

# 白天眼皮打架 晚上像烙烧饼

## 医生提醒,由于体内激素水平变化,更年期女性失眠多见,找对方法,调理身体平衡,有助于改善睡眠和相关症状

“白天困得眼皮打架,晚上躺床上却像烙烧饼——浑身发烫但双脚冰凉。”51岁的刘敏(化名)被失眠折磨了将近三年,安眠药越吃越多,仍经常彻夜难眠,直到在福建中医药大学附属康复医院睡眠医学科,才找到“突破口”,经过几个疗程的治疗,睡眠质量大大改善,更年期的其他症状也减轻了。专家表示,更年期女性由于体内激素水平变化,更容易出现睡眠问题,找对方法,打通全身“气路”,调理身体阴阳平衡,有助于改善睡眠和相关症状。

海都记者 林宝珍



### 案例:女子失眠近三年 双脚总是冷冰冰

51岁的刘敏,在外人眼中,她事业有成,家庭幸福。可近三年来,失眠却成了她摆脱不掉的“噩梦”。晚上躺在床上,她常常要两个多小时才能入睡,睡着后还会频繁醒来,每晚得醒

3~5次,严重时每周总有2~3晚彻夜难眠。不仅如此,刘敏身体也出现了许多奇怪的症状。她老是感觉一阵阵地烘热,嘴里发苦,早上起来尤其明显,每天要喝3升多水才觉得嗓子

舒服点,还特别容易烦躁发火,可她的双脚却总是冷冰冰的,晚上还得跑两三趟厕所。为了睡个好觉,刘敏吃了不少苦头。她试过各种方法,西药吃了唑吡坦、右佐匹克隆,最大剂量都用上了,却

仍毫无效果;中药也喝了不少,酸枣仁汤、黄连阿胶汤、六味地黄丸等,刚开始能缓解一阵,可很快又复发了。就这样,刘敏被失眠折磨得疲惫不堪,工作和生活都受到了极大影响。

### 提醒: 失眠生活中很常见 关键是要找到根源

### 中医:心火和肾水“闹别扭” 针灸+中药调整“阴阳”

半年前,刘敏听说福建中医药大学附属康复医院睡眠医学科的余运影副主任医师在治疗失眠方面很有经验,就前往就诊。

余运影医生先耐心地听刘敏讲述病情,又仔细观察了她的舌苔、脉象,并做了一些必要的检查后,诊断刘敏属于“心肾不交、阴阳失调”。他说,正常情况下“心火”应该向下温煦肾水;“肾水”要向上滋养心火。但刘敏的心火和肾水“闹别扭”了,无法正常交流,就出现了上热下寒的症状,进而引发失眠。

种针法就像是给人体的能量做一次‘重新规划’。余运影解释说,刺激特定的穴位,可能让紊乱的“能量”重新流动起来,让人体的阴阳恢复平衡。每周3次,5周为一个疗程。

经过两个疗程的治疗,刘敏的睡眠状况逐渐改善,入睡时间从原来的两个多小时缩短到了40分钟;每晚能睡6.5个小时,睡眠质量大大提高。她又坚持了一段时间的巩固治疗,调理气血后,原本那些奇怪的症状也减轻了不少。嘴里不苦了,每天喝水量从3升多降到了500毫升,脚也没那么冷了,燥热的情况也改善了,情绪十分稳定,盗汗也消失了。

余运影副主任医师介绍说,从中医角度看,睡眠和人体的脏腑、气血、阴阳都有着密切的关系。正常情况下,人体的阴阳处于平衡状态,阳气在白天运行,让人精神饱满;阴气在夜间主事,使人安然入睡。“失眠在生活中很常见,但引起失眠的原因多种多样。”余运影表示,像刘敏这样更年期的女性,由于体内激素水平变化,更容易出现睡眠问题。他提醒大家,治疗失眠不能只想着强制入睡,关键是要找到根源,从整体上调理身体。如果被失眠困扰,不要盲目用药,最好及时就医,让专业医生制定个性化的治疗方案。

# 气喘不在意 一查竟是肺癌

## 老伯长期抽烟,伴有肺气肿、肺大泡等病变;医生提醒,高危人群应定期筛查,严格戒烟

海都记者 胡婷婷 见习记者 蔡怡晴

来自莆田的江大爷(化名)烟龄已30多年,4个月前查出2厘米多大的结节,且怀疑为恶性肿瘤,3月9日一早,他在家人的陪伴下来到福州大学附属省立医院胸部医学中心义诊活动现场,多学科专家为他会诊并给出诊治建议。医生提醒,吸烟是肺部疾病主要的危险因素,长期吸烟的高危人群要定期筛查,严格戒烟。

### 案例:老伯烟龄30多年 肺如弹性很差的气球

“他平日走路就会有些气喘,特别是爬楼梯,爬三层楼就会喘得厉害。”义诊现场,江大爷的家人告诉记者,江大爷抽烟已有30多年,且之前因为气胸住过院,尽管家人一直劝诫,但他却没放在心上。直到4个多月前的定期体检,江大爷查出右上肺有2厘米多大的结节,怀疑为恶性肿瘤,且肺气肿、肺大泡十分明显,他才开始满心焦虑,四处求医。

“江大爷的肺犹如一个弹性很差的气球,手术或者活检过程中一旦碰破了肿瘤旁的肺大泡,就容易引起气胸……”胸部医学中心主任谢宝松教授、副主任潘小杰教授,以及呼吸与危重症医学科主任医师林明、肿瘤内科主任医师林贵山组成的多学科专家团队,针对江大爷的病情展开讨论,并为江大爷建议了两种方案。

第一种方案是采取立体定向放疗的方式进行局部治疗,虽然损伤较小,但需要提前对病灶进行活检。活检过程中有可能会碰到肿瘤旁的肺大泡,就容易引起气胸且难以愈合。第二种方案是采取手术,可以将肺大泡、肿瘤和淋巴结一并摘除后,根据病理分析结果再进行放疗,预期效果比局部治疗更好。但由于江大爷抽烟

史长,手术过程中除了易产生气胸,还容易肺部感染。“不管哪一种方案都存在风险,但病人及其家属选定方案后,我们多个学科会一起来为他保驾护航。”谢宝松说。

# 异物“溜”进膀胱 医生“探囊取物”

## 医生提醒,猎奇莫涉险,这种行为很危险

海都讯(记者 林宝珍)“好奇害死猫”,这句话用在福建一名男大学生身上,再合适不过。近日,福建省第三人民医院泌尿外科接诊了这个特殊的患者。原来,该男生出于猎奇心理,将一根螺旋状钢管塞进尿道,结果异物一路“溜”进膀胱。起初他并未重视,两三天后,他感觉尿痛症状加剧,才匆匆就医。

细胞高达2000多,说明泌尿系统炎症严重。在抗炎处理后,叶医生用膀胱镜和取石网篮为男生“探囊取物”。幸运的是,异物顺利取出,避免了开刀手术。

泌尿外科叶华副主任医师接诊后,通过骨盆平片发现,男生膀胱内的异物长约五厘米,直径最宽处接近两厘米。尿检显示,尿液白

叶华医生介绍,这类病例并非个例,多发生在青年人群中,男女均有发现。“猎奇莫涉险,伤身悔无穷!”叶华医生郑重提醒大众,务必远离危险行为。一旦发生异物入体的情况,千万不要因羞愧而延误就医,否则可能引发尿路感染、膀胱穿孔等严重后果。

### 医生:四类高危人群 每年需定期筛查

“肺癌和慢性阻塞性肺疾病,两者可互为危险因素。”林明介绍,约40%~70%的肺癌患者合并慢阻肺,每年约0.8%~2.7%的慢阻肺患者发生肺癌。有四类人群是肺癌和慢阻肺的高危人群:吸烟者,且两者风险随吸烟量和吸烟年限

增加而增加;大气污染:如颗粒物(PM)污染、生物燃料烟雾或二手烟暴露以及有害气体污染(例如臭氧);职业性粉尘接触(如煤矿工人、建筑工人等);既往肺部疾病史者,如慢性支气管炎、哮喘、结核病等。林明提醒,长期吸烟

的高危人群要严格戒烟,定期筛查,需每年做一次低剂量CT筛查,实现早期诊断。除了要严格戒烟外,还要进行适量的锻炼,如慢跑、骑自行车、打太极拳等,且要避免感冒,尤其是天气变化时要注意保暖,避免受凉。

海都讯(记者 林宝珍)

分类广告 2025年3月11日

0591-87811583

声明公告

福建博宁商贸有限公司不慎遗失公章一枚,编号:3501020079379。声明作废。

福建鑫久远建设有限公司不慎遗失云霄县省级现代农业(贝类)产业园科研中心一云霄县鲍鱼繁种基地建设

项目专用章一枚,现声明作废。

闽AC296挂,遗失一本营运证,运输证号:350104215744,声明作废。

现因泰宁县龙祥生态养殖专业合作社对外办理股权转让事宜,特向社会公告本合作社全部的债权人

请于本公告刊登之日起3日内向本合作社办公室申报债权。若逾期不报,债权则与新公司的新股东无关。

拍卖公告

受委托,兹定于2025年3月18日上午10时在中拍平台(https://pai.china.com.cn)公开拍卖:车辆一批(先打包,若未成交拆分成单辆进行)。有意者请与我联系看样,报名时

应将相对应的竞买保证金至我公司账户,签署拍卖文件后自行完成在中拍平台的注册及申请竞拍。保证金缴纳及报名截止时间为3月17日17时,逾期不予办理。详情可登录公司网站www.fsbpm.com查询。

看样时间:2025年3月12日-13日

看样地点:福州

联系电话:0591-87557624,18950294643

公司地址:福州市鼓楼区湖东路187号城市之光1#501室

福建三福拍卖有限公司 2025年3月11日

租赁权拍卖地址变更公告

本公司于2025年2月25日在海都都市报(A06版刊登)“福州大学至诚学院东区一号楼、东区二号楼三年期租赁权”拍卖公告,公告中的拍卖地址“福建省福州市鼓楼区五四路158号环球广场706室”变更为“福建省福州市鼓楼区五四路130号闽江饭店16楼鼓山厅”,其他内容不变,特此公告。

联系地址:福州市鼓楼区五四路158号环球广场706室;联系电话:13305011225、0591-87556255。

福建省顶信拍卖有限公司 2025年3月11日

受委托,兹定于2025年3月27日上午10时至2025年3月28日上午10时止(延时的除外)在阿里拍卖平台(https://yc-paimai.taobao.com/)举行拍卖会,通过公开竞价确定买受人。拍卖标的:1.福建省福州市鼓楼区水部街道六一中路157号裕隆(鼓楼世家)11层10集中式商场04.05.07.08.10共计5项房产三年期租赁权(标的逐项拍卖)。2.旧机动车一批。标的的具体情况,请见本公司网站。有意竞买者,请与本公司联系看样,办理相关报名登记手续。★展示时间、公谈地点:2025年3月24至25日,标的物现场★联系电话:18120881598(金经理),1812088278(苏经理)★591-87810107★联系地址:福建省福州市鼓楼区五四路210号国际大厦20层★网址:https://www.fibxpm.com★公司微信号:hxbpm1995 福建省海峡拍卖行有限公司 2025年3月11日

公告 声明 等信息 刊登热线 0591-87811583、87827957