

工作资料妥善保存

东大老干部信息

2013 年第 2 期（总第 51 期）

主办：东南大学党委老干部处 网址：<http://lgbc.seu.edu.cn> 2013 年 6 月 20

日

-
- **工作简讯** 老干部处与东大社区举行老干部服务站挂牌仪式
及结对共建协议签字仪式
老同志参加趣味运动会
老干部处举办保健讲座
老干部处为老干部发放消毒液预防禽流感
老干部处已安装工资打印系统
老干部到世凹桃园参观游览、九龙湖植树扩林
我校召开院系二级关工委工作推进会
老干部处到医院看望老同志
春季体检工作顺利结束
白衣天使相伴健康人生暨“健康东大”项目启动仪式在梅园新村东南大学社区举行
东南大学关工委到江苏大学学习调研
《艺术·东大·人生》书画展在我校举办
老干部处向成贤学院赠送匾额
 - **时政漫谈** 国家主权岂容侵犯 神圣领土岂容践踏
 - **诗林漫步** 癸巳端午偶得
 - **生命园地** 老年睡眠障碍的非药物治疗

老干部处与东大社区举行老干部服务站挂牌仪式及结对共建协议签字仪式

在春暖花开的季节里，东南大学社区的老干部们又有了一个新家，这就是老干部处与社区结对共建的社区“老干部服务站”。

4月10日上午，当和煦的阳光照进社区邻里中心的大门时，居住在东大社区的老干部们陆续来到这里，参加老干部处与社区举行的结对共建协议签字仪式以及社区“老干部服务站”挂牌仪式。当离休干部党委副书记张楠同志与梅园街道办事处副主任王丽同志揭开“东南大学社区老干部服务站”的铜牌时，老干部们报以热烈的掌声，



老干部处与东大社区举行老干部服务站挂牌仪式及结对共建协议签字仪式

随后老干部处处长许映秋同志和梅园街道办事处副主任王丽同志在协议书上郑重签字，并发表了热情洋溢的讲话。离休干部党委书记钱炳昌也作了发言，他代表老干部表达了对合作共建开展社区服务老干部工作的期望，希望合作共建这棵幼苗能够根深叶茂、硕果累累，希望“老干部服务站”成为社区老干部之家，成为老干部安全温暖的港湾。

仪式结束后，参加本次活动的东南大学原校长陈笃信、离退休协会理事长龚乐年、校关心下一代常务副主任吴介一、社区主任方红以及离退休老干部们进行了深度交流互动，大家衷心希望通过以家庭为主体、学校为辅助、社区为依托的新型养老模式的探索和实践，使我们的老干部通过社区资源的有效供给，内安其心、外安其身，实现“安养—乐活”的乐龄生活目标。

老同志参加趣味运动会

4月12日上午，老同志在东南大学四牌楼校区校友会堂一楼老干部活动室举办了趣味运动会，内容包括传统项目飞镖、套圈、掷沙袋以及新增项目“青蛙跳水”。老同志对比赛项目都表现出极大的兴趣和竞技意识，“青蛙跳水”更是吸引了众多的老同志。这是一项需要手眼配合、以巧取胜的乒乓球投掷项目，参赛者站在3米以外，将10只乒乓球依次在桌上弹起一次进入3米外的篮筐中，以进入篮筐的乒乓球数计分，多者为胜。许多老同志第一轮投掷只能进一、两个球，还有的“颗粒无收”。为了取得较



老同志在参加“青蛙跳水”比赛

好的成绩，老同志们都进行了认真的练习，一名老同志投掷，六、七名老同志观战，你一言，我一语地讨论投掷的技巧，现场真是其乐融融。

老干部处举办保健讲座

4月12日，老干部处邀请中大医院中医科丁洪明主任做了《老年人睡眠障碍的应对》的保健讲座。丁主任从睡眠障碍的定义、人群分布特点、原因到睡眠障碍的治疗方案，一一解说，并重点讲解了非药物治疗的手段，如生活习惯和饮食习惯等。丁主任还现场教会了



老同志在学做保健操

老同志做有强身健体、安神助眠功效的手操，受到老同志们的欢迎。

老干部处为老干部发放消毒液预防禽流感

为预防其流感，老干部处在《东大老干部信息》和东大老干部网站上都发布了有关预防禽流感的保健常识，还将宣传资料张贴在老干部活动室的宣传栏中、分发到老同志的手中。为将预防工作做到实处，老干部处还特意采购了针对衣物、皮肤和空气进行消毒的消毒水、洗手液和白醋，发放给每一位老同志，受到老同志的一致好评。

老干部处已安装工资打印系统

为方便老干部查阅工资信息，在财务处的大力支持下，老干部处安装了离休干部工资打印系统。老同志只需将一卡通放置在数卡机上，瞬间即可在电脑显示屏上出现该老同志的工资信息，并可联机打印，此举大大方便了老同志，受到老同志的欢迎。



工作人员为老同志打印工资条

老干部到世凹桃园参观游览、 九龙湖植树扩林

“牛首烟岚”是明清的四十八景之一，南京民间素有“春牛首秋栖霞”的说法。4月18日正值仲春，老干部处组织老同志到牛首山西南麓的世凹桃园踏青赏春。

世凹桃园占地面积600余亩，整体建设风格以徽派建筑为主格调，突出亲山、近水、使田园风光与自然山、水、林、居为一体；在功能拓展上，立足地方特色“素食文化”、“茶文化”，以及“天然氧吧”的居住休闲环境，推进有机健康饮食文化和生态旅游休闲；在文化主题内涵上，充分依托牛首山景区和独特的历史人文资源，着力将牛首文化、佛教文化融入特色村的建设，并通过石刻、牌楼、亭台、景观长廊的建设以及“春桃、夏荷、秋桂、冬梅”营造“四季有花开、步步有风景”的“牛首文化第一村”。说起“世凹桃园”的命名非常有趣，“凹”字的读音普通话一般读为“ao”，而老南京

人习惯读为“wa”。于是乎这“世 wa 桃源”的发音听起来与“世外桃源”的发音极为相似，来此休闲养生的人们都把这里当做陶渊明笔下的“世外桃源”。

老同志行走在风景如画的桃



老同志在世凹桃源合影留念

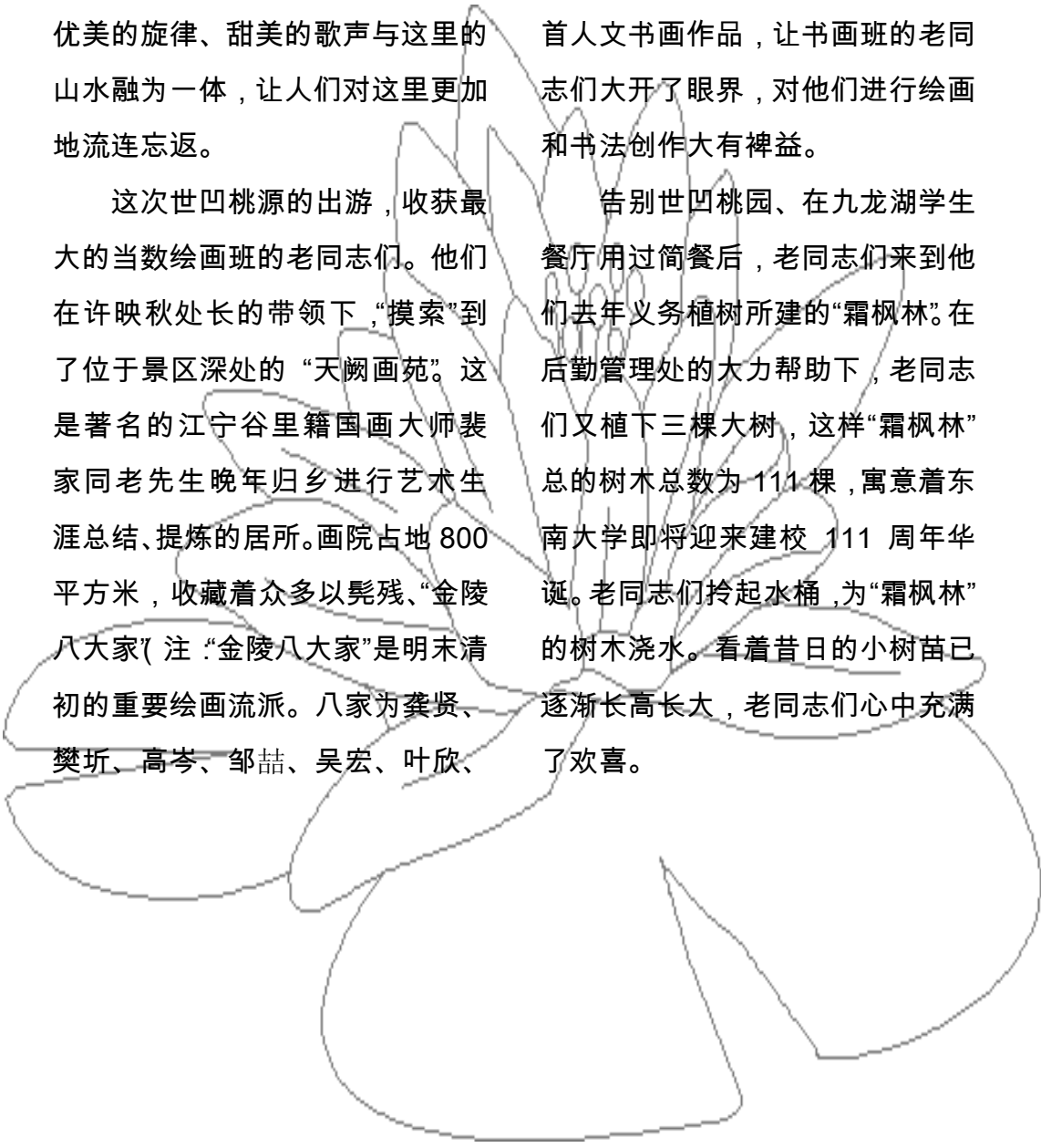
园佳境，观赏着徽派建筑与山水的融合，感受着绿树红花与春风的缠绵，倾听着莺啼燕喃在空中的交汇，仿佛置身于可以让人忘却一切烦恼的世外桃源之中。他们有的坐在藤椅上喝茶聊天；有的弯下身子去嗅花草的清香；有的用相机去抢拍眼前的美景；有的看猫狗在田间嬉戏……几位音乐爱好者被这里

青山绿水、粉墙黛瓦的美景所陶醉，情不自禁地唱起了《梦江南》“草青青，水蓝蓝，白云深处是故乡，故乡在江南。雨茫茫，桥弯弯，白帆片片是梦乡，梦乡在江南……”优美的旋律、甜美的歌声与这里的山水融为一体，让人们在这里更加地流连忘返。

这次世凹桃源的出游，收获最大的当数绘画班的老同志们。他们在许映秋处长的带领下，“摸索”到了位于景区深处的“天阙画苑”。这是著名的江宁谷里籍国画大师裴家同老先生晚年归乡进行艺术生涯总结、提炼的居所。画院占地 800 平方米，收藏着众多以髡残、“金陵八大家”（注：“金陵八大家”是明末清初的重要绘画流派。八家为龚贤、樊圻、高岑、邹喆、吴宏、叶欣、

胡慥和谢荪。他们都住在南京，隐居不仕，以书画为生，有时聚在一起，以诗酒自娱，且以“师造物”为主张，多取材于南京、江淮一带的实景，因而形成画派）为代表的牛首人文书画作品，让书画班的老同志们大开了眼界，对他们进行绘画和书法创作大有裨益。

告别世凹桃园、在九龙湖学生餐厅用过简餐后，老同志们来到他们去年义务植树所建的“霜枫林”。在后勤管理处的大力帮助下，老同志们又植下三棵大树，这样“霜枫林”总的树木总数为 111 棵，寓意着东南大学即将迎来建校 111 周年华诞。老同志们拎起水桶，为“霜枫林”的树木浇水。看着昔日的小树苗已逐渐长高长大，老同志们心中充满了欢喜。



我校召开院系二级关工委工作推进会

2013年4月25日下午，校关工委在礼东2楼报告厅组织召开了院系二级关工委工作推进会。会议由关工委秘书长、老干部处处长许映秋同志主持，院系二级关工委负责人及秘书共40多人参会。



我校召开院系二级关工委工作推进会

会上，校关工委秘书长、老干部处处长许映秋同志作了《加强关工委机制建设，扎实推进院系关工委工作》的辅导报告，从“党政重视，加强领导指导是关键；组织健全，

班子队伍坚强是保证；围绕中心，主动配合是生命；目标引领，评估激励是推力”几个角度讲述了院系关工委“领导指导机制、组织建设机制、工作运行机制和评估激励机制”建设的问题，建议各院系关工委尽快形成机制性的制度体系以及与其相适应的各项举措和方式方法，并提议院系关工委主动与各职能部门联系沟通，了解青年学生、青年教师的需求，做到有的放矢、优势互补、相互支持、形成合力；教务处副处长王栓宏同志讲述了我校学籍预警与学习辅导中心工作现状，并详细介绍了大学生学习辅导方面的需求；校关工委办公室工作人员芦颖同志详细介绍了关工委信息的交流和上报工作。

老干部处到医院看望老同志

五一假期前夕，老干部处处长许映秋、副处长张赛娟、离休干部党委副书记张楠带领工作人员走

进各家医院，探望正在住院的老同志，带去节日的祝福。每到一名老同志的病床前，领导们都详细询问

老同志的病情和饮食、睡眠状况，鼓励他们树立战胜疾病的信心，争取早日恢复健康。他们还向一直陪

同照顾老同志的亲属和陪护人员表示亲切的问候。

春季体检工作顺利结束

一年一度的体检工作已于 5 月上旬顺利结束，现将体检结果汇总如下：

下：

常见症状

常见症状	异常人数	总人数	%
血压异常	54	86	63
心电图检查异常	41	86	48
脂肪肝	26	86	30
肾囊肿	24	86	28
肝囊肿	22	86	26
胆结石	16	86	13
肾结石	1	86	1

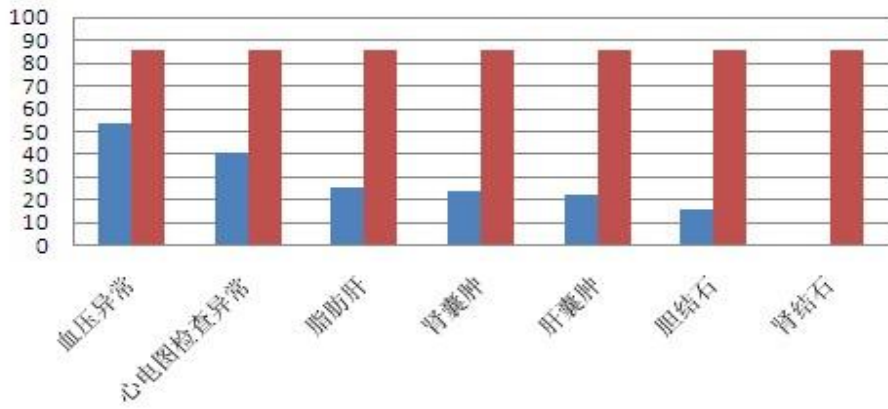
检验项目（血）

检验项目（血）	异常人数	总人数	%
总胆固醇	29	85	34
尿素	22	85	26
甘油三酯	18	85	21
低密度脂蛋白	16	85	19
血糖	12	85	14
肌酐	6	85	7
尿酸	6	85	7
谷丙转氨酶	2	85	2

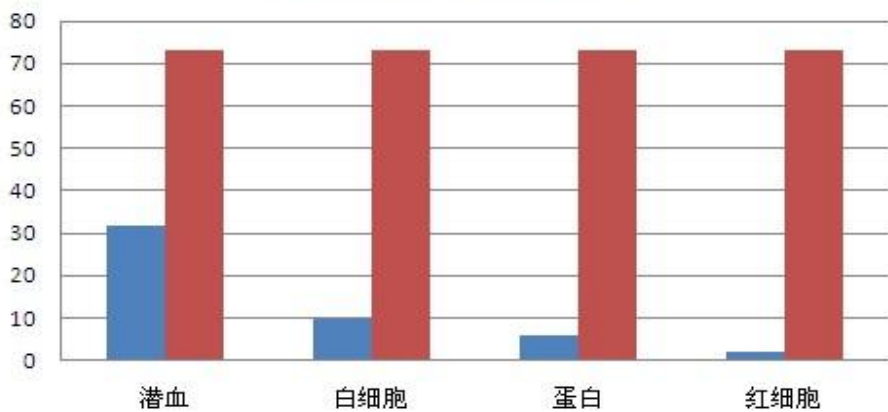
检验项目（尿）

检验项目（尿）	异常人数	总人数	%
潜血	32	73	44
白细胞	10	73	14
蛋白	6	73	8
红细胞	2	73	3

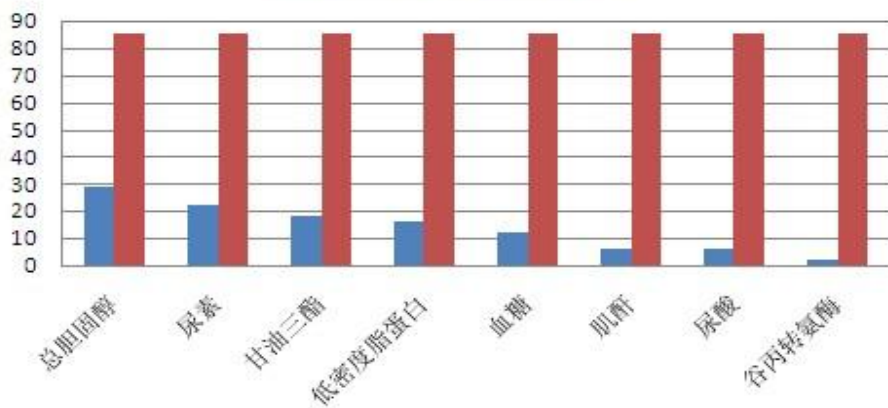
常见症状图



检验项目图 (尿)



检验项目图 (血)



白衣天使相伴健康人生暨“健康东大”项目启动仪式在梅园新村街道东南大学社区举行

5月11日上午，白衣天使相伴健康人生暨“健康东大”项目启动仪式在梅园新村街道东南大学社区举行。我校党委副书记、纪委书记刘京南，老干部处处长许映秋，离退休老干部代表，老干部处、医学院及梅园新村街道等单位有关负责人，附属中大医院医护专家、护理系师生、社区患者以及东南大学社区健康教育志愿团成员参加了此次活动。

此次由我校老干部处、校团委与医学院联合主办，梅园新村街道东南大学社区，医学院分团委、护理系，东南大学社区健康教育志愿团共同承办的活动时逢国际护士节，旨在通过具有医学背景的青年学生志愿者与离退休老同志结对，开展系列健康教育实践，把健康带入东大社区，打造健康东大梦、健康中国梦。

启动仪式上，刘京南副书记与梅园新村街道工委副书记卢惠共同为社区“健康同伴之家”揭牌。老干部处许映秋处长、梅园新村街道统战员方强、医学院副书记兼副院长张俊琴、离休干部党委书记钱炳昌以及医学院护理系学生胡越兰分别致辞。与会领导还集体为“健康东大”志愿者授予工作牌。



刘京南副书记为社区“健康同伴之家”揭牌

仪式结束后，中大医院医护专家、护理系师生及东南大学社区健康教育志愿团的志愿者们现场举办了“白衣天使相伴健康人生”义诊咨询活动。

据悉，近一年来，东南大学社区健康教育志愿团已在南京 9

个社区开展“健康同伴支持”，逐渐探索出“医院-社区-患者-志愿者”的一体化慢病管理新模式。建立社区“健康同伴之家”重在强调“社区志愿者包括社区医生、患者家人都是患者的同伴”，以更好地协助社区慢性病患者将治疗融入生活，并给予他们社交、情感上的支持。

东南大学关工委到江苏大学学习调研



东南大学关工委到江苏大学学习调研

5月18日，来自全校20余个二级关工委的30多位骨干，在校关工委常务副主任吴介一老师的率领下，冒雨前往全国关工委先进单位——江苏大学调研学习，校关工委副主任钱炳昌、龚乐年老师等也一同前往。

车子开上江苏大学所在的学府路，远远地就见江苏大学关工委副主任金瑞祺、副秘书长孙正和两位老同志等候在学校门口；车子开进学校大门，又远远地看到江大关工委主任金树德同志撑着雨伞站在雨中迎候，一股暖流油然而生，宾至如归的感动荡漾在前往学习的东南大学关工委所有成员心间。

江苏大学党委副书记、纪委书记许化溪同志代表学校党政向东南大学一行表示热烈的欢迎，并详细介绍了江苏大学的历史与发展现状。江苏大学关工委主任金树德同志重点介绍了江苏大学关工委围绕培养德智体美全面发展的中国特色社会主义事业的建设者和接班人这一中心任务，搭建众多工作平台，动员和吸引广大离退休老同志积极参与关工委工作所取得的显著成绩和宝贵经验。江苏大学关工委副主任金瑞祺同志和机械学院关工委主任莫纪平同志也分别就如何开展校级关工委工作和二级关工委工

作进行了经验介绍。江苏大学关工委副秘书长孙正和、江苏大学关工委办公室主任汤静霞以及秘书刘青山老师也出席了会议并陪同参观。

通过这次学习调研，江苏大学的“一盘棋”、“两围绕”、“三走进”、“十关爱”等工作经验使东南大学关工委的同志深受启发和教育，尤其在参观了江苏大学关工委创办的“时雨社”和“关爱超市”后，对如何做好关工委工作又多了份感性认识。东南大学关工委常务副主任吴介一和秘书长许映秋在发言中说，东南大学关工委要认真学习江苏大学先进的工作经验，比先进、找差距、明方向、抓落实，使东南大学关工委的工作走上新的台阶。

《艺术·东大·人生》书画展在我校举办

2013年5月28日，由东南大学关工委牵头发起，党委老干部处、艺术学院、研究生会以及江苏省书画研究会东南分会联袂承办的《艺术·东大·人生》画展在焦廷标馆二楼展厅开幕。校长助理、发展委员会常务副主任谢建明教授，学校关工委常务副主任原副校长吴介一老师，离休干部党委书记、关工委副主任钱炳昌老师，校机关党委书记吴娟老师，东南大学

图书馆党总支书记黄松莺老师应邀出席了开幕式。



《艺术·东大·人生》书画展在我校举办

钱炳昌老师和艺术学院金源同学分别代表离休老干部和艺术学院学生代表发言。钱炳昌老师在

高度评价了学生和老同志的书法技艺后，充满激情地对同学们说“你们的‘艺术梦’将是你们‘人生梦’画板上最绚丽的色彩；你们的‘人生梦’将是我们‘东大梦’旋律中最动听的音符；我们的‘东大梦’也必将是我们共同的‘中国梦’长卷中最隽永的诗篇”。金源同学代表同学们表达了莘莘学子对母校和老师的感恩之情，还表示要跟同学们一起谨记老前辈和老师们的谆谆教诲，脚踏实地，顽强拼搏，把握机遇，不懈努力，用坚定的信念和辛勤的汗水早日实现自己的艺术梦想，为美丽的“中国梦”添砖加瓦。

谢建明教授发表了精彩的讲话并宣布本次画展开幕。谢教授旁征博引了中外名人关于梦想的阐述，从美国黑人民权运动领袖马丁·路德·金于1963年8月28日在华盛顿林肯纪念堂发表的著名演讲《我有一个梦想》(I have a dream)到中国近代民主主义革命先驱孙中山的“共和梦想”，最后讲到“实现中华民族伟大复兴，就是中华民族近代以来最伟大的梦想”。

这次展览共展出老干部代表作品60余幅、学生获奖作品24幅。此前，艺术学院在全校范围内开展以“中国梦”为主题的作品征集，收到作品百余幅，经过专家老师的评审，挑选出24幅获奖作品参展。同学们的作品围绕中国梦展开，主题鲜明，每一幅作品都从不同的侧面反映着对未来的美好向往和无限憧憬，其中有抽象画也有写实画；老干部们的作品主要以山水画和书法为主，山水画大气磅礴、沧润雄浑，书法苍劲有力、寓意隽永，体现着不同年龄层对于艺术、人生，对于中国梦的不同诠释。

开幕式上，与会嘉宾还为获奖的24名同学颁奖；学校老领导、江苏省老年书画家协会东南分会会长、2012年度全国教育系统书法作品一等奖获得者赵瑞林老师把自己的三幅作品赠送给艺术学院收藏。

老干部处向成贤学院赠送匾额

为祝贺成贤学院建院 10 周年，6 月 4 日，老干部处向成贤学院赠送了一块匾额。匾额由老校领导、江苏省老年书画家协会东南分会会长、教育部 2012 年退离休干部书法作品一等奖获得者赵瑞林同志书写。“桃李满天下，雨露遍神州”十个大字气势雄浑、苍劲有力，盛赞了成贤学院在教育事业上所取得的成就，表达了老干部对成贤学院发展的美好祝愿。



老干部处向成贤学院赠送匾额

许映秋处长代表老干部处对成贤学院即将迎来十周年院庆表示热烈祝贺。成贤学院党委书记李和渝、党政办主任周伟荣代表成贤学院对东大老干部处的来访表示热烈的欢迎并介绍了学院发展、院庆活动安排等情况。

国家主权岂容侵犯 神圣领土岂容践踏 ——参观国防园之后的联想和感受

离休老干部 林一

弘扬民族精神，共圆中国梦，老干部处组织老同志参观国防园。自从 2012 年 9 月 10 日，日本右翼势力叫嚣要“购买”钓鱼岛、日本政府要实施钓鱼岛“国有化”以来，“钓鱼岛”时时刻刻牵动着亿万中华儿女的心——钓鱼岛自古以来即是

中国的国有领土，铁证如山，日本要侵占钓鱼岛，那是痴心梦想，搬起石头砸自己的脚！通过这次参观联系我近来学习的有关资料，进一步加深了对加强国防尤其是加强海防的重要性和紧迫感的认识。

我国是一个陆地大国，又是一个海洋大国，过去只知道我国有960万平方公里的陆地国土，却很少有人知道我国还有300万平方公里的海洋领土。我国的陆地版图像一只大雄鸡，我国完整的版图像一把熊熊燃烧的火炬，960万平方公里的陆地领土是火炬的火苗，300万平方公里的海洋国土是火炬的蓝色托盘和手柄。

我国的海洋由渤海、黄海、东海和南海组成，在这辽阔的海域，拥有数以万计的岛礁，其中500平方米以上的岛屿就有6961个，有人居住的岛屿433个，而500平方米以下的岩礁还有上万个之多。“谁拥有海洋谁就拥有未来”。海洋是重要的资源宝库，我国的海域蕴藏极为丰富的石油、天然气、海洋生物。

按照《国际海洋公约》关于主权国家以200海里内的海域为其经济来源区的条款，如果日本侵占钓鱼岛得逞，就意味着中国东海海域将有74万平方公里约相当于7个江苏省的海洋国土被日本窃据，同时钓鱼岛的海域资源也将被日本据为己有，庞大海域的领海领空的交通运输权以及未来的潜在资源等都将落在日本的管辖监控之内，这就给日本军国主义侵略势力进

一步扩张打开缺口，将给我国的发展和安​​全构成极大的威胁。

在占中国海域一半的南海海域也不平静，岛屿主权之争严峻，与菲律宾、印尼、马来西亚、文莱和越南等国有争议的海域共约184.3平方公里，有45个岛礁被邻国占有，其中越南占有30个，菲律宾占有10个，马来西亚占9个，印尼占有2个，文莱占有2个，一些周边国家非法分割中国海域，非法开发油田19个，汽田444个，攫取了丰厚的利润，仅越南在南海就非法开采原油2000多万吨，天然气数亿立方米，价值近30亿美元。

我国有1.8万公里漫长的海岸线，1840年的鸦片战争，之后的甲午战争，八国联军侵华战争都是从海上打开缺口，我国来自海洋方向的安全威胁日益严重。美国出于多方位制约中国的需要，与澳大利亚、日本、印度、菲律宾等多个国家联手介入与中国争夺海域，夺取中国资源；美国在日本、韩国、澳大利亚、菲律宾多个国家建立军事基地，还准备在马来西亚、印尼、泰国、菲律宾、越南、印度建立新的基地，中国的海洋安全和海军权益面临严重威胁。

为保卫我国的海域疆土，保护海洋资源，维护海洋权益，保护国家安全，加强国防、海防，建设强大海军与现代信息化军队与装备以及各种相应的防范措施势在必行。现在我国有了第一艘航母以及各种现代化的先进的军事装备，据新闻报导，到2022年我国要建造六艘航母，这是多么振奋人心的消息。

党的十八大高瞻远瞩，提出了建设海洋强国的战略。21世纪是海洋世纪，加强海洋教育和海洋问题的研究刻不容缓。我们要强化全民的海洋观念和海洋权益意识，为国

家战略安全发展奠定思想基础。“空谈误国，实干兴邦”，只有具有强大的经济实力和军事实力，才能无敌于天下，造福于人民。面对国际形势复杂多变，我们安居思危，保持清醒和高度警惕，齐心协力攻坚克难，战胜前进道路上的各种艰难险阻，夺取更大胜利。党的十八大为我们指明方向，我们全党全国各族人民要紧密团结在以习近平总书记为总书记的党中央周围，不屈不挠，奋发图强，弘扬民族精神，共圆中国梦，为建设美丽中国，实现“两个一百”而努力奋斗！

● 诗林漫步

癸巳端午偶得(两首)

离休老干部 钮绳武

灿灿榴花映天光 蒲艾糯粽飘清香，
网上喜看龙舟赛 赏心悦目过端阳

汨罗江水忆先贤 浩然正气薄云天
瑰丽诗文传后世 千秋万代纪屈原

老年睡眠障碍的非药物治疗

中大医院中医科 丁洪明

老年人普遍存在睡眠障碍。针对各种原因的睡眠障碍，不妨尝试用安全可行的非药物的治疗措施进行治疗。睡眠障碍的非药物治疗包括认知行为治疗、自助式治疗、音乐治疗、体育锻炼、光疗、催眠术和针灸。有时需药物治疗和非药物治疗方法结合使用。

● 有助睡眠的按摩

1 抹额:两手指屈成弓状,由眉间向前额两侧抹。36次。按揉脑后风池。2 搓手浴面。3 按摩耳廓。4 拍打足三里至有酸胀感。5 泡足踏石。

● 科学的睡眠习惯

1 定时休息准时上床起床；2 保持房间宁静空气流通；3 不要在睡前2小时运动；4 不在床上消磨

很长时间；5 不要试图强迫自己睡觉。

● 有助睡眠的食材和药材：

1、小米

小米，又称粟米，性味甘咸，凉。陈粟米性味苦，寒。李时珍在《本草纲目》里说小米“煮粥食益丹田、补虚损、开肠胃”。其功用在于“健脾、和胃、安眠”。

2、牛奶

牛奶，又称牛乳，性味甘，平。牛奶是一种治疗失眠较理想的食物。脱脂牛奶与不脱脂牛奶具有同样的作用。

3、百合

百合有润肺止咳，清心安神之功效。临床多用于治疗肺病久咳、咳嗽痰血、热病后余热未清、虚烦

惊悸、神志恍惚、脚气浮肿。百合对神经官能症、更年期综合征引起的心悸、失眠、多梦有较好疗效。

4、灵芝

灵芝，性味甘，微苦，微温。有益气，养心安神，止咳平喘之功效。用于心气虚或气血不足的失眠、心悸、健忘等症。灵芝为味甘、平和之品，能益心气、宁心神、增智慧，故治上述诸证，并可广泛用于一切虚劳体弱之症。

5、猪心，性味甘，咸，平。有安神定惊，养心补血之功效。猪心作为营养与药用菜肴，已有悠久

的历史了。民间素有“以心补心”之说，这也是有道理的。猪心，其蛋白质含量是猪肉的2倍，而脂肪含量仅为猪肉的十分之一。此外，还含有较多的钙、磷、铁、维生素、烟酸等成分。可用来加强心肌营养，增强心肌收缩力。可治惊悸、怔忡、自汗、失眠等症。

6、酸枣仁

酸枣仁，性味甘，平。有养肝，宁心，安神，敛汗功效。治虚烦不眠、惊悸怔忡、烦渴、虚汗。生用、炒用都有催眠效果

。

