

# 潍坊近三成市民夜难眠

## 失眠最青睐中年白领和中小学生

本报记者 马媛媛

关键词:中年白领】

### 压力大、责任心强易患失眠

记者采访了解到,潍坊三成市民存在睡眠障碍。其中,中年白领非常多,他们大多运动少、工作压力大、责任心强,长期从事脑力劳动造成夜不能寐。

从事金融工作的陈先生已经被失眠困扰了多年,他告诉记者,受工作的影响,他长期处于紧张的状态,失眠症已经影响了他的正常生活。目前,陈先生只能长期服用安定片入睡。

潍坊市人民医院脑科医院副院长钟池告诉记者,21日当天已经有42位患者前来就诊,其中17位患者存在睡眠障碍,在这17位患者中,像陈先生一样长期依赖安定片入睡的患者占多数。服用安定片对健康的危害不大,但是容易对药物产生依赖性,长此以往,会更加重失眠。

钟池告诉记者,据他们医院的一份调查数据显示,潍坊约三成市民存在睡眠障碍。其中,责任心强、长期从事脑力劳动的市民更容易失眠。从前来医院就诊的患者就可以看出,脑力劳动从业者患失眠症的几率要大于体力劳动者。另外,生活节奏紊乱、长期晚睡的市民也容易受到失眠症的困扰。

钟池介绍说,长期失眠容易造成免疫功能下降,并容易引起抑郁症、脾气暴躁,对于失眠的患者来说,养成良好的作息习惯,创造一个合适的休息环境对于改善睡眠质量至关重要。

关键词:中小學生】

### 青少年失眠者翻倍递增

据潍坊市人民医院脑科医院钟池副院长介绍,睡眠障碍逐年年轻化,近几年来,年轻的失眠患者翻倍递增。

近日,一位15岁的初中女生到医院就诊,她的父母告诉医生,由于长期遭受失眠的困扰,女儿已经办理了休学手续在家调养。钟池告诉记者,他接诊的患者中,因为受失眠困扰

成了潜在的危机。家住院校街的张楠已经连续失眠一周了,她告诉记者,晚上睡不着,白天没精神,不仅影响她的学习效率,而且还对她的健康产生了影响。张楠在学校是一位品学兼优的好学生,由于年终考试不理想,导致她感到前所未有的学习压力,失眠也便随着来了。

成了潜在的危机。

家住院校街的张楠已经连续失眠一周了,她告诉记者,晚上睡不着,白天没精神,不仅影响她的学习效率,而且还对她的健康产生了影响。张楠在学校是一位品学兼优的好学生,由于年终考试不理想,导致她感到前所未有的学习压力,失眠也便随着来了。

误区:越数羊越睡不着



潍坊市人民医院脑科医院副院长钟池介绍,不少前来就诊的失眠患者都有过类似的经历:睡前数绵羊或者看书。其实,这是一个睡眠误区,看书、数绵羊时,大脑始终得不到充分休息,而是一直处于分析的工作状态,这样,脑垂体内的睡眠物质分泌不足,无法产生睡意,不利于睡眠。

正确的方法是,在一个舒适的环境内,做一些枯燥、无聊的游戏。不要过早的上床,而是直到有了睡意才上床睡觉,这样是最有利于睡眠的方法。

建议:不要盲目吃安定



据人民医院心理咨询门诊赵约翰医生介绍,年轻的失眠患者病发的原因主要是学习压力和生活压力造成的,学生面临的升学压力也是造成失眠患者年轻化的主要原因。多数学生的失眠症状都是临时性的,一般可以经过一段时间的诊疗即可恢复,不建议失眠学生盲目地服用安定片。

# 潍坊 5 万染发人三问五贝子 你怎么变成了“珍草堂”?

#### ■背景提示

提起五贝子,潍坊人都知道它是一款天然染发产品,上市7年来,以其“染发不染病,脱敏不脱色”的健康品质,成为健康染发的第一品牌。然而新年伊始,五贝子以迅雷不及掩耳之势,品牌全面升级为“珍草堂”,近5万五贝子顾客连忙发问:“用了7年了,好好的,怎么升级了呢?”珍草堂山东经理李先生,力邀明星朱时茂共同揭开了升级真相:



药店里原来的五贝子,现在都换成了珍草堂

#### 珍草堂:京郊黑桑园里,走出的植物染发之王

五贝子品牌升级为珍草堂,“哪里升级了?升级后好在哪儿?名字怎么变了?”珍草堂山东经理李先生做出了全面解答:

1、升级配方中加入“乌发黄金”黑桑果,黑桑果富含多种维生素、脂肪酸,以及黑发、养发的活性蛋白。珍草堂在北京建立

了国内最大的黑桑果培育基地,并引进德国提取工艺,实现了五贝子+黑桑果的完美结合,被世界公认为植物染发之王。

2、珍草堂首创植物修护技



北京南郊珍草堂黑桑园

术,百染不伤发,更能修复发质,黑桑果提取物还有增强头皮免疫、抗癌抗氧化的功效,突破了头发不能经常染的瓶颈,即使你一个月染上3、5次,也没有任何伤害,而且对长期化学染发造成的断发、枯发、分叉、无光等问题具有强效修护作用,清除以往残留在头发及头皮中的铅、汞等重金属物质及化学毒素。

3、根据最新《商标法》规定:五贝子属成分名,不能成为受保护的注册商标,近7年来五

贝子的热销,市场上一些仿制品层出不穷,很多消费者不慎用了仿制品,这些仿制品严重侵害了消费者和企业的自身利益,升级后,“珍草堂”已成为国家工商局注册商标,受法律保护,今后那些不法商厦将不再有可乘之机,染发人的健康有了切实保障。

#### 朱时茂:我代言的不只是珍草堂,还有染发的健康!

早在2008年,央视等媒体曾集中报道:长期使用化学染发剂,大量铅、汞及化学毒素会穿过头皮渗入身体,导致白血病的几率是普通人的4倍,珍草堂致力打造植物染发第

一品牌,力邀明星朱时茂为染发健康做代言,有人问老茂如何看待化学染发易过敏、伤头发,长期使用易导致白血病等危害时,老茂幽默而又严肃地说:“化学染发就是头顶炸药包,再不注意,下一个就是你!”

而代言珍草堂,老茂却显得信心十足:“代言前,我连续用珍草堂染了半年,每半个月染1次,这么频繁的染,化学染发剂头发肯定吃不消,好在珍草堂完全采用植物上色,头发一点损伤没有,没有掉发和断发,而且还像年轻时乌黑自然。”

在我的家乡,很多亲戚朋友都用过五贝子,让我对升级后的珍草堂品质更是毫无顾虑,我想告诉父老乡亲:选择植物,就是远离伤害,染发要健康,首选珍草堂。”

**五贝子升级啦!**

五贝子+黑桑果=植物染发之王 **珍草堂**

植物染发咨询: 0536-8078533

染发不染病,就用珍草堂

授权经销地址:华潍力生源大药店(东风街与潍州路交叉口东北角) 金通大药店服务台(亚星桥西) 金通大药店二店(行政街与潍州路交口) 远东平民大药店各连锁 寒亭区:康德堂药店 宏瑞堂 青州:金天地大药房各连锁店 中兴药店 寿光:佳乐家药品专柜 羊口:全福元超市二楼药品柜 昌乐:葆春堂 安丘:富康药店 高密:仁德大药店 诸城:百盛商场一楼有线购物专柜 临朐:全康药店 昌乐:仁和药店 济仁堂 海化:康复药店