



睡觉不够香?压一压耳朵!

劳累了一天,能够拥有高质量的睡眠既可以恢复精神,又可以解除疲劳。

不过,一组关于睡眠的数据却让人不淡定了。据调查,我国睡眠障碍的发生率在30%以上。

长期的失眠不仅会给我们带来精神上的损害,更是会实实在在地破坏我们的身体机能。睡眠不足会降低胃的自我修复能力,还会引起精神萎靡,情绪焦虑抑郁。面部粉刺、痤疮等皮肤问题也随之而来。此外,长期睡眠不足可损伤大脑功能,使脑细胞衰退老化加快,并引发神经衰弱或卒中等疾病。

那么如何拥有一个完美的睡眠就显得尤为重要。下面就为大家

介绍一个简单好操作,经济又实惠的中医耳穴治疗失眠的方法。

耳与经络、脏腑有着密切的联系,中医有“十二经脉上行于耳”,“耳为宗脉之所聚”,“肾气通于耳”之说。同时耳廓上分布着较丰富的神经:躯体神经、脑神经、交感神经,它们相互重叠,形成了神经丛。因此耳穴既是全身疾病的反应点,又是疾病的治疗点。

那么针对不同的失眠原因,我们的选穴也有所不同,主要包括:神门、肾、心、神经衰弱区、神经衰弱点、神经系统皮质下等。

神门、枕、神经系统皮质下:由于失眠使大脑皮层兴奋和抑制过程平衡失调,高级神经活动的正常规律遭到破坏。耳穴神经皮

质下穴具有调节大脑皮层兴奋和抑制功能。

神门:具有镇静、安神、利眠作用。

心:心主神明、为五脏六腑之主。当阳气不足,则神经衰弱、失眠、健忘、身软无力;心阴不足表现为交感神经兴奋为主的神经衰弱,如心悸、多汗等,取心穴可宁心安神。

耳穴贴压疗法对于失眠有很好的疗效,对缩短入睡时间、减少觉醒次数、延长睡眠时间、提高睡眠质量均有良好效果,还有副作用小、见效快、取材易、疗效好、经济、简便等诸多优点。贴耳穴的同时配戴安神宁心香囊效果更显著哦! (据《北京青年报》)

穿袜子睡觉能助眠吗?



有人说穿袜子睡觉可以改善手脚冰凉,帮助睡眠。但有人说穿袜子睡觉会影响血液循环,从而影响身体健康。究竟哪种说法是正确的呢?

门诊确实遇到有患者说经常会手足发凉,晚上穿袜子睡觉,甚至夏天晚上都要穿袜子、长裤睡觉。那穿袜子睡觉到底好不好呢?任何事情我们都要一分为二来看待,针对不同的人,可能会有不同的效果。

穿袜子睡觉对于手脚发凉、

阳气不足、因脚凉而睡不着觉的人来说,确实可以起到保暖、助眠的作用。这类人群即便睡觉前用热水泡过脚,睡到被子里一会儿脚就又凉了,常常因脚凉睡不着觉,如果穿上袜子,就能起到保暖作用,使脚的温度保持舒适的状态,也能改善末梢血液循环,可以促进睡眠。这时穿袜子睡觉是有帮助的。

如果是年龄偏大、下肢和脚水肿、神经感知不敏感的人群,穿袜子睡觉,如果袜子紧,可能会影响血液循环,反而起到反作用,对睡眠没有帮助。

对于一个感知正常的人来说,如果穿袜子睡觉,一般这种人是脚凉怕冷的人,他们穿袜子睡

觉舒服才会穿袜子睡觉,如果穿袜子不舒服,他们也不会穿袜子睡觉。从自身的感觉中也可以判断穿袜子睡觉是否有助于睡眠。另外一部分人,每到晚上就脚热,他们绝对不可能穿袜子睡觉,而且,把脚露在外面才能睡着。这种行为也是人自身调节的表现。

如果有的人晚上睡觉总是脚冷,有的人穿袜子就可以改善这种状态,而有的人即便穿上袜子,也不能起到作用,脚仍然冷,说明前者虽阳气不足,但通过外界保暖的作用可以得到改善,而后者,阳虚更进一步,通过简单的方法已经不能解决问题,这时,就要通过物理疗法或者内服药物温补脾肾进行调节,振奋人体脾肾之阳气,使阳气贯通全身,达到温煦全身的作用,脚冷自然就会改善。

(据《北京晚报》)

分享四道萝卜药膳

- 冬吃萝卜夏吃姜,一年四季保安康。
- 莲子萝卜汤**
- 材料:**莲子 50 克,白萝卜 500 克,蜜枣 4 枚。
- 做法:**1. 莲子连心连皮打碎,萝卜洗净切块。2. 上料同放入锅内,加适量清水,煲 2 小时,分次饮用。
- 功效:**清热消滞,促进口疮愈合。
- 萝卜粥**
- 材料:**大米 100 克,白萝卜 500 克。
- 做法:**1. 白萝卜去皮,洗净切丝,大米洗净。2. 二者一起放入锅中,加水煮成粥即可。
- 功效:**治疗消化不良,消食下气,宽胸去痰。
- 萝卜猪肺汤**
- 材料:**萝卜 150 克,猪肺 300 克,杏仁 15 克。
- 做法:**1. 白萝卜洗净切碎,猪肺洗净切碎,打碎杏仁。2. 将三种食物同入锅内,加水适量,炖至熟烂。
- 功效:**润肺止咳,化痰平喘。
- 萝卜排骨汤**
- 材料:**萝卜半颗,排骨 350 克,适量姜、葱。
- 做法:**1. 将排骨切成小块,用清水浸泡半个小时,可放少许盐,泡出排骨里的血水。2. 白萝卜削皮,切成小块,备用;生姜切 4~5 块,葱切成小段,备用。3. 将浸泡的排骨用清水清洗一遍,把姜、葱、排骨一起放入砂锅,掺入适量清水,大火煮开后转小火。4. 用勺子将浮沫盛出。5. 排骨煲到 45 分钟后,可将萝卜倒入,放适量的盐,再煲 15 分钟,可盛出。盐分可软化萝卜且可以锁住排骨的鲜味,使汤的味道更美味。
- 功效:**健脾益气,消食除胀。
- (据《广州日报》)

