

# 晚不睡早不起“双杀”阳气

《素问·生气通天论》记载：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”意思是说，人体的阳气就像天上的太阳一样，若天上没了太阳，地上就没有生命；人若没有阳气，生命就会停止。几千年前，古人便对人体阳气的重要性形成了形象认知。中医认为，耗损阳气的途径很多，但补充阳气的根本途径是睡眠，因此，睡眠不顺应天时，特别是晚睡晚

起，可谓“双杀”阳气。

“晚上不睡耗伤阳气，早上不起封杀阳气”，现代人生活多元化，工作加班、夜间玩乐，熬夜晚起成为普遍现象。传统医学认为，天地运转到子时（晚11时至次日凌晨1时），阴气开始慢慢消耗，阳气开始生发，此时生命力是最强劲的。如果顺势而为去睡觉，人体阳气就会迅速生发，护卫我们的身体。如果子时不睡，意

味着不给阳气壮大的机会，再加上白天的消耗，会让体内阳气加速流失。因此晚11时前应就寝。而卯时（早上5时~7时）人体阳气开始涌动，此时起床，少阳得以生发，是调动阳气的最佳时机。然而放纵睡到自然醒，会抑制阳气在白天的生发，变得昏沉，这就是有些人越睡越困的原因。

但有时人们迫于生计不得不熬夜，如何将失去

的阳气补回来？

**卯时锻炼** 锻炼能增强人体气血流通，使身体产生热量，缺失的阳气自然而然就会得到补充。锻炼时间最好选在早上阳气生发旺盛之时，即6时~7时，长期坚持，收效明显。

**睡前泡脚** 脚部分布着众多经络，睡前常泡脚能帮助人体补充阳气。此外，坚持此法还能促进血液循环，增强身体免疫力。

经常熬夜晚起的人群，不妨多用这个方法弥补。

**手指梳头** 头为诸阳之会，凡五脏精华之血、六腑清阳之气皆会于头部。早上醒来可以手指肚为梳，从额头向颈后反复梳揉50次，让头部血液舒畅，有利阳气生发，缓解熬夜后的疲劳和头痛。梳头时，可重点揉梳“百会穴”（头顶正中），此处乃百脉交汇之地。

**温热饮食** 熬夜后胃

肠功能会变差，因此需要保持清淡饮食，宜食性质温热，具有补益肾阳、温暖脾胃作用的食物，如羊肉、鸡肉、核桃仁、海虾、猪肚、韭菜、肉桂等，忌食辛辣和油腻食物。

晒晒太阳补回耗损的阳气，还有一个比较简单的方法，就是晒太阳。阳光充足的午后，可以晒30分钟左右的太阳，再配合午后小憩，能有效促进体内阳气生发。（据《大河健康报》）

## 孕期久躺 当心躺出血栓

张女士是一位高龄孕妈妈，尽管有些超重，但张女士依旧天天躺在床上“养胎”。这样一动不动，血流更慢，下肢也备受压迫。在待产住院检查时，医生发现张女士凝血功能中的D二聚体偏高，下肢血管超声也提示“左侧股总静脉血栓形成可能”。

虽然只是小小1厘米多的小血栓，可一旦脱落，随着血流堵塞到重要器官，造成“堵塞”，后果不堪设想。经过血管外科会诊，为了避免血栓脱落后造成严重并发症，张女士接受了下腔静脉滤网放置手术。

放置滤网以后，张女士的下肢血栓暂时被限。好在通过剖宫产，母子平安。产后，张女士再也不敢躺着不动了。产后三个月去血管外科进一步检查，发现血栓没了，于是取掉了滤网。

孕产妇是发生静脉血栓栓塞性疾病的高危人群，患病率为1/1600。这主要是因为怀孕时，身体处于高凝状态，再加上肚子一天比一天大，负重越来越大，下肢血流缓慢，就容易形成血凝块。

静脉血栓最常见于腿部，当形成的血凝块脱落后，最终可堵塞肺部血管，造成肺栓塞，肺栓塞可导致9%的孕产妇死亡。血凝块还会造成呼吸困难，较大的血凝块甚至可导致死亡。

孕产期如果出现腿部肿胀、疼痛、皮温升高和发红等症状，很可能是下肢深静脉血栓，要立即就诊。皮肤表浅静脉中的血栓不是太危险，而腿部深静脉血栓会比较严重，需要及时就医。（据《生命时报》）



健脾养胃常食山药

山药是日常使用最多的保健食材之一，很多人都喜欢用它来健脾益气。《神农本草经》将山药列为上品，并描述：“主健中补虚、除寒热邪气、补中益气力、长肌肉、久服耳目聪明。”但是中药食材都是很讲究的，如果辨别不清，再普通的食材用不对，也可能导致严重的后果。

### 山药选择有讲究

山药，也叫淮山。我国食用山药的历史很久，药用山药的历史也很久，已经有3000多年。山药不但是人们日常吃的食物，也可以经过炮制后，变成一味中药。

《本草纲目》认为，“山药治诸虚百损、疗五劳七伤、去头面游风、止腰痛、除烦热、补心气不足、开达心孔、多记事、益肾气、健脾胃、止泻痢、化癥涎、润毛皮”。总的来说，山药性平、味甘，归脾、肺、胃、肾经，具有固肾益精、健脾补肺、益胃补肾、聪耳明目、助五脏、强筋骨等功效。

现在人们常听到的“淮山”，是由“怀山药”这个名字演变而来的。它与怀菊花、怀牛膝、怀地黄并称“四大怀药”。“怀山药”是指河南怀庆府（今河南省焦作温县一带）生产的山药，也是近年来大家口中熟悉的“铁

棍山药”。并且这一带生产的山药全国质量最佳，是中医所说的道地药材。因此，选山药，应该选药用价值高的温县怀山药。

### 白色山药胜人参

在民间，有“白色山药胜人参”的说法，认为山药的功效可与人参媲美。因此，山药又被称为“怀参”。山药被《本草经读》列为“上品”，并认为其可“久服”，具有很好的保健功效。

健脾养胃很多人都知道山药可以健脾养胃，却不知调理脾胃亦需辨证施治。正如医家张锡纯所说：“（山药）滋补药中诚为无上之品，可以治疗一切阴分亏虚之证。”日常饥不欲食，肌瘦肤热，唇干少饮，手足烦热，舌质嫩偏润、苔少，脉细弱的人群，就非常适合用山药补虚健脾。

生津益肺肺在中医中被称为“华盖之脏”，与人对外界的适应性、抵抗力及呼吸、发音、水液代谢等多个方面关系密切。山药性平，味甘，入肺经，补肺气，益肺阴，作用缓和，不寒不热，补而不滞，滋而不腻。与此同时，山药又含有皂苷、黏液质，这两种成分都有滋润功效，非常适合肺阴虚损者食用。

补肾涩精山药也具有很好的补肾功效，《本草经读》中说：“山药，能补肾填精，精足则阴强、目明、耳聪。”山药对夜尿繁多、尿频、男子遗精等症有不错的治疗效果。

### 春夏健脾选干山药

山药是常用的药食两用之品，那鲜山药和炮制后的山药该如何选择呢？

新鲜的山药，没有经过去皮，也是可以入药或者食用的，因为其黏液的特性，液浓汁稠，所以养阴生津的作用更明显。新鲜的淮山功效偏于补肺生津、固肾敛阴、补脾生津。

干山药就是鲜山药制成的干品，没有经过大火，阴液流失不明显，所以功效在健脾肾和养阴的中间。因此，日常食疗可多用干山药。

经炮制的山药，如土炒山药、麸炒山药，经过高温和失水，黏液被烘干了很多。阴液少了，养阴的作用就小了，温燥的性能就更强了，以益肾固精为主。

很多人喜欢吃新鲜的山药，炒菜、煲汤，口感和味道都非常棒。但春季以后需要注意，天气越来越湿，家庭食疗，不适合吃鲜山药，应选择干山药。（据《大河健康报》）

## 脂肪肝患者更易发脾气

不少脂肪肝患者家属会发现，相比以往，脂肪肝患者脾气变得更加暴躁，稍微遇到点小事就容易动怒。中医认为肝主怒，肝病患者的情绪都不太稳定，容易动怒，而爱生气、易发脾气的人也容易患上肝病。

脂肪肝由多种原因引起，比如长期过食肥甘厚腻、过量饮酒等，导致肝、脾、肾三脏功能失调，痰湿、瘀血内生，停积于肝而成，其病位在肝，与脾、胃、肾密切相关，属本虚标实之证，因此脂肪肝与肝的功能息息相关。肝性喜条达而恶抑郁，其功能主疏泄。脂肪肝患者肝失疏泄，气机不畅，或因工作压力过大，或担心病体，或因生活琐事困扰，种种常人一笑而过的小情绪，在脂肪肝患者这里，就很容易导致肝气上逆，表现为动辄发脾气。

脂肪肝患者生活中应注意以下几点：养成良好的饮食习惯，一日三餐定时、适量，避免吃得多、吃得快、吃夜宵；建立良好的生活方式，多运动，避免“久坐少动”的不良习惯，多听音乐，舒缓情绪；要接受系统的治疗，无论是单纯性脂肪肝，还是脂肪性肝炎，都是可以治愈的疾病。（据《新民晚报》）



## 缓解心绞痛吃点中药丸

在临床上缓解心绞痛，有一些常用的中成药，并且每种都有自己特定的功效。

速效救心丸具有活血化瘀、止痛之功效，适用于一时难以鉴别的不明原因心绞痛患者。急性发作时，每次取速效救心丸10丸~15丸，舌下含服或吞服；症状缓解后，每次取4丸~6丸，每日服用3次。不良反应是偶尔有心悸。

复方丹参滴丸具有活血化瘀之功效，适用于心血瘀阻、瘀血滞胸。症见疼痛在胸，痛有定处，不痛则已，痛则大汗淋漓，舌紫苔黄，脉细等。每次取10丸，每日服用3次，舌下含服或吞服。不良反应是有头晕、头胀、头痛、颜面潮红、胃部不适。

苏冰滴丸具有温经散寒、活血通脉之功效，适用于寒凝心脉、血脉不通。症见遇寒发作、面青唇白、肢体寒冷、冷汗淋漓、口淡不渴、小便清长、大便稀溏、舌淡苔白、脉沉迟。每次取1丸~4丸，舌下含服或吞服。不良反应是有胃痛、泛酸，偶有头晕、咽干、皮疹等。

麝香保心丸具有宽胸理气、活血止痛之功效，适用于心气虚弱、心脉不通，症见胸部隐隐作痛、面色苍白、体质虚胖、乏力、自汗、舌苔薄白、脉迟缓等。每次取1粒~2粒，舌下含服或吞服。不良反应是有轻微胃部不适，偶有肝功能异常。（据《南方都市报》）