颈椎疲劳。

善加利用，空间不大的办公室就是一间很好的“健身房”。工作之余，不妨和同事们一起锻炼一下吧。

## 便民 服务

### 羽绒服的洗涤方法

近日气温升高，羽绒服也完成了“使命”，将被束之高阁。在被放进衣柜之前，首先要洗净，那么怎样正确地洗羽绒服呢？您不妨试试以下步骤。

先将羽绒服在冷水中浸泡20分钟，让羽绒服内外充分浸湿。

将洗衣粉溶入30℃的水中搅匀，再将羽绒服放入浸泡15分钟。洗衣粉的用量不宜过多，如果浓度过高，羽绒服中残留的洗衣粉会影响羽绒服的蓬松度，大大降低保暖性。

将羽绒服从洗衣粉水中捞出，平铺在干净的台面上，用软毛刷蘸洗衣粉从里至外轻轻刷洗羽绒服。双手在水里抓捏羽绒服的各个部位，直至揉捏干净。

把大部分水控净，再将羽绒服放入干净水中冲洗几遍以彻底除去洗衣粉残留。

羽绒服洗好后，将水分挤出，再平铺或挂起晾干，禁止曝晒，也不要熨烫，以免烫伤衣物。

### 近期蔬菜价格

近日，区商务局监测人员调查了解到，3月10日—17日，我区蔬菜市场货源供应充足，整体运行平稳。10种蔬菜类价格与上一周相比，7种持平，占比70%；3种下降，占比30%。蔬菜零售价格具体情况如下：

茄果类：西红柿价格7.6元/公斤，青椒价格4.56元/公斤。

叶菜类：菠菜价格2.16元/公斤，芹菜价格2.96元/公斤，生菜价格3.96元/公斤，韭菜价格4.96元/公斤。

瓜菜类：黄瓜价格5.96元/公斤。

调味类：葱价格7.8元/公斤，蒜价格3.36元/公斤，姜价格16.6元/公斤。

区商务局相关工作人员同时表示，近期气温升高，蔬菜生长较快，预计短期内其蔬菜价格将下降。

## 先洗脸、再洗身、后洗头 你是这样洗澡的吗？

本报讯 (记者 冯子建)天气渐暖，大家洗澡的频率也高了。但是，洗澡不只是打开淋浴冲洗一下那么简单，很多人由于缺乏正确的洗澡常识，不但洗不净，还可能影响身体健康。3月14日，对于如何正确洗澡，记者进行了采访。

王先生告诉记者，自己洗澡时，总觉得洗不干净，就使劲儿搓皮肤，甚至把皮肤搓得很红，沐浴露一次性用很多，洗完澡后觉得皮肤很干燥。某洗浴中心的资深主管张军称，洗澡时应先用淋浴冲洗15到20分钟，使用搓澡巾切勿使劲搓皮肤，以免破坏皮肤屏障保护层。尽量选择没有香味、功能简单的沐浴露，如果身上不是很脏，用清水冲洗更好。洗澡后最好用保湿乳液涂抹全身。

最后，张军提醒大家洗澡时的正确顺序是先洗脸，再洗身，最后洗头。此外，早晨起床后不要立即洗澡，晚上洗完澡后最好将头发吹干，不要立即入睡。饱餐和空腹都不宜洗澡，酒后也不宜洗澡，因为可导致血压升高，出现头晕眼花、浑身无力等症状。