

高考临近睡不着 这几招可缓解失眠

本报讯 随着一年一度的高考进入倒计时，市四医院睡眠门诊的患者量也有所增加。

每名高考考生都知道高考的重要性，因此考试前有些紧张情绪是可以理解的。可有的同学却因为紧张情绪导致考前睡不好，导致白天头脑发昏，注意力不集中，记忆力下降，担心影响考试成绩。因此，防止考前睡眠不好及由此引起的不良反应，对于考生发挥正常水平、取得良好成绩至关重要。

为此，市四医院医师介绍了几种可以缓解失眠的助眠法。

腹式呼吸法

首先，躺在床上，找到舒服的仰卧姿势，闭上眼睛，将一只手轻轻放在腹部，吸气时，感受气流从鼻腔进入逐渐输送至腹部，腹部向外扩张；呼气时，感

受气流从腹部输送到鼻腔呼出，腹部向内收缩。循环多次，专注于腹部的一起一落，渐渐睡去。

身体扫描放松法

以舒适的姿势躺卧于床，轻轻闭眼，深深地吸气，慢慢地呼气，让呼吸变得缓慢而绵长；然后把注意力专注在呼吸上，仔细感受空气流入和流出鼻腔的感觉，让自己感受性增强；将注意力想象成一束光，依次从头顶、眉毛、眼睛、鼻子……照到大腿、膝盖、小腿、脚踝、脚趾，光束照到这个部位的时候，试着感受这个部位的感觉，并放松这个部位；在此期间保持缓慢的呼吸，重复2—3次；渐渐睡去。

正念音乐法

关灯，找到一个舒适的姿

势躺在床上，播放一些舒缓的音乐或是大自然的声音，闭上双眼，专注于音乐的旋律和节拍，渐渐睡去。

恰当地洗脚和洗脸

临睡前可用与体温相当的水洗脚，用热一点的水洗脸，有条件可洗个温水澡。白天不做过于激烈的运动，但可做一些骑车、散步等活动。生理研究表明，腿部活动有利于睡眠。

合适的饮食

睡前不喝浓茶、咖啡等兴奋性饮料，可以喝牛奶、酸奶等。越是临近高考，越是要吃好吃好睡好，预祝考生们劳逸结合，在高考中考出好成绩。

(通讯员 贾天成)



中医药文化进校园

健康建德

5月27日，寿昌第二小学开展中医药文化进校园主题活动。市中西医结合医院的医生走进学校，指导学生们开展识别中药材、制作香囊和中草药创意画等活动，让学生们了解端午

节的传统习俗和文化，增强健康生活意识，学习中医药养生知识，更好地传承中医药文化。

(记者 宁文武)



世界无烟日

戒烟的N个理由

我国每年超百万人因烟草失去生命

一半吸烟者会因吸烟而提早死亡



烟草烟雾中含有至少69种致癌物

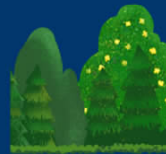


吸烟可导致呼吸系统疾病、恶性肿瘤、心脑血管疾病、2型糖尿病等多种疾病

二手烟中含有大量有害物质与致癌物，不吸烟者暴露于二手烟，同样会增加吸烟相关疾病的发病风险



种植烟草助长森林砍伐



烟草业排放温室气体，加剧气候变化

烟草依赖是一种慢性病，需要治疗

患有烟草依赖的吸烟者，前往戒烟门诊是简单而有效的方法



建德文明城市

讲文明树新风 公益广告

随手做志愿 文明好习惯养成行动

邻里守望 点滴奉献 与爱同行



建德市委宣传部 建德市文明办