

春眠不觉晓,我昨夜夜睡不好

“最近半个月躺下去翻来覆去睡不着,从前我可是一沾床就睡着了,这是为什么?”“最近气温也不算特别高啊,为什么我总觉得全身燥热、入睡难?”……都说春眠不觉晓,可为何很多人却夜夜睡不好?

不是所有失眠都需要治

“春天失眠大多是因为肝‘堵’了。”湖北省襄阳市中医药研究所中医部主任李宝华介绍,很多人每天要面对各种事情、信息,因为压力大,容易产生焦虑、烦闷的情绪。中医认为,肝主疏泄,如果经常沉浸在有压力的环境中,很容易出现肝气不顺畅,“在春季,本该疏通的肝气堵住了,就像高速公路发生了大堵车,人就容易上火、焦躁,心情不好,睡眠问题也就随之出现了”。

“不是所有失眠都需要

治。”河南科技大学第二附属医院中医科副主任王小娣认为,如果是因为情绪导致的季节性失眠,应该自己先尝试调整,比如,睡前别去想那些乱七八糟的事,遇事别钻牛角尖。

晚饭也会影响睡眠质量

王小娣注意到,有些人白天因为工作忙、社交活动多等,很少好好吃一顿饭,到了晚餐就会吃一顿丰盛的。此外,有些中老年人跟年轻人住一起,白天自己随便吃点,晚上子女回家,则会给他们做一大桌菜。事实上,晚饭吃太好,也会影响睡眠质量。

“晚饭吃得太油腻,会加重肠胃负担,导致失眠。”济南大学营养学副教授慕翠华介绍,晚餐以清淡为宜,最好多吃蔬果、粗粮,搭配低脂肪肉类。“当然,也不

宜饿着肚子睡觉,否则也会影响睡眠质量。如果睡前觉得饿,可以吃点燕麦粥、小米粥等。”

在慕翠华看来,有些食物有助眠功效,可以安排进晚餐,如富含B族维生素的食物具有帮助消除烦躁、促进睡眠的作用,富含钙和镁的食物有安眠作用。这些食物包括燕麦、糙米、核桃等。

自行喝酸枣仁汤不可取

生活中,有些人一失眠便会自行喝点酸枣仁汤。王小娣提醒,这种做法实不可取,“酸枣仁汤只能调理轻度失眠,而且一次用量比较大,得用50克左右,算下来的话,一天的费用不便宜,而且效果也不明显”。

广东省中医院心理睡眠专科主任医师李艳表示,春季失眠应注重舒肝气、泄肝火、养肝血。食疗方面,

可以喝点药粥。

柴胡决明子药粥 取柴胡15克,决明子20克,菊花15克,大米100克,冰糖15克,将柴胡、决明子、菊花三者过水洗净,加水煎汤,去渣取汁,再将大米放入锅中,加入药汁和适量水煮成粥,趁热加入冰糖至溶化即可。此粥可清肝泻火、镇心安神,适用于急躁易怒、头晕头痛、胸闷胁痛、口干口苦、大便秘结等肝郁化火型失眠。

猪肝绿豆粥 取鲜猪肝80克,枸杞20克,绿豆50克,粳米80克,食盐适量。先将绿豆、粳米洗净同煮,大火煮沸后,改用小火慢慢熬,八成熟之后,再将切成片或条状的猪肝以及枸杞放入锅中同煮,最后调味即可。此粥可补肝养血安神,适用于面色萎黄、哈欠频频、多疑心烦、视物模糊等肝血不足型失眠。(摘编自《洛阳晚报》《人民政协报》)

■食疗药膳

艾叶牛肉汤提升免疫力

中医认为,食用艾草有散寒除湿、增强免疫力的作用。在这,为大家推荐一款简单易做的艾草美食——艾叶牛肉汤。

具体做法是:取新鲜艾叶适量,洗净切碎。将牛肉切成薄片,加入适量淀粉拌匀,静置30分钟备用。锅中加水、姜片,放入牛肉,煮开后放入艾叶,根据个人口味,加入适量香油、食盐、胡椒粉等调味。在此汤中,艾叶的温经散寒作用与牛肉的营养强身作用相结合,能有效提升免疫力,从而预防感冒等疾病。(广州中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主任医师 贾超)

■穴位按摩

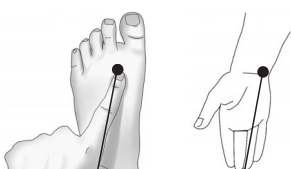
按对穴位能缓解抑郁情绪

在出现抑郁情绪时,可按揉神门穴、膻中穴、太冲穴等来调理。

神门穴主治神志病症,其位于腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。按揉此穴可补益心气、安定心神。

膻中穴位于胸部,两乳头连线的中点。按摩该穴位,能起到宽胸理气、通络宁心的作用,故可减轻情绪抑郁。

太冲穴在足背侧,第1跖骨间隙后方凹陷中。其为肝经原穴,是肝脏原气留止的部位,按摩该穴位,具有疏肝理气解郁的功效。(河南中医药大学第一附属医院针灸科医师 曹方)



大年初一都要骑车锻炼

口干又不想喝水这是咋回事

问:最近一段时间,我经常出现口干的不适,但是却并不想多喝水。令人烦心的是,不仅口干,而且口中还有黏腻感,请问这是怎么回事?(湖南衡阳 曾女士)

答:如果身体没有其他不适,这种口干或许是湿热导致的。中医认为,身体湿热过重,会导致气机失调,津液不能正常运输,最主要的表现为口干。这种口干有一个特点:并不想喝水,而且大多伴有口中黏腻、腹部胀满等症状。

想要调理这种口干不适,可以喝点芦根藿香茶。具体做法是:取白茅根、芦根各10克,藿香6克,用开水冲泡,频饮即可。也可以喝点薏米粥,其做法是:取生薏米、赤小豆各30克,粳米150克,一起淘洗干净,倒入电饭煲内煮粥即可。(北京中医医院肾病科副主任医师 申子龙)



江苏海洋大学出了第一位百岁寿星——退休教师李化云。上个月,我和学校的几位年轻教师一起拜访了李老。虽已百岁高龄,但老人家精神矍铄、思维清晰,耳不聋眼不花。

李老生活非常有规律,每天晚上9点准时上床睡觉,早上4点多钟起床。他不抽烟也不喝酒,极少参加应酬活动。女儿李玉春介绍,父亲平时以素食为主,尤其爱吃萝卜。因此,

家人蒸米饭时,都会给他蒸上一根胡萝卜。

李老常年坚持锻炼,年轻时天天爬山,上了年纪后,每天早上坚持走一万步。关于走路锻炼的好处,李老分享了一个故事:“我40多岁时患有腰间盘突出,到处求医都没有治好。当时痛得连床都不能下,我咬着牙扶着床坚持下地走路,坚持了一段时间,腰竟然不疼了,从那以后,我便天天坚持走路。”最近,因为腿脚不如从前,

他便改骑车锻炼。天冷的时候,上午10点出门;天气好的时候,早上6点骑车出门。骑行终点规划有景点、博物馆等,到了终点,他便停下来逛一逛。“父亲的坚持和毅力值得我们学习,就算是大年初一,他都要骑车出门锻炼。”李玉春在一旁补充说。(江苏连云港 刘平昌)

鱼油类保健品护不了血管

鱼油是中老年人熟知且常用的保健品之一。面对市面上品类繁多的鱼油产品,很多人要么跟风选择,要么专挑进口的。实际上,并非所有鱼油产品都能达到防病保健的功效。

很多人不知道的是,市面上常见的鱼油类保健品属于膳食补充剂,和处方鱼油是两回事。目前,处方鱼油的临床有效性和安全性是得到证实的,在处方鱼油中,欧米伽3脂肪酸(主要成分为EPA、DHA

等)的纯度达到90%以上才具有调治作用,且使用纯鱼油的剂量要达到2—4克/天。相比之下,市面上大多数保健品鱼油的纯度本身就很难达到处方级别,其中的EPA和DHA等有效成分的含量都不够,单靠每天服用一粒(保健品鱼油每日服用剂量普遍在1克左右)更不可能有什么护血管的效果。

需要指出的是,处方鱼油是处方药,有严格的适应证和禁忌证,普通人

不能擅自服用。普通健康老人如果习惯了食用鱼油类保健品,建议选择DHA和EPA有效成分浓度较高的产品。判断鱼油的纯度,可以用产品标签中“EPA总量/DHA+EPA总量”除以“欧米伽3脂肪酸总量”,数值越大,纯度越高。品牌选择方面,应选择有IFOS(国际鱼油标准检测组织)标志认证的。(解放军总医院第二医学中心保健七科主任 惠海鹏)