

(上接D03版)



专家提示,不要私自更换或随意加大服用安眠药的剂量。图/CFP

■ 热点问答

适量用药1年内不会对躯体产生明显损害

长时间服用安眠药是否会产生副作用?

A: 适量用药1年内不会对躯体产生明显损害,现在有很多长期使用安眠药数十年并没有任何脏器损害的例子,不主张过分限制,尤其老年人。与其长期饱受失眠的痛苦,不如适当用药提高生活质量,减少焦虑抑郁及长期失眠造成脑功能的进一步损害。

不主张频繁更换安眠药

一些患者因为惧怕安眠药“成瘾”,所以希望

通过频繁更换安眠药种类的方法来避免产生依赖,这样的做法可取吗?

A: 在使用安眠药的治疗中,有些人提出交替使用安眠药来减少药物成瘾的问题,这种主观愿望也许很好,但客观上却给患者这样一种暗示:安眠药是有害的,安眠药会成瘾!其实在安眠药的治疗中不主张频繁更换安眠药的,不要因为一次疗效不佳就加大药量,所以医生应该给患者提供一个固定的服药剂量范围比较好,如果按医生建议的安眠药服用范围内仍不能立即进入睡眠状态也要按照医生处方建议范围服药,不要

私自随意加大服用安眠药的剂量。

使用软件帮助睡眠关键在于心态

目前市场上有一些手机软件,号称能够通过发出“白噪音”促进深度睡眠,这些软件是否能起到一定的作用?

A: “白噪声”的原理是利用自然界或者生活中经常出现的噪音遮蔽其他有色噪音,让使用者昏昏欲睡。白噪音作为一个物理上的概念,在睡眠方面的作用还没有被医学证实,不过通过听一些声音改善睡眠质量的方法确实存

在。凡是可以被人听到的声音对于睡眠都会有一定的影响,但是会产生什么样的影响是因人而异的。无论是通过软件还是其他方法帮助睡眠,使用者都不应该把太多的注意力放在帮助睡眠的这个方法上。因为人的大脑在有意识注意一些事情的时候就会兴奋,这样反而会睡不着。所以即使是使用软件或者其他方法帮助睡眠的时候,使用者平静自然的心态也是最重要的。

(解答:詹淑琴、司天梅)

D03-D04 版采访 本报记者 贺潇

早春用阿胶食补 从里到外做花样女人

春节刚过,天气虽然尚寒,但春天的脚步已经临近。大地春回、万物复苏,爱美的女性都希望“人面桃花相映红”,在春天里绽放美丽光彩。可是由于早春乍暖还寒、气候干燥,许多人常会出现皮肤干燥、过敏、肤色暗沉、黑眼圈、长痘痘等问题,让美丽大打折扣。

科学家发现,皮肤的老化是随着机体生理功能衰退而伴生的一种衰老特征。机体生理功能旺盛,气血津液充足,循环畅通,供给皮肤的营养物质丰富,则皮肤细腻洁白,富有弹性。反之,机体生理功能衰退,则气血津液不足,循环瘀滞不畅,新陈代谢失常,肌肤营养缺乏,便会出现肌肤松弛、粗糙、皱纹增多、色斑瘀积等。因此,卫生部健康教育专家主张“美容绝非表面处理”,平衡膳食是保持健康美丽的第一步。

根据中国传统医学,女性中年以前,要注重补益,益气养阴,有了健康的内脏,才有健美的形体。中年以后,要注意帮助机体清除多余的积垢,包括利湿、豁痰、化瘀等,因为皮肤是健康的窗口,女性阴气旺盛,外表方能雍容华美。因此,要想拥有青春、美丽、健康的身体,就必须把阴虚挡在门外,“滋阴”就成为女性朋友们一生中的重中之重了。滋阴可以缓解女性阴虚症,减缓衰老步伐,同时,还能调节已经出现的不良症状,改善女性体质。无怪乎,医学美容界有一个定论了:美容保养,重在滋阴。只有充分调养自己,才能使青春永驻。

早在3000年前,阿胶就已经被炼制和生产在我国现存最早的药理学专著《神农本草经》里,将阿胶列为“上品”。医圣李时珍在《本草纲目》中称阿胶为“圣药”。“阿胶一碗,芝麻一盖,白米红馅蜜饯,粉腮似羞,杏花春雨带笑看,润了青春,保了天年,有了本钱。”这元曲中描绘的是当年杨贵妃服食阿胶的方法,如今,为了使阿胶的服用更加方便。东阿阿胶近年来开发了很多新品,例如桃花姬阿胶糕,就是以阿胶、核桃、黑芝麻为主,配冰糖和黄酒,每小块独立包装。他们采用最新工艺制成的阿胶原粉,适量加在牛奶、豆浆、热粥中,即可食用。

同时,专家也提醒广大女性消费者,要因人、因地、因时补血。即:同一药膳并非人人适用,要向医生专家咨询,根据自身情况来进补。

责编 李静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 陆爱英

国际生发专利 分类号 A61K 35/78

章光101毛囊滋养液

专业专注铸就成功

30年前赵章光先生在门诊部里接待了一位脱发女士。她父母刚带她从上海求医回来。他们告诉赵先生:“海英从上海回温州的轮船上,因为假发被风吹到海里去了,一度想投海自杀”。赵先生从病历中发现,她曾用过激素、胱氨酸、维生素类药物,就对她说:“你出头,我出药,我们来个口头协定,用中药外治方法试试”。1974年12月12日,包括海英在内的免费使用者已经达到了85例,在试用到第101个组方时他们都长出了新发。为了纪念成果的来之不易,赵先生将之取名为“101生发精”。

改革开放以后,101生发精进入工业化生产,企业一直从事生发行业,三十多年来,始终专注于生发的专业研究,从未放弃。回顾发展历程,专业、专心、专注是我们始终保持行业技术领先的核心优势。有了技术我们才能取得了国际生发专利,才能服务于全球。面对这么激烈的市场竞争,我们因为专业专注,品牌才有这样的竞争力。

人人都希望自己满头秀发,正是因为使用章光101,头发才能再生。

二十五年前国外友人来中国就三件事“游长城,吃烤鸭,抹101”。过去的辉煌为企业全新商业模式的缔造奠定了坚实的基础,自此章光101走上了“大面积铺点,小规模运作”的发展之路。

产业升级

章光101在三十多年脱发研究的临床实践中发现:18%左右的脱发者由失眠导致,少数斑秃、全秃康复后复发,也多与失眠有关。失眠影响了101生发养发的显效率。专家组在脱发与失眠的综合研究中,发现红豆杉枝叶中含有的紫杉生物类黄酮、紫杉碱对失眠效果显著。章光红豆杉的配合使用,大大提高了101生发产品的功能,提升了品牌的声誉,实现了在专业化基础上的产业升级。

实践求真知 3天免费体验

章光红豆杉枕 调血压 助睡眠

天然的功能性

红豆杉又名紫杉(长寿树),结樱桃大的奇特红豆果,是第四纪冰川后遗留下来的世界珍稀濒危植物,被列为世界一级保护植物。红豆杉中含有的“紫杉醇”,现在已成为国际医学界公认最有效也是最紧俏的抗癌防癌药物之一。章光红豆杉缓释颗粒所含的生物类黄酮是迄今为止找到的极具有天然抗衰老的物质。其独创性就是枕内缓释颗粒释放的小分子物质与嗅觉受体结合,通过中枢神经系统有效改善睡眠代谢综合症。并能更好的保护血管的韧度和弹性,阻止胆固醇在血管内沉积,有效地预防心脑血管病的发生;同时可清除自由基、保护细胞组织,增强人体免疫力,延缓衰老。

章光红豆杉缓释颗粒枕经过中国中医科学院对92例高血压中老年人为期四周的观察使用,结果全部有效,经中国医学科学院西北农林科学院生命学院药理试验显示,全部合格。联合国高层领导的母亲使用后,失眠、高血压也好了。发明人赵章光先生在2010年11月11日召开的G20峰会上受到了高层领导的亲切接见,称它为“中医药传承、创新的典范”。

实践求真知 1周无效凭收据退货退款

中国中医药科技开发交流中心养生保健电话 010-67867101

请就近与以下生发中心主任联系 热线 010-65331858

请就近与以下红豆杉枕销售中心及章光101生发中心购买;北京同仁堂专售章光101卧龙栖凤枕。建外大街65662101\天桥83135101\阜成门68333101\天通苑57115081\秀水65869713\十里堡65561101

Table with 3 columns: Region (朝阳区, 劲松, etc.), Address (国展, 望京西园, etc.), and Phone Number (64669100, 64772598, etc.).

Table with 3 columns: Region (丰台区, 通州区, etc.), Address (皂君庙, 交大东路, etc.), and Phone Number (62186277, 62273020, etc.).

Table with 3 columns: Region (通州区, 丰台区, etc.), Address (车站路, 新华联, etc.), and Phone Number (69550101, 81550853, etc.).

Table with 3 columns: Region (洋桥, 大兴区, etc.), Address (房山城关镇, 石景山古城大街, etc.), and Phone Number (67588101, 51712533, etc.).

Table with 3 columns: Region (昌平区, 顺义区, etc.), Address (昌平回龙观, 昌平医院北, etc.), and Phone Number (81736972, 69707636, etc.).