

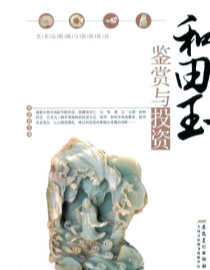
## 好书推荐

胡适自选集

出版社: 安徽人民出版社  
著译者: 胡适  
定价: 24元

《胡适自选集》初版于1933年,包括五组文章,涵盖了胡适主要的研究领域,是胡适对自己思想的文字总结。“我现在从这三集里选出了二十二篇论文,印作一册,预备给国内的少年朋友们作一种课外读物。如有学校教师愿意选我的文字作课本的,我也希望他们用这个选本。”读了这个选本,可以对胡适有一个初步而不肤浅的了解了。

和田玉鉴赏与投资

出版社: 安徽美术出版社  
著译者: 李彦君  
定价: 78元

“黄金有价玉无价”。从20世纪80年代起,中国内地的文物收藏活动从复苏到繁荣,走过了一个曲折而又辉煌的历程,和田玉因特有的艺术品质受到了海内外越来越多人关注。越来越多的人都涉足到和田玉收藏领域,越来越多的人都渴望得到专家的指点。出于这个目的,“艺术品收藏与投资丛书”邀请文化部艺术品评估委员会副主任、著名文物鉴定学家李彦君教授担任主编,并辅以大量精美的实物图片,紧扣“鉴定”之要点,用简单通俗的方法阐述文物鉴定知识、有据可凭的投资信息和最新的收藏信息。



●M.9503男,合肥省直机关正处公务员,54岁,1.76米,本科高职,面貌修养好,经济住房优,离单,一女在上海工作(发展较好)。诚觅一位45岁左右,大专以上,性情温和,真诚重情的白领单身女士相识相知。

●F.8632女,合肥移动高管,46岁,1.62米,本科,离单(一子在国外),温柔清丽气质佳,经济住房优越。诚觅一位55岁以下,大专以上,成熟稳健,在机关事业单位工作或自主经营的先生牵手。

(以上征婚信息由安徽爱之桥提供。有意者电话咨询:0551-62839952。联系人:崇老师。条件合适的单身朋友可携本刊至爱之桥办公室,免费安排约见)

华地·翡翠蓝湾(朗园)前期物业管理招标公告  
依据国务院物业管理条例、建设部门颁布的《前期物业管理暂行办法》及《合肥市物业管理招标投标暂行办法》,本公司决定对华地·翡翠蓝湾(朗园)前期物业管理服务进行公开招标,选聘本项目物业管理企业。

一、项目介绍  
本项目位于合肥市肥西县上派镇翡翠路与滨河路口北侧,总建筑面积150625平方米,住宅建筑面积101170平方米,商业用房建筑面积7428平方米,配套服务用房建筑面积1581.49平方米,绿地率40%,总户数1096户。

二、报名时间及相关事宜  
1. 报名日期:2015年7月13日—7月17日;每日上午8:30—11:30,下午14:30—17:20,节假日除外。

2. 报名条件:  
企业资质:经工商注册登记,具有独立法人资格,三级物业管理资质的企业均可以参加报名。(外地企业需在市房产局办理异地分支机构登记备案后方可参加报名)

3. 报名需携带资料:  
报名资料:公司营业执照、物业管理企业资质证书、企业简介、管理业绩及拟派本项目负责人资料,联系人携带身份证报名,本项目招标采购资格后审。(核原件留复印件)

4. 报名地点:肥西县房地产管理局物业管理办公室  
5. 招标文件发售地点:合肥市肥西县房地产管理局物业管理办公室  
6. 招标文件价格:每套成本费(人民币)300元(文件售后不退)。

7. 联系电话:0551-68841764, 13856963455  
联系人:杨俊

孙子高考,老人焦虑得一个月没睡好觉

改善睡眠  
从心理健康开始□ 朱世玲 胡田田  
记者 李皖婷

有调查显示,我国约有57%的人群会出现睡眠问题;而安徽省精神卫生中心睡眠障碍科主任朱道民在临床实践中发现,有50%~60%的患者有睡眠问题,其中最常见的问题是失眠。但你知道吗?除了躯体疾病,很多睡眠问题是因为心理问题而引起的,又因为心理问题而加重。想要改善睡眠,就要从心理健康开始。



## 老人睡不着,只因操心太多

王教授今年67岁,最近一段时间,他每晚都睡不好觉,要么是入睡困难,要么是睡着没两个小时就会醒。夜不能寐自然影响白天的精神头,不到一个月的时间,原本精神抖擞的王教授已经难掩满脸倦容。在家人的劝说下,他来到医院的睡眠障碍门诊,这才对医生吐露了实情。

原来,王教授的孙子今年高考。由于孙子是自己一手带大,所以老人对孙子的学习成绩也格外关注。孙子高考,他比孙子还紧张;孙子考完了,他担心孙子

考得不好;分数下来了,他日夜操心孙子填报哪所高校;志愿填过了,他又觉得孙子的分数不上不下万被“撞”下来就麻烦了……总之这一个月来,老人几乎时刻处在精神高度紧张的状态,有几次靠在沙发上睡着了,手里还拿着孙子的“高考志愿填报手册”。

医生告诉他,他的睡眠障碍是由压力引起的,原因比较单纯而明确,因强烈的心理冲突没有得到及时排解,伴有焦虑和抑郁情绪,从而导致失眠。可采用心理支持、疏导的方法,必要时配合药物治疗。

## 心理问题是影响睡眠的重要因素

想必许多人都体验过失眠的滋味,睡不着心里会着急,但越着急就越睡不着。朱道民告诉记者,很多睡眠问题是因为心理问题而引起的,又因为心理问题而加重。

安徽省精神卫生中心不仅有睡眠门诊,还有一个30多张床位的住院病房,每年因为睡眠问题在那儿住院的人有400多人;而该院的睡眠障碍门诊也由几年前的每周半天,增加为每周5天,每天来就诊的人有70多人。

据朱道民介绍,实际上,许多人在遭遇重大的

生活事件时都会有短暂的失眠经历,例如,重要考试之前的紧张心理可能会导致失眠,失恋的痛苦也可以导致失眠,婚姻家庭或工作上的矛盾解决不了产生心理冲突,也会引发睡眠问题。但大多数人当摆脱了痛苦情绪的困扰以后,睡眠又逐步恢复正常。

如果睡眠持续不好,就会反过来引起焦虑、抑郁等不良情绪,甚至会对失眠产生恐惧心理。在失眠慢性化的过程中,人的个性、对失眠的认识、睡眠行为就起了重要作用。

## 教你摆脱睡眠问题的认识误区

## 误区一:睡眠时间少就是失眠

由于个体差异,每个人的对睡眠的要求都不一样。睡眠是否满足需要,不是以时间长短来评价,而是根据睡眠质量来评定的。有的人每晚只睡3~4个小时,但是第二天精力充沛,这种情况下可以说不存在睡眠问题。反过来,虽然晚上睡觉的时间有6小时以上,但次日自己感觉到精力不济,昏昏沉沉,那就表明需要增加睡眠时间。

不过,睡眠要求太多和太少都是个别情况,针对大多数人需要的睡眠时间,朱道民推荐,中学生每晚需要8小时,成年人一般6~7小时,老年人则更少,一般5~6小时即可。

## 误区二:出现失眠要马上治疗

朱道民介绍,普通人如果遇到生活事件,出现两三天睡不好觉的情况是正常的,只能称为失眠现象,不必担心,因为人类自身有代偿修复功能,随着引起失眠的事情得到解决,失眠问题也会迎刃而解。

只有失眠每周超过三天以上,连续一个月以上,而且影响到工作生活,才能诊断为失眠症,需要到专科医院接受正规的治疗。

## 误区三:失眠问题很单纯,不需要重视

导致失眠的原因很多,有环境上的,生理上的,也有心理上的原因,要进行分析区别。失眠还是许多精神疾病的一部分症状,需要专业医师的详细评估检查。

对于睡觉“打呼噜”,朱道民特别提醒,“打呼噜”是一种睡眠呼吸障碍疾病,如果不加以重视,很有可能带来比较严重的后果。

## 误区四:治疗失眠的主要方法是吃安眠药

治疗失眠最简单的办法莫过于吃药了,但是如果节制地服用药物,是会产生心理和身体依赖的。实际上,治疗失眠的方法很多,除了药物治疗之外,还有心理治疗和物理治疗方法。心理治疗方法有认知治疗、方式训练、音乐治疗、生物反馈治疗等,物理治疗方法有经颅磁刺激治疗等。