



健康学堂

医师话你知

各种睡不好 中医帮你调

这份睡眠调理指南请收好

中国睡眠研究会数据显示,我国超3亿国人睡眠障碍,成年人失眠发生率高达38.2%。失眠主要表现为入睡困难、睡眠浅、睡中易醒、早醒、睡中多梦、醒后疲乏或缺少清醒感,虽不属于危重疾病,但却影响人们的生活质量,长期的失眠还容易导致精神障碍和诱发器质性疾病。中医学认为,人体的气血阴阳失和,使人不能入寐或睡不安稳,不同的睡眠问题各有原因,通过中医药及食疗、保健方法可调整人体脏腑气血阴阳平衡,进而改善睡眠质量。



漫画:赵耀中

原因一:入睡困难多因“火”

这里的火分实火和虚火。实火多因突发事件引起,因心肝火盛导致,表现为入睡困难或彻夜难眠,心烦急躁、焦虑易怒、面红口苦、大便干等。

调理方法:

1. 轻症者可进行20-30分钟左右的快步走或小跑,

以全身微微出汗为佳。

2. 可睡前按摩太冲穴(位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处)1小时,此穴为肝经的腧穴、原穴,有舒肝气、调畅气血的作用。

具体方法是:取坐位,用拇指的指腹沿足趾、次趾甲缝向上移压,按压时有酸胀感。

原因二:虚火多因病久或心肝肾阴虚

表现为入睡困难、口干心悸心烦、腰酸软、手足发热等。

调理方法:

1. 轻症可给予静心和放松缓解。选八段锦、站桩或慢走中的任一种活动,每天练习一次,每次30分钟,可使肌肉、心情放松,调补五

脏、协调阴阳。

2. 睡前1小时饮用莲子肉10克、百合10克、炒酸枣仁10克、炒柏子仁10克泡的茶水100毫升,以滋阴安神。

3. 睡前半小时,用夜交藤15克、黄芩叶10克、肉桂2克煮的热水泡脚,并自揉涌泉穴10分钟。

原因三:睡眠轻浅多因“虚”

思虑过度、暗耗心血,久病或老年肾精不足,易致睡眠轻浅易惊醒。

调理方法:

1. 下午以后避免食用易引起兴奋的物质(如酒精、咖啡、浓茶等),夜间卧室环境应安静、舒适,保持温度适宜。

2. 睡前1小时饮用桂圆肉10克、紫灵芝10克、炒酸枣仁10克、炒柏子仁10克泡的茶水100毫升,补肾益心安神。

3. 睡前半小时,用夜交藤15克、红花3克、肉桂2克煮的热水泡脚15分钟。

原因四:易醒多梦“心肾衰”

中医认为,晚上睡眠多梦易醒,早上黑眼圈、眼袋明显,这些都是心肾衰弱的表现。

调理方法:

1. 取紫灵芝10克、炒酸枣仁10克、百合10克一起冲

泡,睡前饮用100毫升即可,补肾益心的效果良好。

2. 症状重者可配合使用夜交藤15克、黄连6克、肉桂2克、丹参10克煮水,在临睡前半小时泡脚。

原因五:醒后疲惫多痰湿

中医认为,醒后疲劳是湿气重导致的,湿气重会造成身体淤堵,脾脏受损。

调理方法:

1. 可用荷叶10克,冬瓜皮、生苡仁各15克一起煲汤或煮粥,也可用陈皮5克、玫瑰花5克泡茶饮用,睡前1小时喝50毫升。

2. 痰湿多由脾胃化生,腹部为脾肝肾及六腑所居,按摩腹脐,可以健脾除痰。具体方法是:夜间入睡(排空小便)和早上起床前,取仰卧位,双膝屈曲,全身放松。可双手放肋肋,手掌轻轻向下推6次;左手按在腹部,手心对着腹部,右手叠放在左手手背,分别顺时针方向轻轻按摩上腹(摩胃脘)、脐部(摩脐)各6次,每天坚持做。(人民网)

养生有方

穿衣提前入夏,当心“露”出病

美丽温暖春日,很多人会忽视保暖。中医专家提醒,近段时间气温变化大、湿气重,特别是昼夜温差、室内外温差大,穿着不宜提前入夏,颈肩、腰腹、膝关节和脚部应重点保护。

颈部有任脉、督脉等8条经脉通过,还有风府、风池、翳风、风门等多个穴位。如果这几个穴位受凉,会诱发颈部疼痛、强直、活动受限等。长沙市中医医院东院针灸康复科主任高智颖建议,早晚气温较低时,颈椎病患者最好穿高领衣,适当保护颈部。

长沙市中医医院本部的长沙市名中医蔡植提醒,腰部为带脉所行之处,又是肾脏所在的位置。肾喜温恶寒,如果这个部位外露,春季早晚时分的寒凉之气就会由此入侵体内,损伤阳气,尤其

是肾阳。肚脐又叫神阙,也是人体对外界抵抗力较为薄弱的部位,受到寒冷刺激,会引起胃肠功能紊乱,病菌乘虚而入容易引发呕吐、腹痛、腹泻等症;女性带脉受寒还会引发妇科疾病。

俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应少、循环慢,且足踝部皮下脂肪层较薄、保温性差,如果不注意踝关节的保暖,经过此处的足三阳经和足三阴经就会受到寒邪的影响,影响全身的气血运行,轻则着凉感冒,重则引起关节损害、关节炎。

湖南省中医药研究院附属医院骨伤科大科主任兼骨科一科主任仇湘中提醒,春天的衣着应该慢慢递减,尤其不要暴露膝关节、踝关节。还提倡在晚上临睡前用40℃-45℃的热水泡泡脚,

身体虚弱、手脚冰冷者可每天按摩或艾灸三阴交穴、太溪穴。

很多人认为清明之后没必要再“捂”了。蔡植建议,是否需要适当“春捂”可记住“8”和“15”两个数。“8”是指如果一天中最高气温与最低气温相差8℃以上的話,那早晚就得“捂”着点了。“15”是指如果日平均气温(简单来说,将最高气温与最低气温之和除以2)在15℃以下的话,也要注意“春捂”。

蔡植建议,春天穿衣还应讲究“下厚上薄”,因为人体下半身的血液循环要比上半身差,更容易感染风寒。因此,裤子、袜子、鞋子一定要穿得暖和一点。(人民网)

日常保健

老年人吃饭来点音乐:增强食欲 促进消化

消化不好几乎是老年人的通病。音乐可以助人养生健体、益寿延年,甚至有治疗疾病的作用。如今“音乐疗法”已经渗入生理、心理治疗等多个领域。

自古,菜馆酒楼就伴有琴弦歌舞。司马迁《史记》中记载:“故音乐者,所以动荡血脉,通流精神而和正心也。”古籍《寿世保元》中有云:“脾好音乐,闻声即动而磨食。”清代名家吴师机在《理论骈文》中有记载:“七情之为病也,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者矣。”可见,古人早有把音乐作为医学疗法的探讨。音乐可调节心情,改善人体机能,并且有助消化。

从现代医学角度看,音乐是一种特殊的声音,它会从生理、精神层面对人体产生各种影响。研究表明,美妙的音乐能使人体产生和谐的共振,对整个中枢神经系统产生反应,这

种作用可让内分泌系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统产生改变与调节。

老年人吃饭来点音乐,能提高消化系统的植物神经兴奋点,从而起到增强食欲、促进消化的作用。音乐对植物神经的刺激,可促使人体分泌各种激素、酶等利于健康的物质,从而促进胆汁、唾液等消化液的分泌。老年人最好选择节奏比较舒缓、悠扬的音乐,对消化更有好处。一家人在美妙的音乐声中共同进餐,也能增进家庭和睦。

值得注意的是,有两类音乐不适合老年人吃饭听。第一,不宜听节奏、情感表达过于强烈的音乐,这与老年人的生理节奏有很大反差;第二,避免听分贝过高、声音过尖的音乐,比如爵士、迪斯科等,会给心脏、血压不好的老年人造成不适反应。(人民网)