



工作压力导致失眠怎么办?

问:我是一名企业的中层负责人,我和同事们经常加班讨论。回到家已经是凌晨一两点,虽然非常疲惫,但躺在床上难以入睡,好不容易睡着了又很快就醒过来了。现在下班正常了,可我还是睡不好,整天没精神。请问王医师,我是不是患上失眠症了,吃安眠药有用吗?

答:失眠即睡眠失常,又称入睡和维持睡眠障碍,是一种常见病。表现为入睡困难、入睡后过早醒来、醒后不能再继续睡等。长期失眠会使人脾气暴躁,攻击性强,记忆力减退,注意力不集中,精神疲劳。失眠还会使人免疫力下降,对身体消耗较大。

一般来说,短期失眠不会对人体造成影响,如果短期内自行康复则不必太担心,如果持续时间超过一周以上,就要注意了。因为经常熬夜加班,会一点一点地耗损体内的“阴气”,慢慢地就变成“阴虚”体质,就算精疲力竭,上了床也睡不着,要不就是脑袋里连番上演各种梦境,觉得没法好好休息。时间长了更会发现,记忆力在不断下降,同时伴有心慌、面白、头晕等表现。此种情况必须“滋阴、养心神”,那这该怎么办呢?你可以开些中药进行滋补调理。

有人以为失眠了就找西医吃安眠药,那是不正确的,毕竟西药治疗会有依赖性,时间久了还会有耐药性,药量越吃越大。

需要提醒的是,睡前不要运动,因为这会让原本已经疲倦的肌肉更加紧张,大脑也会更清醒,导致睡不着。再者要想拥有安稳的睡眠,必须内心安宁平和。多数失眠者患的是“失眠担心症”,开始时是偶然事件造成的偶然睡不着,后来则是因为担心失眠而导致失眠,越失眠就越担心,越担心就越失眠,形成恶性循环并深陷其中无法自拔。

除了找中医对症开方外,你还可以用些放松方法:如可以利用香熏法,淡淡的薰衣草香味会令神经逐渐地放松下来,不知不觉中就进入了梦乡;还有在睡觉之前不妨按摩一下,使人的头脑随着脸部肌肉放松下来,然而就会慢慢地睡着;听听安眠乐曲,也是自我调节的方法。

如果不得已要熬夜时要注意补水,可以泡上一大杯枸杞大枣茶或菊花茶,每天喝滋补又去火。

健康资讯

老年痴呆与睡眠质量差有关

■马丹

老年痴呆症在病理上主要表现为脑细胞损伤,β淀粉样蛋白在大脑过多沉淀。美国科学家近日报告说,他们发现,睡眠不好会促进该蛋白沉淀,加剧大脑损伤。这一发现为通过改善睡眠延缓老年痴呆症症状带来了希望。

加利福尼亚大学伯克利分校的研究人员报告说,他们选取26名老年人作为研究对象,利用脑成像技术和其他诊断工具,检测研究对象睡眠时的脑波、β淀粉样蛋白在其大脑中的含量以及他们在执行记忆任务时的大脑活动。

研究人员通过分析收集到的数据发现,睡眠质量差、记忆力差与β淀粉样蛋白沉淀之间存在关联。内侧额叶皮质的β淀粉样蛋白沉淀最多的研究对象,其睡眠质量最差,记忆测试的表现也相应最差。研究人员认为,如果通过干预改善睡眠,或许可以打破这种关联。

根据研究报告主要作者、加大伯克利分校神经学教授马修·沃克的解释,睡眠有助于在夜间清除β淀粉样蛋白,阻止这种有害蛋白沉淀和损害脑细胞。大脑某个部位的β淀粉样蛋白越多,深度睡眠就越少,记忆力就相应越差。同时,深度睡眠越少,人体清除β淀粉样蛋白的效果就越差,这就形成了一个恶性循环。但最初引发这个恶性循环的因素究竟是睡眠差还是β淀粉样蛋白沉淀,研究人员还不清楚。

沃克表示,令人欣慰的是,睡眠质量差可以通过锻炼、行为疗法甚至电刺激等方法得到改善。

孩子的“满嘴疱疹”是大人亲吻所致?

专家提醒:这个时节是疱疹性咽峡炎高发期,有必要与儿童保持“亲密距离”



邵启民 杭州市儿童医院感染病区副主任、主任医师。现为浙江省医学会小儿风湿学组委员,从事儿科临床工作23年。对儿内科各种常见疾病及疑难危重症有丰富的临床经验,擅长小儿呼吸系统疾病(如小儿哮喘、反复呼吸道感染、慢性咳嗽)、感染性疾病以及危重病的抢救。主持参与省市多项科研项目。

■记者谢邹翔

近日,微信朋友圈上一条“又见亲吻病”的信息引起了很多人的转发和关注。信息中的内容是警告大人不要亲吻自己的宝贝。因为孩子抵抗力太低,病毒会通过大人唾液飞沫传染,导致孩子高烧不退,嘴里长满疱疹。这则消息能不能相信,到底能不能亲吻宝宝?记者带着疑问请教了杭州市儿童医院感染科副主任医师邵启民主任医师。

“这个消息有一定的道理,但是夸张了。”邵启民表示,朋友圈中的这条消息,前提是大人携带有疱疹性咽峡炎的病毒,亲吻就可能造成孩子的感染。但疱疹性咽峡炎的传播方式主要是粪——口传播和飞沫传播,并不是说不亲吻就不会传播感染了。

疱疹性咽峡炎的发病原因是病毒感染,能引起这种病的病毒种类很多,比如柯萨奇A组病毒、B组病毒、埃可病毒等。主要是柯萨奇A2、4、6、8、10、22亚型。每年5月~7月,尤其是随着梅雨季节的到来,都是疱疹性咽峡炎的高发期,这段时间以来,医院门诊患上疱疹性咽峡炎小朋友多了不少。邵启民说,疱疹性咽峡炎是由肠道病毒引起的以急性发热和咽峡部疱疹溃疡为特征的疾病感染性较强,传播快,呈散发或流行,从目前门诊来看,平均每百例中有5~10例是疱疹性咽峡炎。

邵启民表示,5岁以下的儿童尤其容易中招。而它的病程一般5~7天,没有特效药,家长也不用太担心,这是一个自愈性疾病,只需对症治疗,进食有营养且易消化的流

质或半流质,保持大便通畅。小朋友得疱疹性咽峡炎后有并发细菌感染,可以使用一些抗生素药物。如果进食困难,并且有高热不退,需要根据患者情况补充液体。

家长面对孩子出现类似症状,邵启民说,最重要的就是判定孩子只是疱疹性咽峡炎,还是会出现重症。如果不是重症,就加强观察,不要慌张,避免过度医疗,但如果孩子出现了一些严重的症状,就要尽快送诊就医,比如:高热抽搐,精神萎靡、四肢抖动,出现频繁呕吐、头痛、心跳加快等情况。

由于很多家长都担心自己的孩子患上疱疹性咽峡炎,因此不敢亲吻孩子也不让太多人和孩子接触,甚至“隔离”起来。对此,邵启民表示,孩子得过一次疱疹性咽峡炎,并不能

对其终身免疫,很有可能会再得,而目前也还没有有效的疫苗和治疗药物,所以家长平时要注意给孩子做好预防工作。

如何预防疱疹性咽峡炎?邵启民说,在疱疹性咽峡炎高发期,预防该病最重要的就是勤洗手,养成良好的卫生习惯,预防“病”从口入。同时

注意通风,保持室内空气流通;尽量少带孩子去超市、商场等人多空气不流通的公共场所;饮食上注意吃熟食,不要喝冷水。此外,幼儿园的晨检对于发现疱疹性咽峡炎非常重要,如果小朋友不幸感染,需要完全治愈了再回幼儿园。



血浆蛋白质由肝脏合成,一两天内就能得到补充;血小板、白细胞和红细胞也能在几天内得到恢复。表示身体为补充献血后损失的血细胞,造血功能会因受到刺激而加强。

献血的确会使人体失去一部分血液中的白细胞与抗体,但是从通常献血量200ml~400ml来看,人体实际上失去的白细胞与抗体的数量是非常少的。人体自身的血液一直都在不断新陈代谢,每时每刻都有许多白细胞衰老、死亡,例如白细胞的平均寿命只有10天,同时,又有大量新生细胞生成,以维持人体新陈代谢的平衡。

据了解,为了解多次献血对人体的细胞免疫功能影响如何,曾经有专家选择了献血年限在3~21年,献血10次以上,年龄21~49岁的30人,其中男女各15人,与20名从未献过血的、体检合格的正常人作对照,测定了其外周血T淋巴细胞亚群。结果表明多次献血者除骨髓造血功能比对照组较旺盛外,

细胞免疫功能无差别。

浙江无偿献血者“三免政策”全国首举

2014年1月1日,《浙江省实施〈中华人民共和国献血法〉办法》正式实施。《办法》明确规定对于荣获国家无偿献血奉献奖的献血者,凭《浙江省无偿献血荣誉证书》,可以免费游览政府投资主办的公园、旅游风景区等场所,到非营利性医疗机构就诊免门诊诊查费,免费乘坐城市公共交通工具。只要无偿献血达到4000毫升以上的,就可以获得浙江省无偿献血荣誉证书,凭该证书享受一系列优惠。

在全省范围内,对荣获国家无偿献血奉献奖的献血者实行“三免”政策,全国只有浙江才有。目前,全省各地“三免”政策的落地情况都比较好,其中,杭州、嘉兴、湖州、台州、丽水、舟山、衢州可以直接使用《荣誉证书》,温州、金华、绍兴对《荣誉证书》持有者发了电子卡,本地人可以直接刷卡坐公交,外地人 can 以凭《荣誉证书》上车。

化的重要标志。目前国际上输成分血的比例已经达90%以上,输全血不到10%。我国也已普遍采用成分输血,上海的成分输血率已达97%以上。

什么是“自身输血”?有什么好处?

自身输血就是把自己的血液贮存或收集起来,留在手术或需要时再输入体内。由于人体的血液是在不断新陈代谢的,抽取少量的血后,体内会很快生长出来,况且平时就有一部分血液贮备在组织器官内,所以不会影响健康。

自身输血最为安全,可防止输血相关的传染病和免疫性输血不良反应;避免发生输异体血的差错事故;稀有血型或特殊患者(IgM缺乏等)更宜自身输血;适量多次的自身采血可刺激血液再生,使术后患者造血加快;又可缓解血源紧张;节省费用等。

O型血者是危险的万能供血者

O型血者的血清中含有天然抗A和抗B抗体,当O型血输入A型、B型或AB型血的人体内时,O型血中的

在世界献血者日即将到来之际:

“感谢您挽救我的生命”

■记者谢邹翔

6月14日是第12个世界献血者日,今年的主题是“感谢您挽救我的生命”。近日,已有不少市民跃跃欲试,但部分刚刚加入这个行列的献血者却有些犹豫不决,他们担忧,献血会损害健康吗?记者联系了浙江省血液中心,为献血者解答困惑。

一年献一次,比不上每个月“那几天”

浙江省血液中心社会事务科严严副科长告诉记者,血液是一种流体组织,在心脏推动下循环流动于心血管系统中,它是人体的重要组成部分。正常人的总血量约占体重的8%左右。一个50公斤体重的人,约有血液4000毫升,而真正参与循环

的血量只占全身血液的70%~80%,其余的则贮存在肝、脾等“人体血库”内,当人体出现少量失血时,贮存在“人体血库”中的血液,便会立即释放出来,随时予以补充。

血液中的红细胞寿命期约120天,白细胞约7~14天,血小板约7~9天,即使不献血,人体内的血细胞每时每刻也会衰老死亡。献血200毫升,仅占全身血量的5%,而且献血后能刺激人体造血功能,使之旺盛地造血。

根据人体新陈代谢的规律,无偿献血也有严格的献血间隔期。全血献血者每次可以选择献400毫升、300毫升、200毫升血液,间隔时间不少于6个月。单采血小板献血者每次可以献1至2个治疗单位,间隔时间不少于2

周,不大于24次/年。单采血小板后与全血献血间隔不少于4周。全血献血后与单采血小板献血间隔不少于3个月。按照献血间隔期献血是无损健康的。

女性一般每个月“大姨妈”平均出血量为30~50毫升,有些量大的能到80毫升,



救命重要,但也要注重安全有效

专家告诉你如何避免输血风险

■记者谢邹翔

每一份献血都是生命的礼物,输血有助于挽救人的生命,但输血也要注重安全、有效、合理用血。在第12个世界献血者日即将到来之际,记者采访了浙江省血液中心,以期为读者提供献血的急需知识。

亲属间输血安全吗?

有人认为病人输用亲属的血液最安全,事实上并非如此。从某种程度上讲,亲属间(如父母与子女)输血后并发移植体抗宿主病(GVHD)的危险性比非亲属间输血的危险性要大得多。当供血者和受血者血液的HLA单倍型相同时,受血者由于疾病等原因导致免疫功能缺陷或受抑制,缺乏抗供血者的反应,输血后把供血者的血液误认为是自身的血液,不予排斥。而供者血液进入受血者体内则把受血者的血液

淋巴结细胞辨认出非自身的淋巴细胞予以排斥,从而导致致命性的GVHD。因此,病人的输血治疗应避免使用亲属供者的血液。亲属献血后可由血液中心调剂使用。

输血有什么风险?

由于输血后有一定比例的受血者,会发生输血不良反应。不良反应是指在输血过程或输血后,受血者发生的用原先疾病不能解释的、新的症状或体征。它可分类为免疫性反应、非免疫性反应和输血传染病。近年来对输血传染病已加强控制,但由于当前科技水平的限制,早期传染病存在病毒感染“窗口期”而难以检出,有极少数受血者会因输血而面临得传染病的危险,所以医务人员、受血者和家属要有风险意识,可不输血的尽量不输血。

怎样配合医生进行输血?

输血前应由医生根据病

情决定输哪种成分血或血制品和输血的量;患者应该如实告诉医生自己的病史,如以前是否输过血,有什么反应,知道自己是什么血型,Rh阴性还是阳性;有生育史的妇女,如孩子在出生一周内是否发生严重黄疸、贫血(可能因胎母免疫,母亲体内产生针对孩子红细胞的血型抗体,可使婴儿发生新生儿溶血病),这时母亲在输血前要做ABO血型以外抗体的检查,以确保母亲的安全。

输成分血有什么好处?

输成分血有以下几点好处:

1. 对病情需要选择,缺什么输什么,提高治疗效果。如:贫血输红细胞,粒细胞缺乏输粒细胞、血小板减少输浓缩血小板,烧伤患者输血浆等。

2. 减少输血不良反应,提高输血安全性。因为输入不需要的血液成分不仅是浪

费,而且可引发输血不良反应。

3. 便于保存,使用方便。不同的血液成分可以有不同的保存方式,长期的如新鲜冰冻血浆、冷沉淀物可以保存1年;短期的如血小板在22℃震荡箱内保存3~5天随时可用。

4. 一血多用,节省血源。血液来自健康人的无私奉献,是宝贵的资源,将一袋血分成各种成分就可派多种用途,治疗多个患者。如某市每年献血35万单位,而制成成分血即有70~100万单位。

5. 减少输血传染病。由于血液中一些致病因子多藏在白细胞、冷沉淀和凝血因子等制品中,大多数输血患者并不需要这些成分。

现代输血治疗已普遍进入使用成分输血的阶段,全血已基本不用。成分输血的比例是输血治疗现代

温州银行股份有限公司信贷资产债权转让招标公告

温州银行股份有限公司拟对信贷资产债权进行公开转让,现特发出本转让公告,对有关事项说明如下:

一、拟转让信贷资产有关情况
本次拟转让信贷资产共9户,涉及9笔债权,金额总计20,890,605.24元,其中本金19,750,000.00元,利息1,140,605.24元(截止2015年5月31日)。

二、受让单位资格和条件
1. 受让单位应为由在中华人民共和国境内注册的法人或者其分支机构;
2. 受让单位应根据相关法律、行政法规、部门规章和监管规定,有资格商业性买受银行业信贷资产。
三、招标组织安排
转让方配合符合条件的意向受让方对拟转让信贷资产进行现场尽职调查。

四、转让方式
本次转让为公开招拍,报价日定于2015年6月15日。如果只产生一家符合条件的意向受让方时,拟采取协议转

让方式。

五、有效期限
本次招标公告有效期截止2015年6月15日。

六、其他事项

1. 为力求规范、公平,本次资产包将转让的基准日设定为2015年5月31日。即受让方与转让方签订正式合同后,全部转让信贷资产从2015年5月31日后的现金等收入全部归受让方所有。
2. 若受让方有因主观因素放弃或恶意抬高中标价格后再放弃的行为,今后我行在信贷资产转让业务上将不与其合作。
3. 本公告不构成转让上述信贷资产的要约或承诺。
4. 本招标文件的解释权归属招标单位。

联系人:王先生、戴先生
电话:0577—88990712

温州银行股份有限公司
2015年6月9日

杭州富开信息技术有限公司注销清算公告

杭州富开信息技术有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为其没有提出要求。

杭州神采堂广告有限公司注销清算公告

杭州神采堂广告有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为其没有提出要求。

临安琳雅包装材料有限公司注销清算公告

临安琳雅包装材料有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为其没有提出要求。

杭州缤辉贸易有限公司注销清算公告

杭州缤辉贸易有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为其没有提出要求。

新昌县和东建设监理有限公司郑旭辉遗失注册监理工程师注册执业证书一本,编号:00270894,注册号:33001240,有效期2016年4月15日。声明作废。

台州市浙东工程勘察院有限公司遗失一本工程勘察证书副本,证书编号:123117-ky,浙江省建设厅2006年4月10日颁发,特此声明作废。

遗失叶昕港澳通行证一本,证号:C04575804,声明作废。

杭州步捷生物科技有限公司遗失税务登记证正、副本,税号:浙税联字330100679854044号,声明作废。

富阳市剡溪竹笋专业合作社遗失合同专用章一枚,声明作废。

淳安千岛湖泰富投资咨询有限公司遗失杭州市工商行政管理局淳安分局2013年6月4日核发的注册号为330127000041738的营业执照副本,声明作废。

杭州临安华易绿色食品厂西天目分厂遗失税务登记证正、副本,税号:330124790901590,声明作废。

浙江通兴铁塔有限公司遗失编号为00357755的对外贸易经营者备案登记表,声明作废。

富阳市群峰五金厂遗失开户许可证,核准号:J3310024455202,开户银行为:浙江富阳农村合作银行凤和支行,声明作废。

杭州富阳正恒金属材料有限公司遗失报关专用章一枚,声明作废。