

惊醒、盗汗、多梦、头晕……长期失眠可能导致精神恍惚、血压不稳、血糖升高 闷热的夏季，如何拥有好睡眠

调查显示，中老年人如果每天睡眠不到4小时，死亡率会增加25%以上。

很多中老年人，一到这种季节交替的时候就睡不好觉。特别是近期气温高、湿气重，心情烦躁时更容易失眠，而睡眠质量的好坏对人体健康起着至关重要的作用。失眠不解决，想要健康就是空谈！

睡眠不好 后面跟着“大老虎”

我们都有过失眠经历，在床上翻来覆去，在地上来回转悠，坐卧不宁。这时候如果有人睡得好，会让你更加烦躁。还有人明明睡着了，有点动静就惊醒、盗汗，或者一直做梦，早上起来感觉不解乏，昏昏沉沉……

短期失眠会让人头晕脑胀、冒虚汗、浑身没劲、注意力不集中……何况长期失眠？

睡眠是每个人正常的生理需求，也是生活中必不可少的一部分，在睡眠过程我们的中身体内部发生一系列变化，能够帮助保存能量、促进机体代谢，有助于神经、免疫、骨骼肌肉等系统的恢复和调节，是维持情绪、记忆和认知功能的重要过程。

中老年人群 该如何守住自己的睡眠

调查资料显示，夏季患失眠症引发猝死

的几率也会大大增加。

许多患失眠症的人都认为，夏季气压低、湿气重，失眠很正常。而夏季失眠对身体的危害比其他季节更大。因为人们在夏季白天出汗多，晚上再失眠，机体的免疫功能会迅速下降，反而容易导致旧病复发，所以夏季也是失眠的高发季。

其实，睡眠和每个人的心态关系密切，那些劳心劳力、争强好胜的人，在夜深人静的时候更难以入睡。所以从心态入手，要睡好觉，需要保持淡定、从容的心态，习惯慢生活的节奏。

在失眠的对症治疗上，中医注重补气，调肺腑，平阴阳。

“睡眠先睡心” 不妨试试灵芝孢子粉

在传统滋补品中，灵芝是入心、肝、脾、肺、肾五经的上品。

东汉的《神农本草经》中明确指出：“赤芝，益心气，补中，增智慧，不忘。”

《中国药植图鉴》说灵芝：“治神经衰弱，失眠……”

《国家药典》也记录灵芝功能为“补气安神”。

由此可见，灵芝在日常养生中有很好的作用。

而灵芝孢子粉作为灵芝的精华部分，滋补作用远远超过其母体灵芝。尤其是经过专业技术破壁、国家食品药品监督管理局“蓝帽子”认证的灵芝孢子粉产品，养生价值非常高。建议长期失眠、早醒、困乏等免疫力低下的读者吃吃看。



活动链接：

高破壁灵芝孢子粉 大幅买赠，再送美国盐藻

- “灵芝之乡”龙泉仿野生赤芝原料
- 40年青冈橡木有机栽培
- 国食健字G20110430“蓝帽子”认证
- 规格：120包/盒 市场价：780元/盒
- 活动价：598元/盒
- 买3盒送同规格3盒，再送美国原装盐藻1瓶。
- 买6盒送同规格8盒，再送美国原装盐藻2瓶。

活动日期：2019年5月16日至20日

活动电话：0571-87696068(免费送货上门，货到满意再付款)

活动地址：钱报有礼健康直购读者体验中心，杭州市下城区体育场路184号(浙江日报社门口)

本产品不能代替药品



文化广场
咨询电话：85311326

2019年5月16日 星期四

今日电影

胜利影城

《大侦探皮卡丘》12:00/13:00/
13:55/14:55/15:50/16:50/
18:45/20:40

《复仇者联盟4：终局之战》
12:40/16:00/19:20

《一个母亲的复仇》17:45/20:20
以当天票房信息为准！
票房：87080142

今日舞台

浙江胜利剧院

小伢儿金舞台——儿童剧《海的女儿》
时间：5月25日-5月26日
10:00 15:00
票价：59/79/99元
剧团：北京丑小鸭卡通艺术团
抢座热线：13738076733

2019年浙江昆剧团518传承演出季——《西游记》《水浒传》《红楼梦》
《三国演义》折子戏专场
时间：5月18日-21日 19:30
票价：380/280/180/80元

票务：大麦网1010-3721

开心麻花爆笑舞台剧《皇帝的新娘》
时间：5月28日-6月1日 19:30
6月2日 14:00
票价：1180/680/580/380/280/200/100元
票务：大麦网1010-3721

开心麻花爆笑舞台剧《窗内不止明月光》
时间：2019年6月19日-22日 19:30&
6月22日-6月23日 14:00
票价：1180元/680元/580元/380元/280元/200元/100元
票务：大麦网1010-3721

儿童剧《汽车总动员》
时间：2019年8月3日-8月4日
10:30&15:30
票价：380元/280元/180元/100元
票务：大麦网1010-3721

同名漫画改编奇幻儿童剧《大头兵》

演出时间：2019年8月31日
15:30/19:30
演出票价：380元/280元/180元/120元/80元
票务：大麦网1010-3721

杭州剧院

演出剧目：美国钢琴家马修·吉安福特
独奏音乐会
演出时间：2019年5月23日 19:30
演出票价：300,200,100,50元
演出人员：马修·吉安福特

演出剧目：乌克兰多媒体互动科普剧《太空探险之旅》
演出时间：2019年5月25日 19:30
演出票价：280,180,100,50元

演出人员：乌克兰all holiday剧团
演出剧目：超级侠飞《多多帮帮忙》豪华亲子互动剧
演出时间：2019年6月1-2日上午10:30
演出票价：480,380,280,180,80元
演出剧团：戏院文化

演出剧目：捷克“对比”手风琴钢琴组合音乐会
演出时间：2019年6月16日 19:30
演出票价：300,200,100,50元
演出人员：玛尔凯塔·拉斯托维奇科娃
玛格达莱娜·奥赫玛诺娃

演出剧目：丹麦钢琴家伊丽莎白·尼尔森独奏音乐会
演出时间：2019年6月18日 19:30
演出票价：300,200,100,50元

演出人员：伊丽莎·白尔森
演出剧目：美国钢琴家罗宾·斯皮尔伯格独奏音乐会
演出时间：2019年7月4日 19:30
演出票价：300,200,100,50元
演出人员：罗宾·斯皮尔伯格

演出剧目：东野圭吾作品《新参者》
演出时间：2019年7月13日 19:30
演出票价：580,480,380,280,180,120元
演出剧团：上海锦辉

演出剧目：俄罗斯远东少儿芭蕾舞团《灰姑娘》
演出时间：2019年7月14日 19:30
演出票价：480,380,280,180,80元
演出剧团：俄罗斯远东少儿芭蕾舞团

●演出信息如有变动，请以各影院、剧院当天现场公告为准。

福彩七乐彩
第2019055期
总销量：6513680元
中奖号码：基本号(●) 特别号(★)
02 04 16 17 18 22 28 07

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	0注	0元/注
二等奖	●●●●●●★	10注	21916元/注
三等奖	●●●●●●	214注	2048元/注
四等奖	●●●●●★	783注	200元/注
五等奖	●●●●●	6479注	50元/注
六等奖	●●●●★	14645注	10元/注
七等奖	●●●●	74604注	5元/注

奖池累计2767608元滚入下期。
2019年5月15日

福彩15选5
第2019128期 投注总额：467542元
中奖号码(无需排序)
06 07 08 12 14

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4	0	0元/注
一等奖	5个号全中	143	981元/注
二等奖	中任意4个号	5997	10元/注

奖池累计2.87511万元滚入下期。
2019年5月15日

福彩3D
第2019128期
中奖号码 9 8 0
销售总额：50865610元

奖等	浙江中奖注数	每注金额(固定)
单选	1041	1040元
组选3	0	346元
组选6	1685	173元

其他投注方式中奖额为：3371元
浙江销售3307060元，返奖额1377516元。
2019年5月15日

福彩6+1
第2019055期 投注总额：632032元
基本号 生肖码
中奖号码 5 8 9 3 0 5 鼠

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号和生肖码全部按位相符	0	0元
二等奖	6位基本号按位相符	0	0元
三等奖	5位基本号按位相符且生肖码也相符	3	10000元/注
四等奖	5位(含基本号和生肖码)按位相符	31	500元/注
五等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符	590	50元/注
六等奖	3位(含基本号和生肖码)按位相符，或1位基本号按位相符且生肖码也相符	13421	5元/注

未中出奖金8812.4026万元滚入下期一等奖。
2019年5月15日

中国体育彩票浙江省20选5第19128期开奖公告
开奖日期：2019年5月15日
本期销售金额：143,966元
本期开奖号码：05 07 09 19 20
本期出球顺序：05 09 20 19 07

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	4注	7,027元
二等奖	322注	50元
三等奖	5,267注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。
2019年5月15日，逾期作弃奖处理。
2019年5月15日

中国体育彩票排列3(浙江省)第19128期开奖公告
开奖日期：2019年5月15日
本期浙江销售金额：1,305,508元
本期开奖号码：064

投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	360注	1,040元	374,400元
组选3	0注	346元	0元
组选6	344注	173元	59,512元
合计	704注	...	433,912元

14,789,643.00元奖金滚入下期奖池。
2019年5月15日，逾期作弃奖处理。
2019年5月15日

中国体育彩票排列5第19128期开奖公告
开奖日期：2019年5月15日
本期全国销售金额：10,643,966元
本期开奖号码：06406

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	38注	100,000元	3,800,000元
合计	38注	...	3,800,000元

255,013,933.08元奖金滚入下期奖池。
2019年5月15日，逾期作弃奖处理。
2019年5月15日

中国体育彩票超级大乐透第19055期开奖公告
开奖日期：2019年5月15日
本期全国销售金额：283,602,540元

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本 3注	10,000,000元	30,000,000元
二等奖	基本 74注	8,000,000元	592,000,000元
三等奖	追加 35注	455,808元	15,953,280元
四等奖	173注	10,000元	1,730,000元
五等奖	1,039注	3,000元	3,117,000元
六等奖	13,887注	300元	4,166,100元
七等奖	24,159注	200元	4,831,800元
八等奖	30,694注	100元	3,069,400元
九等奖	668,765注	15元	10,031,475元
合计	7,502,428注	5元	37,512,140元

4,963,140,782.21元奖金滚入下期奖池。
本期开奖销售金额高于15亿元，一二三等奖奖金按《中国体育彩票超级大乐透开奖奖金分配办法》分配，详见中国体彩网公告。
2019年5月15日，逾期作弃奖处理。
2019年5月15日

不要让手机充斥餐桌