



□笑阳

1942年,人们每晚的平均睡眠时间是8小时;今天,这个数字减少为6.8小时。中国睡眠研究会调查显示,中国成年人失眠的发生率高达38.2%。此外,40%的成年人在最近一个月内出现白天打盹。

今年的“世界睡眠日”中国主题为“健康心理,良好睡眠”,中国睡眠研究会陆续在北京、广东、南京等地开展大型科普活动,希望公民能充分认识到睡眠障碍对心理健康的重要影响,获得健康心理与良好睡眠的科学知识。

良好的睡眠能防病去病

现代医学模式显示,生物——心理——社会因素相互作用,共同影响人体身心健康,也在疾病的发生、发展、治疗和预防过程中贯穿始终。睡眠是生理功能,也是最容易受到心理和社会因素影响的生理功能之一。因此,心理健康与睡眠有着密切的关系。

研究表明,良好的睡眠能防病去病,促进

热点关注

三叉神经痛治疗迈入“机器人时代”

近日,“全国首家智能机器人三叉神经3D导航技术临床应用新闻发布会”在京召开。北京彭胜院等单位联合研发的能够辅助医生治疗三叉神经痛的智能机器人首次与公众见面;北京彭胜医院由此成为国内首家将智能机器人应用于临床治疗三叉神经痛的医疗机构。我国神经外科专业人士评价,这

标志着临床治疗三叉神经痛已经进入“机器人时代”。

据了解,智能机器人系统是一个庞大复杂的计算机系统,属于国家863计划项目。现在开发出的最新一代产品,目前已经通过了国家医疗器械监管部门批准,正式应用于临床。(马林)

北京建五星级酒店专科医院

近日,北京圣马克医院开业庆典暨2015圣马克国际肛肠沙龙在北京圣马克医院举行。北京圣马克医院是国内第一家以肛肠为特色的酒店式高端医院,投资总额4.2亿人民币,是目前国内投资额最大的肛肠专科医院。医院围绕医疗服务这一核心问题,打造拥有:“星”专家、“星”团队、“星”设备、“星”环境、

世界针刀医学高峰论坛将召开

日前,世界中医药学会联合会针刀专委会的2015第一届常务理事会在北京举行。针刀专业委员会成立于2004年,旨在继承和发扬“朱汉章委员创立”的基础上推广针刀医学这一我国原创医学,成立10年来在澳洲、韩国、马来西亚等建立分会,培训外籍针刀医学上千名。

“星”服务的“五星级肛肠学科平台”。

医院汇集来自北京、天津、南京、广州、香港、新加坡、意大利等国内外的肛肠学科顶级专家及其团队,已有20多位北京地区知名肛肠专家在圣马克医院实现第二执业注册,医院同时引进世界领先的外科设备,并将酒店式服务和管理的深入整个就医流程。(平溪)

今年是世界中医药学会联合会针刀专业委员会的换届之年,特定于2015年5月9日召开“世界中医药学会联合会针刀医学高峰论坛”,由北京中联世界针刀医学高峰论坛,由北京中医药大学与北京汉章针刀医院联手承办,论坛将进一步推进针刀医学标准化研究,总结与推广针刀医学最新临床经验和基础理论。(林风)

今年是世界中医药学会联合会针刀专业委员会的换届之年,特定于2015年5月9日召开“世界中医药学会联合会针刀医学高峰论坛”,由北京中联世界针刀医学高峰论坛,由北京中医药大学与北京汉章针刀医院联手承办,论坛将进一步推进针刀医学标准化研究,总结与推广针刀医学最新临床经验和基础理论。(林风)

中国睡眠研究会调查显示,中国成年人失眠的发生率高达38.2%,40%的成年人在最近一个月内出现白天打盹。

改善睡眠关键是心境平和

儿童的成长发育,与每一个人的健康水平密切相关。但调查显示,24.6%的居民在睡觉这件事上“不及格”,即低于60分;94.1%公众的睡眠与“良好水平”存在差距。患有睡眠障碍的人不仅白天疲倦、嗜睡、注意力分散,记忆力减退,反应能力下降,而且会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁,严重的会引起心理障碍和精神疾病,影响与同事的关系和家庭关系。

据两位美国学者对7000人为期5年的研究表明,在影响人体寿命的7种因素中,睡眠是重要的一项。睡眠问题已经不仅是一个医学问题,更成为影响人民健康、工作效率、家庭幸福的社会问题。目前,有睡眠障碍的人群已经越来越庞大,但是人们对于睡眠障碍的认识还很不足,影响睡眠的因素是多方面的,而心理问题是其中很重要的环节。

专家指出,要想改善睡眠,心境平和是关键,改善睡眠应该从改善我们的心理开始。此外,生活要规律,要创造良好的睡眠环境,睡姿要正确,睡前要避免各种不良刺激,养成定时入睡的习惯,这样入睡才更容易。

中国睡眠研究会理事长韩芳教授指出,睡眠具有社会性,应该按照日出而作日入而息的规律,最好晚上11点以前上床入睡,上床后要切记,床是用来睡觉的,不要思考重要、紧急的问题,夫妻吵架也不要吵到床上去,有

改善睡眠从改善心理开始

专家指出,要想改善睡眠,心境平和是关键,改善睡眠应该从改善我们的心理开始。此外,生活要规律,要创造良好的睡眠环境,睡姿要正确,睡前要避免各种不良刺激,养成定时入睡的习惯,这样入睡才更容易。

中国睡眠研究会理事长韩芳教授指出,睡眠具有社会性,应该按照日出而作日入而息的规律,最好晚上11点以前上床入睡,上床后要切记,床是用来睡觉的,不要思考重要、紧急的问题,夫妻吵架也不要吵到床上去,有

健康的心态,上床睡觉才会安稳。

电子设备是睡眠垃圾

现在很多人喜欢在上床睡前玩手机、IPAD、电脑等。美国宾夕法尼亚大学睡眠中心研究员马宁指出,现代电子设备同样会导致睡眠质量变差。手机、电脑等自发光性质的阅读器所放射出的蓝光会增强人的警觉性、兴奋性,上床睡前使用这些阅读器会影响你的入睡时间,导致快速眼动睡眠减少,而快速眼动睡眠是恢复我们脑力的睡眠过程,这个睡眠减少的话,第二天早起就会觉得仍然很疲劳。

专家建议,晚上10点半以后别再玩手机,这些都是睡眠垃圾,睡前应该做适合睡觉的事情,比如泡泡脚,养成良好的睡眠习惯。

记日志自测睡眠效率

很多人好奇自己的睡眠质量,目前市场上推出多款有“睡眠监测功能”的设备,如智能手环,有的手机程序也声称能测睡眠。

中国睡眠研究会专家认为,在家中自测睡眠,比较科学的是记“睡眠日志”,项目包括晚上几点睡觉,几点睡着,一晚醒几次,醒多长时间,再睡有无困难,再睡多长时间,最后几点醒来,几点下床,整晚真正有多少时间在睡觉。专家表示,连续记录几天就可以算出自己的平均睡眠效率(睡眠效率=睡眠总时数/总卧床时间×100%)。睡眠效率低于85%就是质量不好。

周末补觉有助健康

失眠症对生活质量的负面影响很大。失眠者中的抑郁症发病率比非失眠者高3到4倍。但调查结果显示,我国失眠患者中只有21%就诊。中国睡眠研究会认为,睡不着可请安眠药帮忙。虽安眠药对患有老年性痴呆症的患者有病情加重的影响,但没研究表明,服用安眠药会导致痴呆症的发生。

专家称,数羊、喝酒不能促眠,泡脚、半杯牛奶或一本哲理性的书籍有催眠作用。最新研究表明,对睡眠不足者,周末延长睡眠确有帮助,可一定程度上减少肥胖风险,但若滥用这种习惯,就好像告诉人们只需在周末健康饮食,而其他时间喜欢吃吃什么就吃什么一样荒唐。



我国失乳患者重建率不足1%

积极心态正视术后恢复及乳房重建术,而中国术后患者普遍缺乏对乳房重建的认识,致使术后对其自身及家庭造成诸多负面影响。一项针对75例中国乳腺癌术后患者的问卷调查结果显示,有97.5%的失乳女性感到忧虑,93.3%的失乳女性自卑感增强。

陈杰教授指出,目前中国失乳患者的重建率不足1%,相较于美国、欧洲和日本分别为60%、35%及17%的重建率,远远落后。陈教授举例说,2013年,著名好莱坞影星安吉丽娜·朱莉接受了预防乳腺癌切除手术以及乳房重建术,如今她依然自信美丽,生活的美满幸福。这与中国乳房重建率低下的事实形成了鲜明对比。多数中国乳腺癌术后患者对于乳房重建的认识不足,在决定是否手术前询问的非专业医生而是亲朋好友,导致心理压力过大抗拒乳房重建。事实上,乳房重建在我国已经开展了近三十年,数十万妇女成功地接受了乳房假体重建术,这一点充分证明

3D技术助力精准医疗

精准医疗是“三精”医疗的基石。其核心是将现代科学技术与传统医疗相融合,借鉴循证医学方法,个体化选择最低消耗、最小损害、最佳疗效作业。

传统医学向精准医学的转变是21世纪医学发展的方向。清华长庚首任执行院长董家鸿教授早在2006年即捕捉到这种医学范式的转变,并在肝胆外科领域于国际上首倡“精准外科”理念,经过近10年的研发和探索,开发了系列精准肝胆外科技术,逐步构建了精准外科的理论框架。目前,这一理念已相继被引入神经外科、妇产科、泌尿外科等其他外科领域。近期,董家鸿教授率领清华长庚医院肝胆胰外科团队,通过现代3D影像重建和打印技术在肝胆外科手术中应用,将精准外科提升到了一个新高度。

3D打印技术诞生于20世纪80年代,医学领域内,在牙科、骨科等专科领域已有应用。董家鸿教授在国内率先将3D技术包括重建、手术规划和影像引导应用于肝胆胰外科手术,“3D打印技术在肝胆胰外科的应用与推广”,为复杂肝胆疾病的精准化手术治疗开辟了一条新路。它不仅进一步明

沙眼衣原体/淋球菌可致女性不孕

罗氏诊断近日宣布,用于筛查及诊断沙眼衣原体与淋球菌原虫感染的全新cobas4800CT/NG检测项目,于2014年12月获中国国家食品药品监督管理局批准在华上市,该检测是唯一同时获得中国食药监局和美国食品药品监督管理局认证的沙眼衣原体与淋球菌检测项目,实现对患者的早期筛查与早期治疗,为减少患者远期并发症及安全保障。

在我国,自1980年以来,性传播疾病发生率显著增加。在所有性传播疾病中,由沙眼衣原体与淋球菌感染引起的沙眼衣原体疾病和淋病占比也分别达到20.7%、17.7%。

沙眼衣原体与淋球菌被认为是全球引起性传播疾病的首位和第二位的病原体,男女均可感染,以性行为为主要传播途径。女性淋球菌感染者在一次性行为中,有20%的概率传染给淋球菌正常男性;而男性淋球菌感染者在一次性行为中,有80%的概率传染给淋球菌正常女性。可见,女性

明显提升了外科手术精准性,而且为年轻医师的培养提供了一个生动的参考,帮助他们更加快速的理解和实施手术方案,加快年轻医师的培养进程。”截至2015年3月15日,董家鸿教授率领清华长庚肝胆胰外科医师团队,利用3D打印技术成功完成10例胆道癌症精准根治性重建。

3D打印技术是3D重建的升华,实现了“伪三维”影像向“真三维”实物的跨越式转变,1:1的比例允许术者将3D打印模型带入手术室与术中中进行比对,实时引导重要管道的分离和病灶的切除,提高手术根治性切除率的同时降低手术风险,最终实现患者获益最大化。

为确保3D打印的精准性,北京清华长庚医院与清华大学加强合作,建立了联合研究团队,将现代科学技术转化应用到临床,尤其是针对肿瘤、肝脏、心脏等关键技术进行产学研一体化的系统研究和应用。清华大学已成立精准外科研究所,大学的生物工程系、自动化系、微电子系也针对医研材料、器械等联合开展研发,力求保证诊疗的精准。(魏文)

淋球菌受感染的危险性大于男性。此外,沙眼衣原体与淋球菌也可经由女性通过母婴垂直传播,感染率超过50%,或将引发新生儿结膜炎或肺炎等疾病。

北京大学第一医院妇产科刘朝晖教授指出:“需要特别关注的是,沙眼衣原体与淋球菌具有无症状感染的特点。在女性患者中,约80%-90%的沙眼衣原体感染和50%的淋球菌感染无症状。沙眼衣原体暴露后约有1-3周的潜伏期,而淋球菌在暴露后有3-5天,多至30天的潜伏期。若未经治疗,会引起严重的感染并发症,如不孕不育、异位妊娠、慢性疼痛。而男性感染后会引发尿道炎,出现尿道分泌物和排尿困难的现象,还可并发急性附睾炎。因此,早期进行沙眼衣原体与淋球菌筛查,及时发现并切断传染源非常重要,尤其要及时更换新的性伴侣或多个性伴侣,有性病感染史、无保护性的性行为,以及性工作者及吸毒者等高危人群的筛查。”(魏文)

了国内假体重建术的安全性和有效性。陈杰教授特别强调,乳房重建对于失乳女性及其家庭而言意义非凡,社会公众需不断加强对于乳房重建的认识,鼓励身边的失乳女性重建美丽自信。

乳房假体,美丽和安全同等重要

谈到乳房假体的安全性,陈育哲教授指出,长期大量的临床实践与研究数据表明,假体重建是安全的。目前,中国公众普遍比较关注乳腺癌的治疗,对于乳房重建缺乏认识,加上中国乳腺癌术后患者普遍讳言乳房缺失对自身的影响,而是将癌症疾病放大,身心的双重伤害影响到的不是一个人而是一个家庭。最近,人们在对姚贝娜扼腕不已的同时,也开始逐渐增强了对乳腺癌术后生活的关注。陈教授建议大家要正视对健康和美丽的追求,咨询专业的医生,选择适合自己的假体进行重建手术。

乳房健康,要重视,更要正确对待

随着社会经济水平的不断提高,女性生

活方式也在不断变化,不少女性也开始注意到乳房保健的重要性,有意识地选择一些乳房护理方式。王翔教授特别强调,不恰当的护理手法和不正确产品使用反而会危害乳房健康,比如有人选择口服及外用激素药剂,按摩等手段进行乳房保健,但这些保健方式往往存在风险。

王翔教授介绍,据国家癌症中心和卫生部疾病预防控制中心2012年公布的数据显示,全国乳腺癌发病率位居女性恶性肿瘤的第一位,每10万人就有近43个乳腺癌患者。上海地区女性乳腺癌发病率位列全国首位,北京地区女性乳腺癌发病率20年间上升了91%,较全球平均每年增长2%的速度快了一倍多。严峻的现实面前,王教授再次呼吁中国女性提高乳房健康管理意识,定期自检自查,咨询专业医生,慎重选择护理方法。(魏文)

健康速递

北京公共场所母婴室设置不足“奶孩难”

本报(记者赵剑影)“没生宝宝前,从未想到过会如此狼狈。”3月26日晚,在北京一家大型购物商场的安全通道里,记者遇到刚偷偷给孩子喂奶的柳诚诚。她告诉记者,曾立志母乳喂养女儿,却遭遇现实尴尬——北京公共场所存在母婴室设置不足的问题。“还没找到地方,宝宝已饿得哇哇哭,只好就地解决。”这和她一样的新妈妈尴尬不已。

记者近日走访了北京市内多家大型商场和购物中心,只有少部分设有专门的母婴室,一些母婴室被锁上,或被保洁人员当休息室。在蓝色港湾母婴室等待的陈女士向记者抱

怨,“本想新建商场会更完备,结果发现数量还是不够用。”

不仅是基础配备少,即便是有配备的商场,也因为缺少引导设施而难以找到。记者在王府井大街一家商场寻找母婴室时,通过询问、查看索引表等一系列的方法,还花了差不多半个小时才找到。“孩子哭闹,只能就地解决。”柳诚诚告诉记者,因为“当众喂奶”受了不少白眼,但“为了孩子,尊严和隐私就顾不上了。”

事实上,不仅是商场缺乏哺乳室,在很多单位也都没有哺乳室,给产假后仍需喂奶的女职工带来了困扰。在北京一家会计师事务所

上班的王媛告诉记者:“我们单位是格子间,喂奶时我一般都去厕所,或者杂物室。想想下一代的口粮是从厕所里吸出来的,觉得心酸。”在外企工作的新妈妈凯奚对记者说,“其实只要开辟3平方米的空间,就可化解许多尴尬。”

公共场所所缺少的母婴设施不只是哺乳空间,在地铁2号线鼓楼大街站,记者看到一位老人抱着孩子,孩子的母亲扛着婴儿车走下地铁。当问及这位母亲为何不使用无障碍升降梯时,她说:“使用一次不仅要等待还要与工作人员交涉。很多国外独自带娃的经验,在国内并不适用,因为设施跟不上。”

往来。威廉-亚历山大国王和马克西玛王后期待对中国进行国事访问。荷兰已决定申请成为亚投行创始成员国,将立即就此同中方沟通。我来博鳌之前率荷兰企业家代表团访问了上海和深圳,企业家们对访问成果非常满意,都期待在中国市场发展,希望有更多荷兰农产品、乳业、治污、清洁能源等领域合作,希望荷方推动更多高新技术产品和技术对华出口。要为两国人员往来提供更多便利,鼓励两国高水艺术团组互访演出,继续开展博物馆、美术馆之间的交流,深化人文往来。

吕特表示,习近平主席去年对荷兰国事访问非常成功,有力促进了两国政治和经济

习近平强调,中荷双方要坚持相互尊重、平等相待,尊重和照顾彼此核心利益和重大关切,确保两国关系持续健康稳定发展,要开创合作思路,巩固和扩大合作范围,深入开展农产品、乳业、治污、清洁能源等领域合作,希望荷方推动更多高新技术产品和技术对华出口。要为两国人员往来提供更多便利,鼓励两国高水艺术团组互访演出,继续开展博物馆、美术馆之间的交流,深化人文往来。

吕特表示,习近平主席去年对荷兰国事访问非常成功,有力促进了两国政治和经济



中国邮政速递物流股份有限公司
31省邮政速递物流有限公司
南京中国航空速递物流集散中心有限公司
关于中国邮政速递物流股份有限公司吸收合并32家下属子公司事宜的债权人公告

序号	企业名称	注册资本(人民币)
1	中国邮政速递物流股份有限公司	80,000.00万元
2	广东省邮政速递物流有限公司	70,000.00万元
3	上海市邮政速递物流有限公司	50,700.00万元
4	北京市邮政速递物流有限公司	40,000.00万元
5	浙江省邮政速递物流有限公司	40,000.00万元
6	江苏省邮政速递物流有限公司	50,000.00万元
7	福建省邮政速递物流有限公司	24,500.00万元
8	山东省邮政速递物流有限公司	24,500.00万元
9	天津市邮政速递物流有限公司	13,000.00万元
10	河南省邮政速递物流有限公司	16,500.00万元
11	湖北省邮政速递物流有限公司	13,000.00万元
12	黑龙江省邮政速递物流有限公司	12,500.00万元
13	河北省邮政速递物流有限公司	14,300.00万元
14	辽宁省邮政速递物流有限公司	16,500.00万元
15	河南省邮政速递物流有限公司	16,200.00万元
16	云南省邮政速递物流有限公司	11,200.00万元
17	湖南省邮政速递物流有限公司	12,800.00万元
18	广西壮族自治区邮政速递物流有限公司	8,300.00万元
19	重庆市邮政速递物流有限公司	7,800.00万元
20	吉林省邮政速递物流有限公司	8,300.00万元
21	内蒙古自治区邮政速递物流有限公司	7,800.00万元
22	安徽省邮政速递物流有限公司	9,500.00万元
23	安徽省邮政速递物流有限公司	9,500.00万元
24	江西省邮政速递物流有限公司	7,800.00万元
25	甘肃省邮政速递物流有限公司	4,600.00万元
26	山西省邮政速递物流有限公司	6,600.00万元
27	新疆维吾尔自治区邮政速递物流有限公司	6,600.00万元
28	贵州省邮政速递物流有限公司	4,600.00万元
29	宁夏回族自治区邮政速递物流有限公司	2,060.00万元
30	西藏自治区邮政速递物流有限公司	2,060.00万元
31	海南省邮政速递物流有限公司	1,460.00万元
32	青海省邮政速递物流有限公司	2,060.00万元
33	南京市邮政速递物流集散中心有限公司	37,679.98万元

3月28日上午,小朋友经过处理的工业水。当日是燕山石化公众开放日一周年,20余位身在异乡的燕化子弟应邀回到故土,燕山石化子弟被职工亲切地称为“小燕子”,已经发展到第三代。公众开放日以来,共举办25期活动,有1300余名国内外人士报名参加活动。本报记者 杨登峰 摄

联系人:曹林,联系电话:010-68855251;王爱华,联系电话:010-68855178
地址:北京市西城区宣武门西大街131号,中国邮政速递物流股份有限公司财务部,邮政编码 100031
特此公告。

中国邮政速递物流股份有限公司
31省邮政速递物流有限公司
南京中国航空速递物流集散中心有限公司
关于中国邮政速递物流股份有限公司吸收合并32家下属子公司事宜的债权人公告

为使公司组织结构和管理体系更加符合公司业务发展的需要,中国邮政速递物流股份有限公司(以下简称“股份公司”)拟采取吸收合并方式,对现有的公司组织结构调整进行优化调整。在法律法规上将股份公司的母子公司体制调整为总公司管理体制,并由新设立的全资控股子公司承接相应的原各省级子公司的全部经营管理活动。

经股份公司2015年第一次临时股东大会审议通过,股份公司拟吸收合并31省(自治区、直辖市)邮政速递物流有限公司和南京中国航空速递物流集散中心有限公司(以上合称“32家下属公司”,其注册资本情况请见下表),并在原注册地注册成立32家全资子公司作为对应经营管理机构,股份公司32家下属子公司作为被吸收合并主体,由股份公司相应分支机构继续履行。

根据《中华人民共和国公司法》规定,股份公司32家下属子公司(以下统称“本公司”)的债权人自本公告发布之日起45日内(即2015年3月29日至2015年5月12日),可以通过邮寄、传真、现场提交书面申请等方式有效债权文件及相关证明材料向本公司申报债权。(截至申报之日的债权),对债权人申报的债权本公司将按照《中华人民共和国公司法》的相关规定处理。债权人如未在前述期限内向本公司申报债权,不会因此影响其对本公司的债权。有关债权将由股份公司相应分支机构根据原债权文件申报债权的方式如下:

1.以邮寄方式申报,请将有效债权文件及凭证(以下合称“债权资料”)邮寄至以下地址:中国邮政速递物流股份有限公司财务部,费用,邮政编码 100031,请在邮件封面上注明“申报债权”字样。
2.以传真方式申报,请将债权资料传真至以下号码:010-68855011,请在传真注明“申报债权”字样。
3.现场申报,请将债权资料到以下地址申报债权: