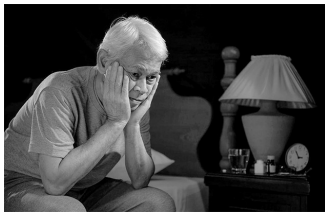


长期缺觉会让人老10岁



缺觉不等于睡得少

有这些症状说明已严重缺觉

长期缺觉,身体会悄然发出警报。

笨手笨脚。长期缺觉可能导致走路不稳、肢体不协调、健忘等问题。

容易走神。做事走神,东西刚放好就忘记放在哪,这些或与睡眠不足有关。

陈词滥调。长期缺觉的人更易出现口齿不清、陈词滥调、说话单调等问题。

行为重复。在缺觉时看书读报,往往一句话要看或读两遍。

爱与人吵架。睡眠不足的人更易动怒,发生摩擦和频繁争吵的概率更大。

单靠补充不管用

有人认为,对于缺觉而言,最好的补救措施是补觉。事实上,补觉只是万不得已的做法,而且只限于短时间的睡眠缺乏,并不能缓解长期缺觉对身体的危

害。想要真正改善缺觉的情况,应对症进行调理。

对症调理失眠 失眠有多种类型,比如,有心肝火旺型(表现为易愤怒烦躁、整晚睡不着),这类人可以喝点酸枣仁粥,具体做法是:取炒酸枣仁15克(研末)、粳米100克,先将粳米熬煮成粥,待粥快熟时,加入酸枣仁末搅拌均匀,再煮5—10分钟即可。还有肾阳虚型失眠(表现为夜尿频多),这类人应从护肾着手,平时适当多吃一些黑米、黑豆、黑芝麻等黑色食物。

常做放松训练 做放松训练有助于改善睡眠质量,如腹式呼吸放松法,具体做法是:保持平卧位,闭上眼睛,缓慢深吸气,暂停2秒后再缓慢呼气,再暂停2秒,如此循环往复。

调理打鼾 打鼾人士应坚持侧睡,建议睡觉时在背部粘一个小皮球,有助于强制性地保持侧卧位睡眠姿势。

瑞典斯德哥尔摩大学的一项新研究显示,长期缺觉会让人比实际年龄老10岁左右。为了揭开睡眠与衰老之间的关系,研究人员招募了186名参试者,并将其分为两组。一组参试者每晚只睡4个小时,另一组参试者每晚睡9个小时。结果发现,长期缺觉者明显看起来衰老很多。

哪些情况属于长期缺觉?如何补救其对身体造成的伤害?对此,专家们给出了自己的分析和建议。(摘编自澎湃新闻、《武汉晚报》《羊城晚报》)

指导专家

广东省中医院心理睡眠科主任医师
李艳

北京大学医学部睡眠医学中心副主任
高雪梅

穴位按摩

按揉仨穴位 缓解腿痛

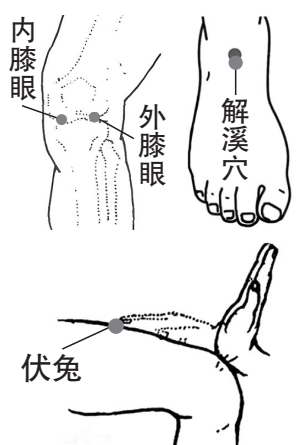
很多中老年人都有腿痛的毛病,想要缓解疼痛不适,可以坚持按摩以下三个穴位。

伏兔穴 在大腿前部中间,离膝盖一掌处。

膝眼穴 位于膝盖骨两侧的凹陷处。

解溪穴 位于小腿与足背交界处的中央凹陷处。

按摩时,一方面按揉这3个穴位,同时配合髌关节、膝关节、踝关节的伸曲和旋转练习,能起到舒筋、活血、镇痛的功效。(摘编自央视)



身体排除湿气食欲会变好

日常生活中,很多人为了排除体内湿气,尝试了各种办法,有的坚持做艾灸拔罐,有的坚持喝祛湿茶。但是,身体内的湿气有没有被排出体外,自己坚持用的方法是否管用,很多人对此却一无所知。事实上,身体排除湿气时,会有一些可以被察觉的反应和表现。

不再整天困倦 湿气过重会损伤脾胃,而脾主四肢,如果出现脾虚的情

况,很容易导致四肢乏力。如果湿气排除,脾胃功能恢复正常,四肢肌肉得到了营养支持,身体就不再疲倦了。

食欲变好 湿气伤脾,人便会食欲不振。如果及时采用相应方法健脾和胃、消食利湿,人的食欲会因此变好。

大便成形了 体内湿气过重、脾胃虚弱的人,大多会出现大便稀溏的情况。如果祛湿方法得当,

大便会逐渐成形,不再黏马桶。

头油少了 头皮或脸部出油多、脱发,多数与体内湿气太重有关。如果头皮出油比以前少了,或掉发变少,都是湿气排出的表现。

尿不黄了 中医认为,膀胱受到湿邪侵袭,会出现尿液量少、发黄的现象。当湿气排出后,尿液会增多,并变得清澈。(甘肃省第二人民医院中医内科一级主任医师 王世彪)

喝茶心发慌是怎么回事

读者求助:我平时喜欢喝茶水,但不知道是因为夏天喝的量太多,还是茶水泡太浓了,近段时间,我喝完茶水后总感觉心发慌,午休和晚上睡觉时总会出现难以入睡的情况。请问,这是为什么?如果不喝茶水,我还能喝点其他健康的饮品吗?(河南郑州 罗定筠 77岁)

专家支招:茶叶中含有咖啡因,对咖啡因敏感的人群,喝一大壶浓茶,很可能会引发心慌、失眠等

不适。如果想喝点有味道的水,又不想摄入咖啡因,可以选择以下这些替代饮品。

大麦茶。大麦茶的原料是大麦,含有一些水溶性的营养物质,如氨基酸、B族维生素等。大麦茶清爽略带甘甜,特别适合夏天喝。

蒲公英茶。蒲公英泡水后有淡淡的清香,还有一丝苦味,适合喜欢淡淡苦味的人饮用。

刺梨茶。刺梨中的维

生素C含量极高,还含有多酚、黄酮、多糖类物质。用刺梨干泡水,这些有益成分有不少能溶到水中。

桑葚茶。桑葚是一种营养丰富的浆果,制成果干后能保留很多营养成分和功能性成分,比如花青素,其有抗氧化、抑制炎症等功效。桑葚干泡出的水有一点淡淡的酸味,清新爽口,喝到最后,还可把泡软的桑葚干一并嚼着吃掉。(北京营养师协会理事 顾中一)

食疗药膳

喝神仙茶养护五脏



“黄芪数匙粥,赤箭一瓯汤。”“白发敲簪羞彩胜,黄芪煮粥荐春盘。”无论是唐代诗人白居易的《斋居》,还是宋代大文豪苏轼的《咏黄芪》,都提到了补气中药黄芪,足以见证药食同源的黄芪自古以来在日常饮食调养中的重要性。在这给大家推荐一道神仙茶,其具有养护五脏的保健功效。

准备党参10克,黄芪15克,大枣3枚,枸杞、龙眼肉各5克,新会陈皮3克,洗净后倒入养生壶,加入适量纯净水按“药膳”功能键熬煮即可,煮好后少量多次饮用。该茶饮中,党参、黄芪主要起补气作用,大枣能补血,枸杞能滋补肝肾,龙眼肉能补养心脾,陈皮可理气健脾,诸物合用,有养护五脏的功效。(广州中医药大学第一附属医院药学部主管中药师 招远明)

栀子麦冬茶 缓解口干口臭

如果同时有口干、口苦、口臭、大便不通的症状,可能是胃火过于旺盛的表现,可以试着喝栀子麦冬茶。

制作方法:取栀子、麦冬各4—5克,用沸水冲泡,5分钟后即可饮用。该茶饮可有效泻胃火,能帮助缓解口干、口臭、消化不良、腹胀、大便干结或大便黏腻的症状。

需要提醒的是,有胃寒、胃疼的人尽量少喝。(北京中医药大学教授 翟双庆)

