

关注睡眠健康

本届冬奥会自由式滑雪女子大跳台冠军、中国选手谷爱凌曾分享助她成功的一个“秘密武器”，就是每天晚上睡足10个小时。闻言，大家纷纷表示想要效仿——

专家忠告：睡眠质量好才是王道

本报记者 衣晓峰



起床,避免赖床,白天也不建议补觉。

热水沐浴

睡前泡个热水澡可以放松身体,能加快睡眠。也可在洗澡水里滴入精油,有舒缓精神、安神助眠之效。

脚底按摩

建议按压位于脚底的涌泉穴,平时还应多活动一下脚趾,以促进气血流通,健脑益智。

饮用糖水

如果出现心绪不宁或焦躁难眠的情况,睡前可以喝上一杯糖水或热牛奶,这对安抚情绪有一定帮助,但糖尿病患者切记不要这样做。

使用药枕

枕头是否舒适同样决定睡眠质量,有睡眠障碍的人可考虑选择药枕。徐佳推荐,可用粗茶叶浸泡晾干后,直接放在枕套中,也可加入适量的茉莉干花,有助于愉悦心情,酣然入梦。

谨慎使用安定

徐佳解释,安定(地西洋)作为苯二氮卓类药物,能够发挥抗焦虑、抗惊厥、镇静催眠及中枢性肌肉松弛的作用,但长期使用易造成眩晕、乏力、走路不稳等症状,老年人则容易跌倒,还会产生耐药性,不得不增加用药剂量,造成更大的危害。从这个角度看,长期靠安定助眠显然不是个好选择。如果通过调整生活方式等方法仍无法自己走出睡眠障碍的困境,就要尽早看神经科或心理科医生,寻求专家的帮助。

生活状况,均会使人寝食难安。

精神医学因素

高达70%~80%的精神障碍患者伴有失眠症状,50%的失眠者则罹患精神障碍。

药物干扰

某些抗生素、抗结核药、抗凝药、降脂药、干扰素等,都可能影响睡眠质量。

年龄

大部分老年人生长激素分泌减少,褪黑素分泌下降,致使睡眠紊乱。

性别

有调查显示,女性失眠发病率较同年龄男性高出约1.41倍。这是因为女性雌激素容易被月经周期“带节奏”,加上女性心思较为细腻、敏感,更容易“一夜无眠”。

生活方式

许多年轻人由于繁重工作或个人喜好等原因,人为拖延入睡时间。这种长期对睡眠“欠账”的生活习惯,往往会诱发焦虑、抑郁等情绪,身体健康也会出状况。

改善睡眠质量有要领

事实上,每个人适宜的睡觉时间段是有差异的,徐佳建议,应找准自己的生物钟,讲究睡眠的效率。下面推荐以下几个克服睡眠障碍的方法,大家不妨试试。

管理睡眠环境

卧室里尽量不要放置电视、冰箱、电脑等,上床后最好不要打游戏、听广播、看书,杜绝一切与睡眠无关的活动,尤其要养成不把手机放在枕边睡觉的好习惯。睡觉时应避免戴手表、假牙等,最好在卧室挂上遮光窗帘,以确保入睡时不受干扰。

按时起床

失眠时即使晨起无精打采,也要按时

什么是睡眠障碍

徐佳解释,睡眠障碍是指睡眠一觉醒过程中表现出的各种功能障碍,睡眠质量下降是人们最常见的主诉。狭义的睡眠障碍指人对睡眠环境(如光线、温度、噪音等)过度敏感,导致出现噩梦、浅睡眠、易惊醒等睡眠持续性不佳的情况。长期如此,容易形成一种怕睡觉的心理障碍。广义的睡眠障碍包括各种原因所致的失眠、嗜睡、睡眠呼吸障碍及睡眠行为异常,后者如睡眠行走、睡眠惊恐、不宁腿综合征等。

实际生活中,人们“夜不成寐”的情况主要有4种。一是入睡难,虽然早早上了床,但一直辗转反侧到后半夜,甚至快到天亮才有困意。二是睡眠时间短,每天很早醒来,之后很难继续入睡。三是时睡时醒,似睡非睡,自觉睡的不踏实,不解乏。四是晨昏颠倒,白天蒙头大睡,晚上就成了“夜猫子”。出现这些情况的人群,在睡醒后通常会觉得比不睡觉还疲劳,白天容易陷入昏昏欲睡、头昏脑涨的状态,情绪、心态也会跟着失控。

辗转反侧症结在哪里

临床上,睡眠障碍的表现多种多样,轻重不一,到底有哪些不良心理或行为习惯可能导致这一问题的发生?徐佳分析,睡眠问题比较复杂,有时是独立存在的,有时多种原因混杂。

生理因素

某些疾病,如肿瘤、痛风、三叉神经痛等,因带来严重的身体不适,自然让正常睡眠陷入困境。

心理压力

压力性失眠占了“半壁江山”,如职场激烈的竞争、紧张的人际关系、不如意的

良好睡眠标准有三条

20世纪60年代,国际学者就明确提出了良好睡眠的三条评价标准:一是入睡顺利,10~15分钟进入梦乡。二是整个睡眠过程非常平和,不会中途醒来。三是睡醒后感觉清爽、舒适、愉快。

作为一种重要的生理需求,人类生命的1/3是在睡眠中度过的。若是睡眠不佳,就会产生一系列的躯体症状和精神疾患。徐佳介绍,充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的健康标准。睡眠的生理意义在于促进脑功能的发育和发展,好的睡眠能够巩固记忆,保证大脑发挥最佳功能,这点对于学习新知识、掌握新技术、保持创造力特别重要。睡眠是人体机能的“加油站”,有助于增加体内免疫因子的活性,避免衰老的过早发生,让生命的源泉迸发出活力和光彩。

需要注意的是,睡眠时间并不是越多越好。运动员是一个特殊的群体,训练、比赛和工作有独特的规律,他们所需的睡眠时长与大众稍有不同。既往的睡眠研究和现象表明,普通成年人每天睡7~8小时就足够了,中小学生学习睡眠可以更长一些,每天睡8~10小时。

餐桌上的中医药

正月里来涮火锅

段煦

北京中医药大学《本草纲目》研究所

吃火锅本是北方游牧民族的习俗,北地严寒,少产米麦,人多肉食,吃火锅简便快捷,不需过多烹饪,适合迁徙途中随处就餐,还热气腾腾,对寒带地区人的肠胃十分有益。

传说乾隆帝第一次办千叟宴是在乾隆五十年的正月初六,当时场面宏大,实为空前,但也有美中不足之处。原来当日各色菜品均由御膳房承做,由于距离较远,待传入殿中时,早已冰冷,令不少老人回去后直闹肚子。十年后,乾隆帝又打算在正月再办千叟宴,这回便选择了吃火锅,巧妙地化解了这道难题。后来吃火锅便成了北京饮食界的一道风景,一入冬,四九城的大小涮肉馆便生意兴隆。

老北京人吃涮锅,主要是涮羊肉片,所涮之肉有大小三岔儿、上脑儿、磨裆、黄瓜条等品类,这些都是羊身上肥瘦均匀、最适合涮着吃的柔嫩部位。涮肉的肉片,要切得薄厚得宜,有经验的厨师,每斤肉可切出红白分明、肥瘦相间的羊肉一百多片,大小均匀,一般长六寸、宽一寸五分、厚半分。这样的肉,放在锅中易于夹取,入水即熟,入口细嫩且有嚼劲。

涮肉之前,先在锅内冷水中投入葱段、姜片、口蘑、干虾仁,即为锅底,待其沸腾、香气大出后,便可以涮肉。食用前,还要以韭菜花、辣椒油(不擅食辣者,可不用或代之以炸辣椒油)、红腐乳、芝麻酱调制蘸料,一旁准备好切碎的葱花和香菜末,根据个人喜



春寒料峭 警惕老寒腿作怪

韩良 北京中医药大学东方医院

近日,我国东北、华北等地区气温骤降。许多平时就有膝盖、腿部和足踝疼痛不适症状的患者此时要注意保暖养护,避免老寒腿“作怪”。

中医认为,脾主四肢,肾属下焦,许多冬季腿脚怕冷、疼痛的疾病,大都要从脾肾功能来考虑。脾阳虚或肾阳虚衰,不能温煦则下焦虚寒,气血不能得以推动到达四肢,则会“不荣则痛”,表现为足底、小腿、膝盖冷痛绵绵,得温则缓解。

还有一种情况是脾肾不虚,但下肢曾受过严重寒邪气侵袭。这些寒湿邪气留滞经脉,痹阻脉络导致寒凝血瘀,脉络不通,出现“不通则痛”,同样导致足踝膝盖感到寒冷不适。

中医有天人相应的说法,人要懂得适应自然界,让身体环境和大自然的环境协调一致,取自然界的能量为身体小环境所用,又不受自然界风寒暑湿燥火邪气侵袭。冬季主封藏,是人体阳气内敛,肾精冬藏的时候。所以,腿脚冷痛的朋友在冬天要特别注意养生,养成良好的生活习惯,避免病情加重。

那么,老寒腿患者应如何调节生活习惯?在寒冷天气需要注意些什么呢?在此给您三个小建议:一练,二养,三疗。

练

建议在天气晴朗的中午时段进行锻炼,这个时候阳光充足,气温相对较高,也是一天当中自然界阳气最盛的时候。可以在午餐后适当地进行简单锻炼,如步行、坐卧位空蹬自行车、提脚后

跟等下肢训练。这些锻炼简单易行,增加关节肌肉力量,改善下肢血液流动情况。

养

养即注意保养和保暖。注意保养是指尽量避免蹲起、爬楼等增加膝、踝关节承受重量、加重磨损的动作。同时,要尤其注意日出和日落时段的下肢保暖,因为在昼夜交替的时候,自然界气温变化较大,更易感寒邪。在这个时段也要尽量避免剧烈运动,防止过度耗伤人体的正气。

疗

下面给出三个自己在家就可以完成的理疗小方法,即泡脚、艾灸和穴位按摩。

可以根据个人情况,在医生指导下选择一些温通经络、祛风散寒、温补肾阳功效的中药进行足浴,如丹参、肉桂、伸筋草、桂枝等,可以起到活血祛瘀、行气温经的作用。特别提醒有下肢静脉曲张的人群,水温千万不要追求越烫越好,否则容易加重肿胀。

艾灸和穴位按摩可以选择三阴交、行间、承山、足三里、委中、犊鼻等穴位。按摩手法以补法为主,即用手指点按穴位后,顺时针柔和地按揉,感觉到酸胀舒适为宜。也可以使用艾柱温和灸这些穴位,可以起到温通经络、祛风散寒的作用。

只要掌握这些简单的方法,养成良好的生活习惯,“老寒腿”也可以轻松度过寒冷时节。等到春暖花开的时候,再选择一些舒筋健骨的锻炼方法,做到与四时相应,顺时养生。

于江

江苏省淮安市中医院

朱唇、远山眉、山峰发髻、青绿长裙……虎年央视春晚中《只此青绿》一出场,便广受好评。该作品的创作灵感来源于宋代青绿山水中具有突出艺术成就的代表作——《千里江山图》。

这种以石青、石绿等矿物质为主要颜料,敷色夸张,具有一定的装饰性的山水画被称为“青绿山水”。《千里江山图》在设色和用笔上便使用了传统的“青绿法”。其实很多国画中常用的矿物颜料还能入药,下面一起来看看吧。

石青

石青,又名大青、扁青。李时珍曰:“绘画家用之,其色青翠不渝,俗呼为大青,楚、蜀诸处亦有之。”其为碳酸盐类矿物蓝铜矿的矿石。

性味归经:甘、平,无毒。

功效主治:祛痰、催吐,破积,明目。主治风痰癩病,惊风,目翳,创伤,痈肿等。

朱砂

朱砂为硫化物类矿物辰砂族辰砂,主含硫化汞。

性味归经:甘,微寒。有毒。归心经。

功效主治:清心镇惊,安神解毒。主治心神不宁,心悸,失眠,惊风,癩病,疮疡肿毒,咽喉肿痛,口舌生疮等。

银朱

银朱是以水银、硫黄和氢氧化钾为原料,经加热升华而制成的硫化汞。

性味归经:辛,温。有毒。归心、肺经。

功效主治:具有攻毒、杀虫、燥湿、祛痰之功效。常用于治疗痈疽,肿毒,溃疡,湿疮,疥癣,结胸等。

雄黄

雄黄为硫化物类矿物雄黄族雄黄,主含二硫化二砷。

性味归经:辛、苦,温。有毒。归心、肝、大肠、胃经。

功效主治:解毒杀虫,燥湿祛痰,截疟。主治痈肿疔疮,蛇虫咬伤,虫积腹痛,惊风,疟疾等。

赭石

赭石是氧化物类矿物刚玉族赤铁矿,主含三氧化二铁。赭石分深赭、浅赭石,多呈不规则的扁平块状。

性味归经:苦、寒。归肝、心经。

功效主治:平肝潜阳,重镇降逆,凉血止血。主治眩晕耳鸣,呕吐,噎气,呃逆,喘息,吐血,衄血,崩漏下血等。

颜料中还有如铅粉、泥金、泥银、太白等也是有一定毒性,虽然看起来颜色美丽,但不当接触会引慢性重金属中毒,甚至可能导致死亡,一定要当心。



征稿启事

为更好地向广大群众普及中医基础理论知识,本版“养生大讲堂”栏目现面向广大中医药人员征集稿件。文章内容阐述中医学基础理论,解读中医药经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。每篇文章以1000~2500字为宜。

投稿方式

- 登录“中国中医药网”首页,点击“欢迎投稿”进入,按照说明进行注册。
- 发送文章至邮箱 cntcm7ban@126.com。
- 或添加编辑微信 18810465529 发送文章。

版权说明

来稿须为本人原创作品,不得一稿多投。作者依法享有所投稿件的著作权。稿件一经使用,即表明作者已同意将作品专有使用权授予《中国中医药报》社有限公司。本报在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。

作者一经投送作品,即视为同意并接受上述条款。