失眠也有真和伪

入睡晚、醒得早、遇到工作压力或生活琐事就辗转反侧,睡眠质量与过去相比下降不少……你有没有出现了类似的问题,因此感到烦躁,遍寻治疗失眠的良方?其实,你面临的可能不是真正意义上的失眠,甚至无需药物治疗,今天就说说经常被误解的“伪失眠”。

如何鉴别真失眠?

什么是真正的失眠?临床上,诊断失眠至少需要具备以下3点:

症状:存在入睡困难、睡眠维持困难、早醒,或睡眠质量不佳,并影响到工作、社交等社会功能;

时间:以上症状每周至少出现3次,并持续至少3个月;

条件:尽管有充足的睡眠机会,仍出现上述睡眠困难,且应排除其他物质所造成的生理影响(如咖啡、茶、药物等)。

常见的3种“伪失眠”

1.昼夜节律睡眠障碍

问:我每天夜里2点睡觉,早上10点起床,但白天精力充沛,没有任何不适,这种情况属于失眠吗?

答:这属于典型的昼夜节律睡眠障碍,不是失眠。昼夜节律睡眠障碍与失眠是两种不同的疾病,临床表现不同,治疗方式也不同。昼夜节律睡眠障碍者虽然入睡与觉醒的时间与自己所期待的不同,但睡眠总时长及质量并不受影响。一些人因为家庭遗传因素或长期职业习惯的影响,与大众普遍认知的睡眠时间不尽相同,这不等同于失眠,也无需服用安眠药,可允许其制定属于自己的时间表,并尽量规律作息。

2.焦虑导致的失眠

问:我最近感觉特别烦躁,莫名其妙地出现担忧情绪,睡前容易胡思乱想,想着想着就睡不着了,这是失眠吗?我该怎么办?

答:这种情况是由于存在焦虑情绪所导致的,过度的担忧可直接引发睡眠问题,这是焦虑状态的一种表现,不是独立的失眠,治疗重点应放在对情绪障碍的处理上。工作压力、生活琐事及慢性疲劳都可能成为焦虑的来源,建议在寻找并解除自身焦虑源的前提下,配合一些放松行为,以缓解睡前焦虑。如洗热水澡、肌肉拉伸、听舒缓音乐等,注意避免在睡前看手机、玩电脑,或饮用刺激类饮品。

3.睡眠结构紊乱

问:我入睡没有问题,就是梦特别多,一做梦就觉得自己没睡好,白天就想抽时间补觉,但我发现越睡越累,没有力气,要不要服药治疗?

答:这属于不良认知导致的睡眠结构紊乱,不属于失眠。很多人对做梦存在误解,认为做梦就是没睡好,甚至会引发疾病。其实从睡眠生理学的角度来讲,做梦是人类睡眠的一个必要过程,做梦本身不会影响人的睡眠质量,也不会引发疾病,但如果对做梦这件事产生了错误的认知,导致过度担忧,就可能影响健康。研究表明,每个人最低的睡眠需要(简称MSR)是不同的。当实际睡眠时间少于MSR时,工作效率便会下降,且容易心情不佳;当实际睡眠时间达到MSR时,人为延长睡眠时间也不能提高工作效率,反而会改变睡眠结构,使深睡眠时间减少,浅睡眠时间增长,让人处在半梦半醒的状态,因而越睡越累,甚至出现乏力不适。针对这种情况,只需纠正自己错误的补觉习惯,很快睡眠结构就会恢复正常,无需用药治疗。

改善睡眠习惯这样做

大多数患者的睡眠问题都是由于不良习惯引起的,但改善睡眠习惯意味着一种生活模式的改变,不是一个快速的过程。在这段适应期,如果感觉调整吃力,可以尝试以下3种方法。

肌肉放松法 衣着宽松平躺在床上,进行深长的腹式呼吸,同时按照由上到下的顺序,对身体的每一块肌肉进行放松。可以想象自己正躺在微风徐徐的海滩上,天空湛蓝,心旷神怡,体会并记忆这种放松的感觉。研究表明肌肉的放松可以带动大脑皮层放松,有助于快速入眠。

睡眠日记法 在准备睡觉之前,将自己目前的担心及对于这些担心所设想的计划写在日记里,把纷乱的思维以有逻辑性的文字呈现出来,一切就会变得更有条理,心理的焦虑也会随之减轻。

按摩神藏穴 中医认为“心藏神”,神藏穴邻近心脏,是心神所藏之所。按揉神藏穴具有宽胸理气的功效,尤其可以收敛神气,安神定志,对失眠有不错的缓解效果。此穴位位于胸部,取穴时平躺,乳头所在处为第四肋间隙,由此向上推两个肋间隙,前正中线左或右旁开三横指即是。按摩时平躺,尽量使双肩打开,采用按揉的方法,用大拇指的指腹按在神藏穴的位置,然后以穴位为中心,保持一定的力量,进行旋转按揉力度,以有酸胀、发热感为宜,每次按揉5~10分钟即可。

(据《北京日报》)

这几款非药物性食疗方可防传染

春季,是传染病多发时期。全国名中医、河南省中医院毛德西教授说,春季做好个人防护尤为重要。

毛德西教授说,中医学认为,“动则生阳静生阴”,因此,到户外活动,如散步、慢跑、打太极拳可以助阳养肝,增强体质,预防气血的郁滞。

春季温病如流行性脑膜炎、流行性感冒、疟腮、百日咳、风疹、麻疹、流行性腮腺炎等流行,毛德西教授这里介绍几款非药物性的食疗方,供大家参考使用。

●葱豉汤

葱白3株,豆豉10克。加两杯冷水用小火慢煮,煎至剩一杯药液止火,服用可预防并治疗风寒感冒。

●参苏饮

党参15克,苏叶15克,生姜3片,大枣3枚(切),水煎服。主治风寒感冒初期。

●萝卜葱白饮

白萝卜切片5片,葱白3根,水煎去渣当茶饮之。早、晚各1次。预防流行性感冒、百日咳效果好。

●绿豆白菜汤

绿豆60克,白菜心3个。先将绿豆煮烂,再加入白菜心,煮至熟。喝汤吃绿豆、白菜心。预防流行性腮腺炎。

●小儿水痘方

芦根9克,桑叶5克,蝉衣3克,薄荷1克,淡豆豉5克,栀子2克,金银花6克,连翘6克,紫花地丁6克。水煎服。用于3岁以下儿童,症见水痘初期,发热,微痒。若水痘周围紫红,可酌加板蓝根、蒲公英、生地等。 (据《大河报》)

艾叶泡脚祛黑眼圈

具体方法为 取一小把艾叶煮水后泡脚。也可以用纯艾叶做成的清艾条,取1/4撕碎后放入泡脚桶里,用开水冲泡。等艾叶泡开后,再兑入一些温水泡脚,泡到全身微微出汗即可。一般要连泡数次,2~3天后即可有效。

(据《山西晚报》)

有虫眼的蔬菜没农药残留?

有一种挑选蔬菜的办法受到很多朋友的推崇:买有虫眼的菜。现代种植蔬菜免不了要使用农药,使用农药的蔬菜上不会长虫子,那么反过来推导,有虫子的蔬菜证明没打过农药,不用担心农药残留,吃起来更健康。

其实,这是一种错误认识,有没有虫子并不能作为是否使用农药的判断标准。蔬菜种植情况复杂,有些虫子甚至有一定耐药性,即使在蔬菜上喷洒了农药,蔬菜仍然可能有虫子“光顾”。

那么,怎样判断蔬菜上的农药残留多不多?

1.看蔬菜本身是不是长得奇形怪状。

2.看蔬菜上有没有类似发霉的斑点,比如白斑或黑斑,这有可能是使用农药造成的。当然,有些斑点可能是由食物本身变质所导致,比如土豆,如果有发绿、发黑的斑块,千万别买。 (据《银川晚报》)

春季健脾养肾:黄芪枸杞加白术

春季天气由冷转暖,如何养生才更健康呢?饮食上应当健脾胃,养正气,祛湿邪为主,如应多喝温开水,清淡容易消化饮食,不吃肥甘厚腻和生冷寒凉食品。经专业医生辩证体质后,可饮用黄芪白术枸杞水来健脾益气,扶正解表,芳香祛湿。

制作方法:黄芪10克、白术5克、枸杞3克。热水泡服饮用。

作用:黄芪被李时珍称为“补气第一要药”,有健脾补气、利尿消肿、固表止汗、提高人体免疫力等功效。尤其适合气虚的人,如很多老年人气虚会导致哮喘,动一动就喘的(心气不足);有食少腹胀、少气懒言、便溏等不适症状的(脾胃气虚);胆子小不敢在公众场合说话的(肝气不足);经常感冒,容易出汗的(肺气不足);疲倦、浮肿、排便无力的(肾气不足)等。同时,现代医学研究表明,黄芪具有增强机体免疫功能、保肝、利尿、抗衰老、抗应激、降压和较广泛的抗菌作用。

白术性苦、甘,温。健脾益气,燥湿利水。谷水节气湿气较重,黄芪搭配白术能起到更好的健脾祛湿作用。

枸杞的作用是滋补肝肾、益精明目,尤其适合春季养生。 (据《大河报》)

产后难“收腹”或因腹直肌分离

很多妈妈在生完宝宝后肚子仍然很大,一直减肥却还是不见大肚腩瘦回去。康复专家提醒,产后肚子大,除了与产后皮肤变松弛、大量的脂肪堆积有关以外,还可能是腹直肌分离造成的。

腹直肌分离就是怀孕的时候,逐渐隆起的腹部不断扩张,腹部皮肤、筋膜、腱膜、肌肉等被极度撑开,腹直肌会从中间的腹白线向两侧分离,从而导致腹直肌向两侧分开。如果分离的腹直肌一直没有恢复到产前正常的位置,就会导致肚子大、体型臃肿。

产后的妈妈们可以自己检查有没有腹直肌分离的情况。方法很简单,平躺下来,身体呈仰卧状,像做仰卧起坐一样,双膝弯曲,头部稍抬起,屏气用力。在腹部肌肉紧张时,用食指和中指在肚脐上方按压,找到紧张的肌肉,感觉一下两边肌肉分开的距离。可以通过测量腹部肌肉分离能容纳几指,来确定分离的程度。

如果分离两指以上,建议做腹直肌分离治疗。

(据《大河健康报》)