

养生有道

冬眠不觉晓，时间、睡姿把握好



天气渐凉，对于许多人来说，这样的天气最适合睡觉了。其实，睡觉也是养生的一部分...

1 睡好觉有益于养阴培元

在众多的养生方式中，最省事的的就是睡觉了。也许你会认为，睡觉谁不会？人的一生中有1/3的时间要在睡眠中度过...

中医认为，冬季，自然界的阳气渐趋收敛、闭藏，这个时候的作息应注意保养内在之阴气，强调睡眠养生正当其时...

- 保证8小时睡眠
●晚上12点前入睡最养阴
●蜷着睡防腰疼，侧着睡利消化

2 晚上12点前入睡最养阴

中医认为，冬主收藏，所以冬三月应早卧晚起，注重补阴才会事半功倍。专家建议，每晚最迟不超过12点(子时)入睡...

3 因人而异选择合适睡姿

睡姿与健康也是有一定关系的。国外研究也显示，要保证睡眠质量，首先要选择合适的睡姿，这样不但能睡得安心，还能起到保健身心、预防疾病的作用...

4 特定人群不要俯卧、仰卧

专家认为，人俯卧位最容易出现阻塞型睡眠呼吸暂停，而对于很多人用俯卧来防打鼾的说法，专家认为是很不科学的，因为这样的睡姿会压迫人体多处脏器...

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

睡眠对于消除疲劳、机体修复、提高免疫力都大有裨益。另外，早上的温度较低，因而不需要起得太早，可稍微晚起，等到太阳出来后阳气升发再起床，比较适合养生之道。

间盘突出患者，有利于缓解椎间盘对周围肌肉神经的压迫与刺激。但是胎儿蜷卧睡姿，可能会压住另一只腿的肌肉，时间长了会引起局部疼痛不适...

腰部要保持自然弧度，双腿与双膝呈屈状，以便全身肌肉放松，易消除疲劳防腰腿疼痛。

专家提醒，如果睡不好，可先做一个睡眠监测，根据睡眠监测的结果去分析，找到影响睡眠的真正原因再做出调整，效果会更好。

(本报综合)

健康闻汇

■既不喘也不咳，唯一的临床症状是胸闷。我国科学家历时多年，在国际上首次发现并命名了这种全新的哮喘类型——胸闷变异性哮喘...

■心脏病患者随时可能发病，一些发病征兆可能已持续数月而未被察觉。如果能方便地进行动态心电图监控，便可防患于未然...

■美国研究人员20日在美国《科学转化医学》杂志上报告说，他们开发出的一种微芯片可简单、快速地检测人体液体中是否存在癌细胞...

健儿宝

小儿保健灸身柱穴

中医认为，灸身柱穴是小儿保健的主要内容之一。身柱穴为督脉之脉气所发，名为身柱，含有全身之柱之意，它有通阳理气、祛风退热、清心宁志、降逆止咳的功效...



常为宝宝艾灸身柱穴，可以预防和治理感冒、咳嗽、哮喘。如果经常为宝宝艾灸身柱穴，有助于提高消化系统功能。常灸身柱穴的另一个重要功效，是健全神经系统功能...

取穴方法

身柱穴在背部，脊柱正中线上，第3胸椎棘突下凹陷中。取穴时首先定大椎穴，低头时颈部最突出的棘突就是大椎穴，再往下数3个椎体即为第3胸椎棘突，其下方凹陷处就是身柱穴(见图)。

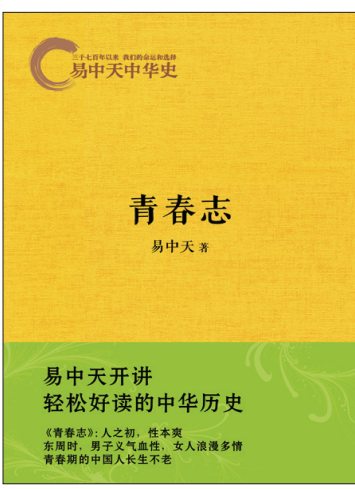
艾灸方法

艾灸点燃后放于穴位上，距离皮肤约2厘米至3厘米，以局部潮红为度。由于宝宝不能及时准确地反映灼热的程度，因此家长可将食中二指置于身柱两侧，感知艾灸的温度来调整艾条的高度。

灸的时间不宜过长，一般每次灸10分钟至15分钟，开始时隔日灸1次，灸治1个月，每周灸1次或每月灸1次到2次即可。

一般可在出生后3个月至6个月开始施灸，但也要根据儿童具体体质来决定，体质较差的，可早灸、多灸，体质强健、营养又好的，可晚灸、少灸。

读家



楚吗?怎么还敢来认尸? 聂荣说:“我当然知道,我怎么会不知道?想我这苦命的弟弟,虽然身怀绝技,志向远大,却因为放心不下老母和妾身,只能忍辱负重,屈身市井,混迹于贩夫走卒之中...

克斯,因为不能让我母亲死去的儿子没有葬身之地。 聂荣接到的莫非也是如此命令?塑造安提戈涅形象的索福克勒斯,跟聂荣应该是同时代人,距离钜鹿则有200多年...



下,并帮助他努力克制自己,因为一个人一旦习惯慌乱,就显得不沉稳,就会做错事情。利用一些活动和娱乐项目来培养孩子沉稳的个性,不失为一个好方法,比如下围棋...

7 不论得失,不要让孩子失礼

成功者身上要具有镇定气质。一个人如果总是慌慌张张,当领导派遣任务时,连笔都拿不住了,领导怎么可能信任你,肯定就没有下一次了;即使领导仍将任务给你,慌慌张张的个性也绝对会让你在工作中出现纰漏...

反应过度,这不仅会让当事人感到尴尬,同时也反映了自己非常紧张,沉不住气。其实,出了事情自然会有解决的办法,根本不需要过度激动,一点小事就焦躁起来往往会把事情变得更为复杂,让情势更加危急...



★作者:石楠
★出版社:中国青年出版社

《潘玉良画传》

作者于20世纪80年代初写过《画魂——潘玉良传》，目前此书已出版16种不同版本。《潘玉良画传》是本更接近潘玉良本身的书，作者用叙事的散文笔法，摒弃了《画魂——潘玉良传》中那些虚构的情节、人物和文学的描述，重新为她撰写传记，真实地书写了她的人生足迹。

3000 新书快讯

★作者:汤浩方
★出版社:广西师范大学出版社

《三国是怎样炼成的》(全三册)

在本书中，你将看到黄巾大起义、血战宛州、官渡之战、火烧赤壁、夷陵之战、水淹七军、大战道潼关、大意失荆州、诸葛亮北伐、高平陵事变等重大历史事件的细节、真相与内幕；同时你将体会到曹操、刘备、孙权、诸葛亮、周瑜、关羽、张飞、赵云、郭嘉、荀彧、吕布、司马懿、汉献帝等人的真实、残忍与睿智。本书以人物为经线，以事件为纬线，为读者展示了一个全新的热血三国世界。



★作者:柯瑞思(英)
★翻译:陶然
★出版社:生活·读书·新知三联书店

《剑桥:大学与小镇800年》

牛津与剑桥这两所大学皆为享誉英语世界最古老的高等学府。牛津大学可查证的校史记录在1167年,但1096年便已有人在牛津讲学,后因与当地发生冲突,1209年由牛津大学的部分教授带领学生出走剑桥,建立起剑桥大学...

