



要想睡得好 “管理”与调理不可少

本报记者 衣晓峰



根据《中国睡眠研究报告2022》发布的数据,国人睡眠平均时长从2012年的8.5小时缩减到2021年的7.06小时,入睡时间晚了两个多小时,起床时间晚了37分钟,睡觉时长减少近1.5小时,64.75%的受调查者每天实际睡眠时长不足8小时。与此同时,睡眠习惯的改变造成睡眠障碍发生率越来越高,世界卫生组织统计资料表明,全球失眠发病率约为27%,老年人甚至高达35%。来自中华医学会的报告显示,中国约有3亿成年人有睡眠障碍。

如果连续3个月,每周3次以上出现以下四症状中的任意一条,说明你已经被失眠症所“俘虏”:一是入睡困难,即在30分钟内无法入眠;二是睡眠维持困难,入睡后会频繁醒来,且醒后半小时难以重返梦乡;三是早醒,睡眠时间严重缩水;四是醒后不解乏,起床后仍哈欠连天,打不起精神。

世界中医药学会联合会亚健康专业委员会常务理事、黑龙江中医药大学附属第一医院教授王珑指出,只有充分了解睡眠、学会睡眠、做好睡眠管理与调理,才能获得高质量睡眠,从而增强免疫力,保证以饱满充沛的精力投入到工作和生活中。

学会有效管理睡眠

《类证治裁》云“阳气自动而之静,则寐;阴气自静而动,则寤”,阐述了中医对睡眠的认知和理解,体现了人与自然的和谐对应。

想要拥有规律、健康的睡眠,应符合“日出而作,日落而息”的自然法则,可从以下四个方面入手进行睡眠管理。

①睡眠时间管理

王珑认为,睡眠时间因人而异,不是睡眠时间越长,睡得就越好。比如,青少年睡眠时间应为8~9个小时,中年人7~8个小时,老年人只睡5~6个小时也属正常。睡眠分为浅睡眠和深睡眠,只要有足够的深睡眠,就会让大脑和身体得到充分的休息和调养。不管睡5小时还是8小时,如果第二天没有日间嗜睡现象,始终保持神清气爽的状态,则表明睡眠时间合适。因此,要根据自己的年龄和身体状况合理掌握睡眠时间,不要纠结睡眠时间的长短。

②睡眠习惯管理

王珑建议,应大致确定每天上床睡觉时间和起床时间,不轻易改变,年节假日也应一如既往。一旦形成了规律和习惯,体内的生物钟就会“走时准确”,按部就班确保我们正常人睡。从中医角度来说,建议在亥时(21时至23时之间)入睡为好,可以养脏腑、调精神。如果过了23时还不能入睡,次日就可能出现头晕脑胀、气短乏力、心悸不安等不适症状,即使白天补觉也不解乏。

③非睡眠时间管理

王珑提醒,一觉醒来不能赖床不起,白天需要保持活跃和兴奋的状态。如果

白天犯困打哈欠,不妨做做家务或出门活动活动,以振奋阳气。如果实在太困了,可以设定一刻钟的闹钟,小憩一下。许多老年人退休后无所事事,日间经常蒙头大睡,不辨晨昏,导致晚上更容易失眠。王珑建议这类人群动起来,比如上老年大学,参加集体活动和体育锻炼,如羽毛球、太极拳、八段锦、五禽戏、游泳、慢跑等。

④生活习惯管理

对于睡眠质量欠佳的人,下午尽量不要喝茶、酒、咖啡等容易令人兴奋的食品,且不要抽烟;晚饭不要吃得过饱或难以消化的食物,中医有“胃不和则卧不安”的说法,减轻胃肠负担才会有益于睡眠。此外,睡前应让身心都逐渐静下来,不要做剧烈的体育运动,不要看令人激动的电视节目,少读内容跌宕起伏的小说,临睡前避免思考问题,尽可能保证心无杂念,放下一切思想负担。临睡前可以听些舒缓轻柔的乐曲。

营造良好的睡眠环境也十分重要,如保持居室清洁、安静,不在卧室内放置电视、冰箱、电脑等家用电器和电子产品;不戴手表睡觉,尤其不要在休息时把手机放在枕边;最好在卧室挂上一个厚窗帘,避免光线刺激,确保入睡时不受干扰。

中医调理睡眠有妙法

王珑介绍,中医治疗失眠多从养心安神入手,许多中药、中成药具有催眠镇

静的效果,常用中成药有朱砂安神丸、天王补心丸、柏子养心丸、酸枣仁口服液等,对经常心悸、失眠、多梦、易醒等轻症失眠者有较好疗效。

此外,也可以在医师指导下选用炒酸枣仁、炒莲子、灵芝、桂圆等适合自己体质的药食两用之品适量煮水,每日代茶饮,长期坚持对睡眠大有裨益。

此外,临睡前用热水泡脚不失为一个好习惯。民谚说,“热水洗脚,胜吃补药”,这是因为热水洗脚有助于消除疲劳、加速血液运行、提升夜晚睡眠质量,一举多得。王珑介绍,人体脚部有60多个足部反射区,它们与五脏六腑都有紧密关系。经常用热水浴足,并按摩脚底、脚趾、足跟、脚踝等部位,通过热水和按摩手法对这些反射区进行刺激,可起到帮助气血循环、舒筋活络、缓解疲劳、调整脏腑功能、促进人体阴阳平衡的作用,使身体得到放松和松弛,进而顺利进入梦乡。

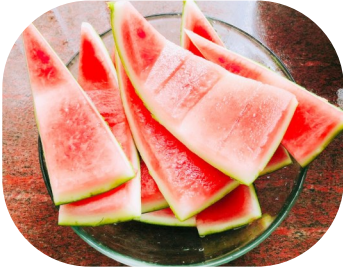
对于长期睡眠质量不好的人来说,内心千万不要害怕失眠,产生焦虑、恐惧等情绪。这些不良情绪会加重失眠,导致恶性循环,往往会对人体造成更大的伤害。要想治愈失眠,首先要学会接纳自己,实现内心安定、平和。

王珑建议,失眠患者应多了解和掌握睡眠的卫生知识,养成良好的睡眠习惯,注重生活规律。同时,应及早求助精神心理专家,针对失眠的具体程度和状态给予调节和非药物手段进行干预,如饮食疗法、顺势疗法、按摩、芳香疗法等。

西瓜翠衣 呵护皮肤的良药

□ 马金榜 山东曲阜市第二人民医院

西瓜翠衣为葫芦科蔓生植物西瓜的果皮,味甘性凉,有消暑解热、利小便的功能。《要药分剂》云其“能解皮肤间热”,《本草再新》云其“能化热除烦,祛风利湿”,《得配本草》云其可“疗喉痹口疮”。以此药为主治疗常见皮肤病,疗效显著,现列举部分如下,可在专业医师指导下选用。



毛囊炎

取本品400g捣碎,与蒲公英粉30g,调成糊状涂皮损处,干后即换,至皮疹消退,痒痛症状消失。

血管神经性水肿

取本品100g,水煎成300ml待凉,以纱布蘸药液稍拧至不滴水为度湿敷患处,日数次,至皮损消退。

接触性皮炎

取本品300g、白鲜皮30g,水煎成1300ml待凉,以纱布蘸药液拧至不滴水度敷患处,有热痒感即敷,至痒止皮损消退。

丹毒

取本品600g捣碎,入梔子细粉50g调成糊状敷患处,干后即换,至热清毒解,红斑性皮损消退。

暑疖

取本品200g捣碎,加大黄粉15g,调成糊状敷患处,日3次,至红肿消退。

足癣

取本品600g、穿心莲40g、连翘40g,水煎成2500ml,待温后浸泡,每次20分钟,日1剂,泡3次,至感染症状消失。



痛风患者度夏 四注意

□ 韦 尼 北京中医药大学东方医院

随着大暑节气的到来,冰啤酒、炸鸡、烧烤等美食让许多人蠢蠢欲动。但许多痛风患者一想到自己肿痛的大脚趾和化验单上居高不下的尿酸值,又对充满诱惑的美食望而却步。其实痛风患者夏季饮食只要注意以下四点,也可享受美食,凉爽度过炎夏。

①多吃降尿酸食物

芹菜素、樱桃都具有降尿酸作用。在炎热的夏季来一盘凉拌西芹,喝一杯西芹汁,或吃些樱桃,既清凉美味,又有助于促进尿酸排泄。荷叶也具有辅助降尿酸的作用,荷叶绿豆粥、荷叶粳米粥、柠檬荷叶茶、决明子荷叶茶等都是适合痛风患者的食物和饮品。

②不吃高嘌呤食物

长期高嘌呤饮食是诱发高尿酸血症及痛风的主要原因,在男性患者中更为明显。高嘌呤食物主要为动物内脏、海

鲜(如贝类、深海鱼虾)、浓肉汤、菌类等。但痛风患者并不是一点肉都不能吃,在病情稳定的情况下可以适量进食鸡肉、鸭肉、淡水鱼等肉类。这些肉类属中等嘌呤食物,适量进食一般较少造成尿酸升高,但烹饪方式主张清炒、炖煮(只吃肉不喝汤),避免油炸、烧烤等。

③千万别喝酒

酒精是痛风患者的禁忌品,无论是啤酒还是白酒,都会使人体内尿酸水平升高。现有研究发现,酒精摄入量与痛风发病风险呈正比,当酒精摄入量≥50g/天时,痛风发病风险比不饮酒者高153%,每日饮啤酒373g者比不饮啤酒者的痛风发病风险高49%。

④少吃甜食

有研究发现,过量摄入果糖也是导致高尿酸血症、诱发痛风的危险因素之一,尤其在青少年痛风患者人群中更为明显。一定要拒绝碳酸饮料、果汁饮料、奶茶、果冻、糕点等甜食的诱惑。

养生版征稿启事

本版旨在向广大读者介绍中医养生保健知识,自开设以来深受广大群众的喜爱,具有很强的实用性和指导性,现就本版部分常设栏目进行征稿。

常设栏目

养生大讲堂: 阐述中医学基础理论,解读中医经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。

关注疾病日: 分为世界疾病日和全国疾病日。内容主要针对某一疾病,从其特点、中西医认识、预防及预后等各方面展开介绍。

名老中医谈养生: 国医大师、名老中医谈养生长寿经验,附相关照片。

节气养生: 根据二十四节气的节气特点,结合古代医籍中的养生观点,阐述节气养生注意事项和具体做法。

家庭小药箱: 主要介绍常用中成药的出处、成分、工艺、功效、使用宜忌等,帮助读者正确选择中成药。

儿童保健: 介绍小儿养生保健常识及小儿常见病的预防、治疗、护理、预后等。可从成药选择、小儿推拿、艾灸、饮食起居、生活护理等角度来阐述。

女性养生: 介绍女性养生保健常识及女性常见病的防治、日常养护等,包括产前产后、孕期、月经、乳腺类疾病等,

以及美容养颜知识。可从药膳、膏方、推拿、艾灸、饮食、起居、运动等角度来阐述。

男性健康: 介绍男性养生保健常识。包括男性日常养生保健常识以及男性常见病的保养、预防、预后等。

长寿之道: 介绍长寿老人的养生保健经验以及心得体会。

名人养生经: 介绍古今名人独到的养生保健经验。

我的养生经: 对自己独到的养生经验进行介绍。

澄清养生谬误: 揭示生活中常见的保健养生误区,引导大众建立正确的养生保健观念。

养生妙招: 介绍养生保健各种小妙招,包括推拿、穴位贴敷、拔罐、艾灸、刮痧等。

小零食大学问: 介绍常见零食中蕴含的中医药道理、吃零食的感受及宜忌。

动起来: 介绍各种运动与功法的特点和操作方法,如气功、太极拳、八段锦等。

稿件要求

- 内容深入浅出,通俗易懂。
- 文章须为作者原创,严禁抄袭,不得一稿多投。
- 每篇文章字数500~2500字。



□ 丁龙龙

河南中医药大学

莲藕是莲肥大的地下茎,别名蓉玉节、玉玲珑、玉笋、玉臂龙等,在我国分布极为广泛。中医认为,莲藕入心、脾、肺经,生藕性寒味甘,有消瘀清热、除烦解渴、止血健胃之功效。历代医家对莲藕的功效也多有注释,如《本草拾遗》云其“消食止泄,除烦,解酒毒”。《滇南本草》云:“多服润肠肺,生津液。”

莲藕一年四季皆有出产,脆生生可以当水果吃的鲜藕多产于夏季,这时节的藕白生生的,水分充足,味道清甜,口感颇似脆梨。《本草汇言》载:“藕,凉血散血,清热解暑之药也。其所主,皆心脾血分之疾。”将其切成薄片后,焯水和糖醋一同凉拌,便是一道极好的清热解暑夏日风味小菜;和鲜嫩的蔬一同清炒,便是一道清爽十足的下饭菜。

随着藕在水中生长的时日渐长,其水分含量下降,而积累的淀粉逐渐增多,外表颜色也变得更深。这时候的藕,口感会变得绵软而面,不再适宜生食或清炒,但可以制成糯米藕或者用于炖汤。制成熟莲藕后,功效与之前大不相同。《本草经疏》载:“藕,熟者甘温,能健脾开胃,益血补心,故主补五脏,实下焦,消食,止泄,生肌,及久服令人心欢止怒也。”

现代药理学研究也表明莲藕全身都是宝。它是高糖、低脂肪食物,还含有多种氨基酸、维生素B₁、维生素B₂、维生素C等。

莲藕食用方法丰富,可生食、可做菜,还可加工制成的藕粉,味甘性平,能养血止血、养阴补脏、调中开胃、健脾止泻,为衰老、虚弱、久病之人的理想调养食品。兹介绍三则莲藕药膳如下。

①土茯苓莲藕汤

材料:莲藕500g,土茯苓500g,粉葛500g,赤小豆100g,桑白皮50g。

做法:土茯苓去皮切段,粉葛去皮切块,将材料放入煲内,水滚后转慢火煲3小时即可。

功效:具有清热毒、消骨火、祛湿等功效。

②猪脊髓煲莲藕

材料:猪脊髓500g(连脊骨),莲藕250g。

做法:将上二味同放锅内小火熬煲2小时。

功效:补血益肾,适用于遗精、面色苍白、四肢乏力、腰膝酸软等症状。

③梨秋莲藕汁

材料:梨秋2个,莲藕100g。

做法:梨秋去皮、核,莲藕去节,捣汁饮。

功效:清热润肺,适用于肺热型咳嗽,以及有痰黄、咽干舌燥等症者。

