



《总有一天你会变成自己喜欢的样子》

[美] 奥里森·马登 著
中国友谊出版公司 定价 45元

人生在世,总是会有许多不如意的时候。如果选择向困难低头,障碍永远都会横贯在我们面前。唯有砥砺前行、勇敢超越,我们才有可能看到更美的人生风景。

《慢煮生活》

汪曾祺 著
江苏凤凰文艺出版社 定价 42元

本书为汪曾祺的散文精选集。作者从花鸟虫鱼、乡情民俗、凡人小事、旅途见闻等多个主题出发,详尽展现了一代“生活家”汪曾祺的精神世界与生活志趣。



《我心归处是敦煌》

樊锦诗 口述 顾春芳 撰写
译林出版社 定价 68元

她是备受宠爱的江南闺秀,是风华正茂的北大高才生,却奉献了大半辈子的光阴,守护着荒野大漠的七百三十五座洞窟,人们亲切地喊她“敦煌的女儿”。她却说,我其实也想过离开。然而,在每一个荆天棘地的人生路口,她都选择了——坚守。

《朝与同歌暮与酒》

关东野客 酷威文化 出品
江苏凤凰文艺出版社 定价 48元

有些人,在不经意间相遇;有些故事,寂静中已经开始。14个至真至深的情感故事,关于长相厮守,关于爱而不得,关于隔岸相望,关于独自抵挡……故事里的人孤独又热情,锋芒又善良,对过往不提,对未来不惧。



本栏目图书由市新华书店提供



生活中,如何对抗失眠?

耕心医生:易运
市精神卫生中心医师

失眠是大多数人都经历过的事情,在无法入睡的夜晚,面对着或有或无的睡意,无所适从。

失眠是现代人所面临的一个非常严重的问题,有时候不仅是因为人们情绪波动而出现这一症状,甚至有些人都不知道自己是因什么原因而失眠。前一天失眠,第二天一天都会处于神情萎靡、提不起精神的状态,严重影响了生活和学习。失眠对人体的伤害主要是精神上的,长期失眠会使人脾气暴躁,记忆力减退,注意力不集中,精神疲劳,还会使免疫力下降。想要改善失眠症状,还需从了解失眠入手。

在不同的年龄阶段,需要的睡眠时间是不一样的,一般来说,青少年约需要8-10小时的睡眠,成年人需要7-9小时,老年人则一般是7-8小时的睡眠时间。

失眠是指以频繁而持续的人睡困难,即入睡时间大于20-30分钟,和(或)睡眠维持困难,即睡眠中觉醒至少两次,觉醒时间大于20-30分钟,并导致睡眠感不满意为特征的睡眠障碍。如果要在疾病层面上诊断失眠,一般需要表现为上述情况一周出现三次,持续出现至少1个月。

失眠带来的危害是多方面的,如健康方面,会导致人体免疫力下降,影响身体的发育,加速老化,以及引发一些躯体疾病,如感冒、肥胖、中风、心脏病甚至癌症;在行为方面,会出现

疲劳、困倦,警觉性和注意力下降,甚至引发重大的安全事故;在心理方面,失眠者会感到烦躁、情绪波动大,甚至出现精神情绪方面的障碍,失眠严重者,会引发自杀想法。

生活中,应该如何对抗失眠?

在生活习惯上,可以做到少喝咖啡,少吸甚至不饮酒,尤其是在临睡前;可以适当锻炼,但不宜剧烈;不要饱腹入睡;不要在睡前看小说、连续剧,不要进行麻将、扑克等游戏;保持卧室整洁,光线适宜;白天要避免小睡,午睡不要超过半小时,下午一点前完成午睡。

同时,要进行一些适当的行为训练,尝试将床和卧室与迅速进入睡眠的状态联系起来。如果卧床后感觉到大约20分钟内无法入睡时,应离开卧室,进行一些放松的活动,直到感觉有睡意再返回卧室睡觉,这样的训练可以在不能入睡时重复一夜;同时,无论前一天晚上的睡眠时间有多少,第二天早晨都在同一时间起床,规律作息,限制卧床时间。

如果上述方法仍不能让你拥有理想的睡眠,那么,可能就要去寻求专业医生的帮助,服用一些助眠的药物,或者进行适当的物理治疗,帮助你找回失去已久的舒适睡眠。

(吴兰珍 杨玲)



冬令养生膏方知多少

保健医师:袁叶
市中西医结合医院(市二院)老年科主任



中医传统理论认为,人体养生应遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”的原则。冬令进补,膏方是较好的选择之一。

膏方是经特殊加工制成的比较稠厚的膏状内服中药制剂,具有药物浓度高、体积小、药物稳定、服用时无需煎煮、口感好等特点,有增强免疫及心脑血管功能、改善内分泌紊乱、改善造血系统和骨骼系统作用、治疗虚证、抗衰老等作用。

适合应用膏方的人群有:
慢性病人:原来患有慢性疾病的人群,在冬令季节可以结合

病症,一边施补,一边治病,这样对疾病的治疗和康复,起到的作用更大。

亚健康者:现代社会中青年工作压力和劳动强度很大,主要为精神紧张,脑力透支,同时众多的应酬,无度的烟酒嗜好,长期不足的睡眠及休息,均可造成人体的各项正常生理机能大幅度变化,抗病能力下降,从而使机体处于亚健康状态,这就非常需要适时进行全面整体的调理,膏方疗法就是最佳的选择。

老年人:老年人由于生理特性,人体的各种机能都将随着年龄的增长,而趋向衰退,而冬令进补,则能增强体质,延缓衰老。

女性:对于女性来说,元气不足,就容易造成女性的衰老;当脾胃、肝肾运转正常时,全身的营养

不断得到补充,人的抗衰老能力、生命力随之增强,脸部就会红润,皮肤就会充满光泽和弹性。失眠、月经不调、更年期、脾胃病等应用膏方效果好。

不是所有人都能够吃膏方的,有些疾病急性发作期,如支气管哮喘、胃病,在急性发作期不适合吃膏方,一般要把这些病控制住以后,才能够进一些膏方,感冒、胃痛、腹泻的人也不宜吃膏方。

膏方通常应空腹服用,这样才有利于药物吸收。膏方用于胃肠道疾病或空腹服用引起腹部不适或食欲下降者,应在饭后1小时左右服药。用于养心安神的,适宜在睡前服用。

(刘园园 吴启瑞 杨玲)