



失眠让人“痛不欲生”，中医改善有妙招

辨证施治，5副中药全面调理，和失眠说“拜拜”



张晓雪在门诊为患者复查。齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 褚思雨 摄



本报济宁6月4日讯(记者 褚思雨 通讯员 王碧辉) 人睡困难、易醒、睡眠质量差、头疼头晕、心悸……失眠让人心烦意乱，甚至痛不欲生，严重影响工作和心情，长期失眠还会影响到健康。多数人因失眠自行服用安定等安眠药，不但不能解除失眠的根本原因，还会产生疲乏、头晕、困倦等不良反应。而中医对失眠有独特优势，全面调理，治标又治本，没有任何副作用。对于失眠反复发作、自我简单调理后仍然得不到缓解的患者，经过中医辨证论治，综合调理后，可起到标本兼治的疗效。

今年35岁的吕先生被失眠困扰长达两年之久，即便服用安定，每晚也仅能入睡1小时，黑眼圈、面部色斑、疲乏无力、头痛头晕等症状

严重困扰着他的生活。辗转多家医院，服用抗焦虑、安神的药物一大堆，但效果总是不理想。“因为长时间吃安眠药，整个人身心恍惚，害怕哪一天就撑不住了。心情烦乱就喝酒，只有喝醉了才能昏睡两个小时。”吕先生无奈地说，最近一个月他感觉精神极差，注意力无法集中，记忆力也下降，还会莫名发脾气。令他感到意外的是，在服用了济宁市中医院脑病科副主任、主任医师张晓雪开具的中药汤剂5天后，如今每晚已能入睡5个小时。

“失眠与心理因素密切相关，有的患者滥用安眠药，解决不了根本问题，而药物过度也会导致新的并发症发生。”张晓雪表示，失眠的发生常与心脾肝肾及阴血不足有关，其病理变化总属阳盛阴衰、阴阳不交。临床治则当以补虚泻实，调理阴阳为主，虚者补其不足，益气养血，滋补肝肾；实者泻其有余，消导

和中，具体治疗方式应根据患者的个体情况辨证论治。吕先生在保持良好的生活方式基础上，持续服用张晓雪开具的中药1个月后，每晚能入眠6、7个小时，黑眼圈逐渐消失，面部色斑也淡化，心情好了，让他重新对工作、生活有了信心。

“脑病科门诊失眠、头痛头晕的患者很多，面临考试的学生、孕妇、老人、白领等等各个阶层都有。”张晓雪表示，通过有针对性的心理疏导，辨证口服中药汤剂，全面调理身体不适，严重者结合针灸、穴位贴敷、耳穴压豆等中医特色治疗，形成了治疗失眠、头痛、头晕的一整套中医综合治疗方案，得到众多患者认可。张晓雪提醒，健康的生活方式有助于失眠、头痛的预防，比如规律的生物钟，健康的饮食、适度运动、平和的心态。过度劳累、焦虑和嘈杂的环境，长期生物钟紊乱均会诱发头痛、失眠。

从无偿献血到捐髓救人，这对80后夫妻好样的 俩人累计献血已达231次



本报济宁6月4日讯(记者 唐首政 通讯员 程云) 潘晏伟、高宁夫妻俩是济宁市中心血站的“常客”，俩人经常一起来献血，近日，潘晏伟夫妻俩又来到了采血室，和往常不同的是，此次高宁是陪同丈夫前来，而她因特殊原因需要暂停献血，背后的故事令人感动。

原来，前段时间高宁的骨髓样与一位白血病患者配型成功，并进行了成功捐献。依据规定，献干细胞后要间隔3个月才能献血，这次只能看着丈夫一人献血了。

“5个月前红十字会的同志打电话询问我，是否愿意捐献造血干细胞。我一下子愣住了，第一反应是惊讶，非血缘关系的骨髓匹配只有十万分之一，这样的小概率事让我遇见了，真是奇事。”高宁将这件事情告诉丈夫潘晏伟，俩人共同决定，一定要捐献。3月28日，在丈夫的全程陪同下，高宁在山东大学齐鲁医院成功地捐献了180毫升的造血干细胞。

据了解，潘晏伟与高宁夫妻俩刚到献血年龄，就相继加入了无偿献血的行列，俩人领结婚证后来到市区太白楼路前的献血车上，他们感觉选在领证的当天献血有着不一样的意义。看着殷红的血液通过透明软管流出自己的身体，夫

妻两人相视笑了。后来他们得知临床上需要血小板的病人比较多，而献的人却很少，俩人又开始捐献成分血。只要血站与夫妻中的其中一个人预约，都会得到两人献血的回复，在血站经常看到他们同时献血小板的身影。

从第一次献血至今，高宁献血总计73次，潘晏伟献血158次，57600毫升血液。按夫妻俩的献血量来算他们献出的血液至少在200多位病人身体内流淌。10多年献血的经验，他们知道，献干细胞对身体不会有什么影响，还能直接挽救一个人的生命，也是给一个痛苦的家庭打开一扇希望之门。他们的爱心之路让患者病情得以医治，生命得以延续。

城乡饮水卫生监测启动 让济宁人喝上更卫生水



本报济宁6月4日讯(记者 唐首政 通讯员 韩冰) 日前，济宁启动2019年度城乡饮水卫生监测。

2019年济宁设立395个水质监测点，其中农村水252个，学校末梢水33个，城市水110个，监测点实现了以乡镇为单位全覆盖。为做好本次

监测工作，济宁市疾控中心强化质量控制，确保监测结果真实可靠；强化业务培训，提高监测能力；强化对各个监测点水源类型、水处理方式、供水能力和供水覆盖人口等基础信息进行调查核实，以进一步完善饮用水水质卫生监测资料；强化数据分析，提高监测结果利用能力；强化实验室管理，推动检验检测能力不断提升。

高考食补“驾到” 补充营养讲科学

本报济宁6月4日讯(记者 唐首政 通讯员 王连顺) 高考在即，考前如何进行营养补充才能科学合理呢？济宁市疾控中心结合《学龄儿童膳食指南(2016)》，建议学生补充营养关键在平衡膳食。

饮食多样化，提倡广泛食用多种食物。学生的每日膳食应包括谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类、油脂类四大类食物。同时要保证米面主食，兼顾粗细搭配。主食含有非常丰富的碳水化合物，是大脑最经济最主要的能源物质，每天应该保证350克~500克的粮食。另外适当给学生吃一些粗粮杂粮，如全麦面、玉米面等，因为粗粮含有非常丰富的B族维生素，可增进食欲，帮助大脑更好地工作。

其次要摄入充足的优质蛋白质，在复习考试期间可适当多选用鱼虾、瘦肉、肝、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等，尤其是深海鱼中含有丰富的DHA，可提高大脑功能、增强记忆。每天保证新鲜蔬菜和水果。

尽量不吃纯糖或者脂肪高的食物，偶尔吃些巧克力补充一下能量也是允许的。此外应适时调整食物花样，一日三餐要保证，适当加餐，天热及时补充水分。

此外，提醒家长不要考前改变学生饮食习惯，切忌食谱大变脸；别太迷信补脑保健品；千万注意饮食安全，减少或杜绝在外用餐或外卖的次数。养成天天做适合自己运动的习惯，每天保证充足的睡眠时间，高中生要保证8小时睡眠。

康复儿童牵手环卫工 自制粽子将感恩传递

本报济宁6月4日讯(记者 唐首政 通讯员 胡金祥) 近日，济宁市妇女儿童医院儿童康复中心与市残疾人联合会，开展2019粽情端午，心“粽”有你——感恩会，邀请了环卫工人代表以及儿童家长等共同参加活动。

当日上午，康复中心老师向孩子们介绍了端午节源远流长的历史文化和各地端午节的习俗后，通过志愿者的帮助，孩子们实际操作，和环卫工人一起兴高采烈地往粽叶里装糯米、蜜枣，尝试着自己动手包粽子的乐趣。一起制作香包，做各种不同的形状，结成一串。

粽子煮熟后，孩子们不亦

乐乎地吃着自己亲手包的粽子，并把制作成功的粽子和香包亲手送给环卫工人，通过小小的香包传递着孩子们对环卫工人的感谢，感谢他们为我们创造干净、舒适的生活环境。

整个活动，孩子们感知端午、走进端午、品味端午，体会着传统节日的快乐与童趣并且以实际行动来感恩来自社会的关心。“以前都是别人来关注我们这个群体，这次是我们去关心别人，通过活动让孩子懂得感恩。我们还要感谢社会各界对特殊儿童的关心、重视，正是你们的爱心，让我们对未来满希望，一路走来，感谢有你们。”一位儿童家长发言说到。