

# 春眠不觉晓,为何你却睡不着?

国内著名中西医结合睡眠医学专家、浙江省名中医张永华发现,最近门诊中多了许多失眠患者。很多人反映说,自己在其他季节都睡得很好,一到春季就会出现失眠问题。

其实,对于中医养生专家来说,春季也叫“失眠季”。针对这种季节性健康问题,专家推荐了对症调理的方法。

## 失眠多因两大问题

为何每到春季,失眠人数会猛增?张永华分析称,春季失眠多因为两大问题。

一是气候变化大。天气多变,容易干扰固有的生理功能;加之气压低,人脑分泌的激素容易紊乱,因而在这一季节发生睡眠障碍的

概率也比平时要高。

二是肝火大。从中医理论上说,春天肝气升发,如果心情不好、肝气郁结,容易导致夜不能寐。

如何判定自己是否失眠?厦门市中医院神经内科主任医师林安基分享了三个自测标准:躺在床上超过30分钟没有睡着;半夜醒来的次数超过两三次;夜夜做噩梦,噩梦的情节如同电视连续剧一样。

## 一些补救方法会适得其反

春季失眠群体猛增,还跟部分人乱用补救方法有关。

有的人晚上没睡好,便在白天赖床补觉。对此,林安基表示,有睡眠问题者不要过度关注睡眠,不要破坏



睡眠节奏,应到点就起床,避免养成因晚上没睡好就在白天赖床补觉的坏习惯。

有人希望通过泡脚来改善睡眠质量。对此,福建中医药大学附属第三人民医院副主任医师戴荣水提醒,泡脚如果用错“料”,会越泡越失眠。春天是肝气升发的季节,易使肝火旺盛。在这种情况下,如果用

生姜、艾叶等温热之品泡脚,无异于火上浇油。

还有人想通过吃补品的方式来调理睡眠。其实,虽然失眠患者大多数有乏力、免疫力低下的情况,但这并不是失眠的根本原因,乱用保健品或会加重症状。比如人参可以补气,但如果补过头反而会会上火,令人情绪烦躁,失眠问题也会更严重。

## 分享两款春季助眠方

调理春季失眠,除了放松心情、多去踏青放松心情外,还可对症进行食疗。山西中医学院附属医院治未病中心医师武萌萌认为,不同的季节具有不同的饮食适宜特点,针对春季失眠,她推荐了两款适合春季食用的药膳。

**葱白红枣汤:**取红枣20枚左右,葱白适量备用。把红枣泡发,洗净,然后加水大概250毫升,煮20分钟,加入葱白,继续用小火煮15分钟左右即成。

**山药猪脑汤:**取枸杞子25克,山药50克,猪脑2个,生姜、葱各适量,食盐少许。将山药、枸杞子洗净备用,猪脑洗去血浆。先将山药、枸杞子、姜、葱放入砂锅中,加清水500毫升左

右,用小火煲半小时,放入猪脑,再继续煲半小时,加入食盐调味即可。

## 坚持练习睡眠保健操

适当运动也能改善睡眠质量。国家二级心理咨询师马健文表示,定期的运动可以帮助释放负面情绪。缺乏运动或不宜进行高强度运动的老人可以选择快步走,从每天15分钟,坚持一周后增加到20分钟、半小时,循序渐进,让身体慢慢适应,直到微微流汗为宜。

重庆医科大学附属第一医院心理卫生中心况利教授说,针对肝火旺盛、情绪波动大等季节性不适,可通过调整呼吸、中医经络按摩以及冥想等来缓解。

(据《每日商报》《广州日报》)

## 横着走能练平衡力

一般而言,人在40岁后,平衡能力开始下降。平衡能力差的人,反应能力下降,关节更易受损。因此建议大家尽早进行有针对性的锻炼。

**单腿站立:**将一侧脚抬起站立,坚持10~30秒后换另一侧。如果难以保持平衡,可以手扶墙壁或椅子,练习1~2组。

**横着走:**站立,两脚间距略宽于肩,脚尖始终指向正前方;一条腿向侧迈步,另一条腿跟随迈步腿做并步动作,两脚并拢站立,全脚掌着地,然后交换顺序,做迈步并步,左右移动10~20次,练习1~2组。

此外,坚持练习太极拳、瑜伽及跳交谊舞等,也可锻炼平衡力。健步走、散步时双臂有节奏地前后摆动,或原地转圈练习、接抛球,进行脑力训练等方式,都可锻炼平衡力。锻炼时,要选择合脚的鞋子,确保活动区域地面清洁、平整、无杂物,尽可能在有看护的前提下进行。(据《北京晚报》)

## 漱口水别滥用

清新口气可能是大多数人使用漱口水的首选理由。提醒大家:长期大量使用漱口水,会导致口腔菌群紊乱,进而引发身体疾病。

据郑州大学第四附属医院口腔正畸科主任崔淑霞介绍,和肠道菌群、皮肤菌群一样,我们口腔里既有有益菌,也有中性菌和有害菌。口腔菌群十分敏感,漱



口水中的杀菌成分会导致常见的口腔益生菌急剧减少,有害菌数量上升。此外,漱口水中最传统的杀菌剂

是酒精,长期使用不仅会导致口腔黏膜变薄,还会给驾驶的司机带来麻烦。

(据《大河健康报》)

## 四步抬头法有效改善驼背

弯腰驼背,精气神就少了一半。老年人如果脊柱和肩背骨骼没受过损伤,平时经常做一些简单易行的锻炼,能有效预防和改善驼背。

**顶头贴墙站** 贴墙站立,两脚跟、小腿肚、臀部、两肩及头部后侧均紧贴墙壁。每日站1~2次,每次10分钟。

**抬头抓椅背** 坐在靠

背椅上,双手向后抓住椅面两侧,上身直立,昂首挺胸,每次坚持10~15分钟,每日做3~4次。

**昂首手握棒** 坐或站立,双手横持体操棒或长度超过肩宽的棍棒,放在肩背部,挺胸抬头,感到肩背部肌肉酸胀即停,每日早晚各做1次。

**仰头躺床上** 在驼背

凸出部位垫上6~10厘米厚的垫子,全身放松,两臂伸直,手掌朝上,两肩后张,保持该姿势5分钟以上,每日做2~3次。

以上四种方法,要结合自己的身体情况,选择适合自己的一种或多种长期坚持,切不可强求速效。以上锻炼适合在早晨或睡前进行。(据《北京晚报》)

## 血液很黏稠是病吗?

普通人到医院体检抽血时,看到自己的血是暗红色的,且看起来很黏稠,总觉得有问题,担心自己血管堵了,会得心梗。

据武汉市中心医院检验科医师何攀文介绍,血呈现暗红色,且看起来很

黏稠,其实这是正常的,一般绝大部分护士给你抽的血是静脉血,就是暗红色的。那种鲜红色的血是动脉血,做血气分析检查才用。一般人抽血化验的是静脉血,即使看起来很黏稠,也不用慌。只要你的血

管壁足够光滑,血液可以自由流动。但老年人器官功能有所减退,易引起血液黏度增高,诱发心血管病,建议坚持低胆固醇、低脂饮食,适量运动,多喝水,戒烟戒酒,保持好心情。(据《楚天都市报》)

## 肾病可以自查早揪

有的肾病患者很疑惑,“我半年前做体检,啥事都没有,为什么一下子就肾衰竭了?”肾病在I期、II期、III期基本无任何明显的症状,所以易忽视。而部分慢性肾病进展又非常快,很可能三四个月就肾衰竭了。大家一定要掌握一些方法自查早揪,最起码不会发展到很严重的地步。

**起床照镜子** 主要看两点:一看眼睛,本来有双眼皮的,双眼皮消失了,医学上管这叫“眼睑水肿”。如果水肿一两天就消了就没关系,如果水肿持续几天都不消,要去医院检查。二看气色是不是暗黄,有无苍白或灰暗,若答案是肯定的,说明肾功能可能不好。

**上厕所看一看** 早上起床后排晨尿,建议低头看一看,尿液冲撞到马桶壁上,有没有持续不散的小泡泡。如果一直有小泡泡不散,要排除是否有蛋白尿,建议去做个尿检。还要留意尿液的颜色变化。早上的尿液是黄色的,但如果下午小便时,尿液的颜色还很深,像红茶一样,或像洗肉的水,或呈乳白色等,必须尽早就诊。还要留意尿液有无明显沉渣或絮状物。

**睡前检查双下肢** 睡前按一下双下肢,踝关节有点肿胀是正常的,尤其是久坐久站后会有些水分蓄积在下肢踝关节,但胫前按下去有持久凹陷的水肿要引起注意。

为了早期诊断肾病,尿常规、抽血查肾功能、肾脏彩超缺一不可。做尿常规,最好留早上起来排的第一次尿做标本,能较好地反映肾脏滤过的情况。有的人在家里尿过了,跑到体检中心,临时喝两瓶水再留标本,可能出现假阴性。(据《广州日报》)

## 嘴角色素沉淀可服维C

很多病人烂嘴角后,嘴角颜色变深,不知道该怎么办。河南科技大学第三附属医院皮肤科副主任李薇薇给出了解决办法,一般来说,炎症消退后的色素沉淀会在3个月至半年逐渐自然褪去。若觉得嘴角颜色较深,影响美观,可通过服维C、涂抹喜辽妥软膏帮助褪色素。短期内服维C,可每天服用3次,每次2片。(据《河南日报》)