



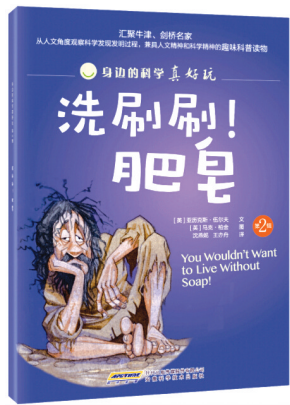
身边的科学真好玩 第二辑:洗刷刷!肥皂

定价:15.00

作者:马克·柏金

出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:本书系“身边的科学真好玩”第二辑中的一本,用有趣的插图和平实的叙述方式讲解肥皂是怎么来的、肥皂如何工作、肥皂是由什么构成的,以及没了肥皂洗盘子、洗衣服生活会变成什么样子等,以生动的事例帮助小读者认识肥皂对人类的重要性。



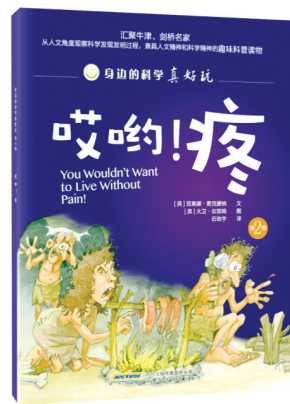
身边的科学真好玩 第二辑:哎哟!疼

定价:15.00

作者:大卫·安契姆

出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:本书系“身边的科学真好玩”第二辑中的一本,用有趣的插图和平实的叙述方式讲解疼痛对我们的必要性,如果没有疼痛将会发生什么,以及缓解疼痛的小秘方等,以生动的事例帮助小读者认识疼痛对我们的重要性。



●M.4159男,合肥金融单位管理,33岁,1.78米,国外留学,未婚,英俊儒雅,真诚重情,住房优越,经济好。诚觅30岁左右,1.62米以上,专科及以上,温柔文静、气质佳富内涵的未婚女孩牵手一生。

●M.4293男,合肥公安干警,30岁,1.78米,本科,未婚,英俊进取,品貌修养好,经济优越。诚觅一位30岁以下,1.65米左右,大专以上,温柔清秀,形象气质佳的白领未婚女孩爱心永结。

●F.5401女,合肥重点大学教师,36岁,1.65米,博士,离单,肤白靓丽,清秀端庄,经济优越,高知家庭。诚觅一位50岁以下,1.70米以上,儒雅谦和,富文化内涵,职业稳定的先生爱相随。

●F.5477女,合肥司法单位公务员,33岁,1.66米,大学,未婚,肤白苗条气质佳,落落大方,经济住房优越。诚觅一位45岁以下,1.72米以上,专科及以上,收入稳定,综合素质好的单身先生为爱之伴侣。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

”

西红柿,营养好,貌美年轻疾病少。

明明睡得好却坚信自己“失眠”

小心! 主观性失眠 “偷走”健康睡眠

□朱世玲 星级记者 俞宝强

“我们临床上经常会碰到这样的患者,他实际上睡眠很好,但是主诉整夜睡不着,当他睡着之后,有人把他搬到另外一个床铺上,或在他脸上画了‘眼圈’,他都不知道,这时把他推醒后,他坚持说‘根本未入睡’”。据合肥市第四人民医院副主任医师刘勇介绍,问患者眼睛周围的圈圈从何而来,他无言以对,但仍坚持说未睡着,这就是所谓的“主观性失眠”。



A 患者睡得好却坚信自己“失眠”

还没到睡觉时间,就认为自己肯定睡不好,会失眠。其实自己睡了7.8个小时,质量也挺高,却感觉只睡了2.3个小时,甚至说自己一宿没睡,白天时还是觉得疲倦……

近日,今年63岁的邱大妈在老伴的陪同下,来到合肥市第四人民医院就诊。大妈称自己20多年来,每天晚上都只能睡一两个小时,有时感觉整个晚上都没有睡着,前前后后吃了很多种安眠药,但都没什么效果。然而,她的

老伴却偷偷对医生说:“她每天夜里都会打鼾,我和女儿都听到了,只是她总觉得自己没睡。”医生给患者安排了一次多导睡眠仪检查,检查发现患者睡眠结构正常,并没有睡眠障碍。

刘勇表示,这是患上了主观性失眠症,又称预期性焦虑、假性失眠,患者坚信自己“失眠”,主诉入睡困难、睡眠不足或完全失眠,可有焦虑、抑郁症状,但多导睡眠图显示睡眠时间与睡眠结构正常。

B 发病的心理因素有很多

“特点是患者夸大其入睡困难或低估其睡眠维持时间,患者的主观和客观睡眠感觉有明显的 inconsistency。主观性失眠患者常主诉失眠导致日间功能障碍,而一旦失眠症状缓解后,日间功能障碍即可改善。如果发病后未经有效治疗,可出现焦虑和抑郁症状”。据刘勇介绍,发病可能的心理因素有很多。其中,有些人总是带着难题、烦恼、焦虑、抑郁、恐怖心理上床,精神紧张或过于兴奋,不给自己入睡的机会。有人一到傍晚临睡时,就担心、发愁,预感到要失眠,一上床便处在“又要睡不着了”的失眠恐怖状态,把夜晚的睡眠当

成了无法战胜的恶魔,心理学称之为“预期性焦虑”。

另一些人睡前不管有高兴或痛苦的事,只要一躺到床上,白天遇到的事情就像播电影一样,总是在脑海中浮现,无法摆脱,越是不想就越想,翻来覆去,辗转不安,以致一整夜都不能很好地入睡。这种情绪影响是由于白天生活中累积的精神上和肉体上的压抑未能很好地得到解除,使不良的情绪影响比较强烈,或因他们的中枢神经系统对生理变化缺乏调节和应急能力,因而精神上的过度兴奋,必然导致失眠。

C 减少不必要的预期性焦虑反应

采访中,刘勇也介绍了一些主观性失眠的治疗方法。

药物治疗:苯二氮卓类。抗焦虑及抗抑郁药物。(需在医生指导下治疗)

物理疗法:物理疗法相对于药物相比,具有无副作用、无依赖性、疗效显著等特点。目前疗效肯定的有重复经颅磁刺激疗法,治疗原理是通过磁信号刺激大脑,能够直接调节大脑分泌一系列有助于改善情绪及睡眠的神经递质和激素,这些激素参与调节人体多项生理和心理活动,能够全面改善失眠患者

多梦、早醒、入睡困难等,另外还能够缓解患者由于失眠而在次日白天所出现的头晕、注意力下降、情绪烦躁等症状。该院目前已开展此项治疗,这种物理疗法是一种无痛、无创的绿色治疗方法,疗效肯定。

心理治疗:一般心理治疗:通过心理支持、解释、指导,使患者了解有关睡眠的基本知识,减少不必要的预期性焦虑反应。行为治疗:进行放松训练,加快入睡速度,减轻焦虑。认识治疗:改善患者对睡眠的不良认知,达到放松和改善焦虑及睡眠的目的。