

健康话题

高原失眠 应对有方

■本报记者 孙兴维

某部战士小张:我到高原驻训有一段... 高原原入眠



姜晨绘

全军高原医学研究中心朱志茹:小张的情况是高原性失眠... 睡眠卫生教育

如果官兵进入高原后出现失眠情况... 睡眠限制

睡眠卫生教育。养成良好的睡眠卫生习惯... 睡眠刺激控制

睡眠刺激控制。睡眠刺激控制主要是建立床与睡意之间的积极联系...

睡眠刺激控制,进而达到改善睡眠的目的... 睡眠限制

睡眠限制。躺在床上时间称为卧床时间... 睡眠刺激控制

效率=睡眠时间/卧床时间×100%... 改变对睡眠的不合理认知

改变对睡眠的不合理认知。不少失眠人群对睡眠有不合理认知...

健康链接

睡眠是机体不可或缺的生理需求... 记录睡眠日记

记录睡眠日记。记录睡眠日记可以帮助我们了解自己的睡眠模式...

自我助眠小妙招

■张照

录睡眠日记,可以明确自身的睡眠问题... 音乐疗法

音乐疗法。听音乐有助于缓解紧张情绪... 热水泡脚或热水浴

徐缓平稳的音乐,如琴曲《流水》... 耳穴按压

耳穴按压。现代医学认为,失眠症是大脑皮层兴奋与抑制的平衡失调所致...

解放军总医院第六医学中心心血管病医学部

做心脏健康的守护者

■本报记者 贺敏

为兵服务资讯

不久前,解放军总医院第六医学中心... 心脏超声检查

心脏超声检查、生活自理及认知能力评估... 3年前,这位老人因出现行走困难

3年前,这位老人因出现行走困难、呼吸困难... 这次复查结果显示

病是一种常见的心脏疾病,患病率随年龄增加明显升高... 为兵服务资讯

为兵服务资讯。为兵服务是解放军总医院第六医学中心... 心理游戏

心理游戏。近日,新疆军区某团利用训练间隙开展心理行为训练...



心理游戏

近日,新疆军区某团利用训练间隙开展心理行为训练... 段洁撰

健康讲座

感冒又称上呼吸道感染,是一种常见疾病... 感冒用药学问多

感冒用药学问多

■黄德东 张峻豪

感冒又称上呼吸道感染,是一种常见疾病... 感冒用药学问多

感冒用药学问多。感冒又称上呼吸道感染,是一种常见疾病... 感冒用药学问多

感冒用药学问多。感冒又称上呼吸道感染,是一种常见疾病... 感冒用药学问多

感冒用药学问多。感冒又称上呼吸道感染,是一种常见疾病... 感冒用药学问多

感冒用药学问多。感冒又称上呼吸道感染,是一种常见疾病... 感冒用药学问多

感冒用药学问多。感冒又称上呼吸道感染,是一种常见疾病... 感冒用药学问多

感冒用药学问多。感冒又称上呼吸道感染,是一种常见疾病... 感冒用药学问多

感冒用药学问多。感冒又称上呼吸道感染,是一种常见疾病... 感冒用药学问多

巡诊日记

冬季咽炎高发 学会正确治疗

■李进让

进入冬季,我发现因咽喉不适前来问诊的战友增多... 咽炎治疗

咽炎治疗。咽炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症... 咽炎治疗

咽炎治疗。咽炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症... 咽炎治疗

咽炎治疗。咽炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症... 咽炎治疗

咽炎治疗。咽炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症... 咽炎治疗

咽炎治疗。咽炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症... 咽炎治疗

咽炎治疗。咽炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症... 咽炎治疗

咽喉疼痛时,还可以服用含碘类含片... 咽炎治疗

咽炎治疗。咽炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症... 咽炎治疗

咽炎治疗。咽炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症... 咽炎治疗

咽炎治疗。咽炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症... 咽炎治疗

咽炎治疗。咽炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症... 咽炎治疗

咽炎治疗。咽炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症... 咽炎治疗

咽炎治疗。咽炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症... 咽炎治疗

咽炎治疗。咽炎是咽喉黏膜、黏膜下组织及淋巴组织的炎症... 咽炎治疗