

随地秒睡或是心肾功能欠佳

女星辛芷蕾日前在出席一场颁奖晚会时,被人拍下“闭目养神”的视频,有人从她的呼吸频率判断出她是真的睡着了,脚下甚至还扔着自己的手机。此前,辛芷蕾在一档综艺节目中,也展现过这种“秒睡”技能——她竟然在吃东西的同时,轻松入睡。

这种“随地秒睡”的能力让大众感到既好奇又羡慕,尤其是那些长期失眠的网友,纷纷表示希望拥有这种秒睡技能。然而,在专家看来,随时随地秒睡,或许并非好事。(摘编自《杭州日报》、《羊城晚报》、澎湃新闻)

白天嗜睡或是脏器出问题

在浙江省杭州市中医院医学睡眠中心张永华教授看来,如果夜间睡眠正常,白天仍嗜睡的人,可能要警惕脏器出了问题。

例如,有些中老年人一坐下就呵欠连天,或许是肾功能欠佳的表现。这类人往往还伴有腰膝酸痛、畏寒怕冷等不适。

易疲劳、乏力还是心脏功能衰退或心脏病常有的症状。心脏功能衰退后,新陈代谢废物(主要是乳酸)

五指毛桃、红景天各6克,肉桂1克,炙甘草3克,加入适量开水泡20分钟左右,或煮水代茶饮。此茶饮能调理胸闷气短、神疲乏力等。

养肾茶 准备牛大力、杜仲各5克,枸杞子、桑葚各6克,加入适量开水泡20—30分钟,或煮水代茶饮。此茶饮能调理腰膝酸软、神疲乏力等。

养神茶 准备五指毛桃、党参、茯苓各6克,砂仁1克,加入适量开水泡15—20分钟,或煮水代茶饮。此茶饮能调理乏力气短、少气懒言、食欲不振等。

一吃饱就犯困 当摄入较多高蛋白食物、油腻食物和精白淀粉过多的食物后,容易产生疲劳感。想要改善这种困意,建议吃饭时减少淀粉类主食的总量,把精白细软的主食部分换成粗粮、豆类和薯类。此外,饭后吃一个苹果,通过咀嚼的动作,可以帮助提振精神。

一开车就犯困 有些人经常出现开车困倦、注意力不集中,建议这类人尽量避免在凌晨和下午3点左右驾驶,开车半小时前可以喝杯咖啡,开车时适当降低车内温度。

一坐下就犯困 部分中老年人一坐下就犯困,建议可及时按揉百会穴(位于头顶正中线与两耳尖连线的交叉处)、风池穴(位于后颈部,后头骨下,两条大筋外缘陷窝中,相当于耳垂齐平处)等,这些穴位具有提神醒脑的作用。

■食疗药膳

懒人版八宝粥 聪耳明目



给大家推荐一款时令养生粥——懒人版八宝粥。具体做法是:准备小米、红豆、枸杞、玉米粒、薏苡仁、茯苓、莲子、花生、粳米、红枣、桂圆、红糖各适量。前一天晚上,先把小米、红豆、薏苡仁、茯苓、莲子、花生、粳米、红枣、枸杞、玉米粒泡水备用。然后把泡好的食材放入电饭煲中,再放入适量桂圆、红糖进行调味。最后加入适量清水,盖上锅盖,使用电饭煲的预约功能,将电饭煲预约到吃早餐的时间即可。

八宝粥中的红豆和小米富含维生素E、叶黄素、玉米黄素、胡萝卜素,对耳朵和眼睛有好处。除此之外,粥里还放入了一些枸杞和玉米粒,这些都是聪耳明目的好食材。(北京中医药大学东直门医院耳鼻喉科副主任医师 闫占峰)

喝猕猴桃山楂汁 改善食欲

近期很多人先后患上流感,短期内可能会出现食欲下降等不适。在这,给大家推荐一款解馋又开胃的猕猴桃山楂汁。

具体做法是:准备猕猴桃、鲜山楂各2个。将猕猴桃洗净去皮切块,鲜山楂洗净切开去核,然后将两者放入榨汁机,加凉开水适量,一起榨汁即可。此果汁味道酸甜,喜欢稍微甜一点的,可加入适量蜂蜜。

其中,猕猴桃有解热、健胃的功效,山楂有消食健胃的功效。因为山楂酸度较高,空腹饮用可能对胃有刺激,因此宜饭后饮用。(广州中医药大学第一附属医院副主任药师 谭汉添)



一觉睡醒总是口苦 该怎么调理

问:退休这几年,有一件事让我很焦虑——每次睡醒后总感觉嘴巴里又苦又干,特别是晨起后最明显。我看过中医,说是脾胃虚弱,请问要怎么调理?(浙江杭州 方女士)

答:口苦不一定是生病,但极有可能是提醒你处于亚健康状态。比如,脾胃虚弱会引发口苦的不适,建议平时可多食用薏米粥、茯苓糕等健脾养胃的食物。此外,心火旺盛者(表现为心烦失眠、口舌生疮等)也会出现口苦的情况,这类人可常喝百合莲子粥、竹叶茶等来降火。

为了改善口苦的症状,还需要及时调整生活习惯。建议口苦人群日常饮食要清淡,少吃煎炸烧烤等油腻、易上火的食物。此外,情绪对身体阴阳平衡的影响较大。所以,少生气也很重要。(浙江省中医院全科医学科医师 杨新艳)



每天爬6楼锻炼身体

随着电梯的普及,爬楼梯似乎变成了一种挑战。而今天介绍的这位百岁老人“李嫂”,则把爬楼当作锻炼,每次爬六层楼都毫无压力。

李嫂住在广东阳江江城区城南街道,她原本姓何,时间久远,她已不记得自己的名字。在她的印象中,以前大家对姓名并不是很重视,在进行户籍登记时,她就以丈夫的姓氏、大家常称呼的“李嫂”作为自己的姓名登记了。

李嫂的家是一栋5层高的自建房。老人家特别爱干净,在她的影响下,全家人都非常注重卫生,把家中收拾得井井有条。登门拜访的当天,我们跟随李嫂一起爬到6楼,感受她独特的锻炼方式。一路上,她不紧不慢,一步一个台阶,全程没有停下来休息过。在楼顶,她眺望远方的高楼大厦,一一讲述前方的大楼、街道是哪里。李嫂说,每次爬上6楼

后,她会在楼顶一边慢走,一边沐浴阳光。在她看来,经常晒晒头部和背部,既能够温暖身体,还能调理气血,对身体有好处。

谈及选择爬楼锻炼的原因,李嫂说,家里人把她照顾得好,每到饭点,儿媳便将可口的饭菜端到她面前,“我如果吃饱就坐着看电视或者去睡觉,那整个人肯定就废了,于是我经常爬楼活动筋骨,或者去公园散步”。(广东阳江 陈子玲)

气温骤降,送您四个暖身锦囊

全国多地持续降温,部分地方甚至进入“速冻”模式。面对气温骤降,御寒保暖是第一要务。在这,给大家送上四个暖身锦囊。

吃对食物 吃对食物,身体会变得更暖和。天冷时,建议适当多吃点牛羊肉、乳制品、香辛料等。当归羊肉煲就是一道很不错的暖身菜。取当归20克,生姜15克,羊肉200克,一起炖煮调味即可。这道菜具有补血、温经、散寒的功效。需要提醒的是,眼红

口苦、咽喉干痛者以及高血压患者不宜多吃羊肉。中医认为,羊肉甘温大热,正常人一般一天食用50克至100克即可。

喝姜枣茶 气温骤降,喝点姜枣茶,能起到温胃散寒的功效。具体做法是:取生姜、大枣各9克,红糖适量,用开水冲泡饮用即可。

穴位艾灸 天气寒冷时,可艾灸特定穴位,以达到驱寒保暖、改善气血循环的目的。具体穴位可以选择足三里穴(外膝眼向

