

关注世界睡眠日 关注健康睡眠

中医帮您找回好睡眠

□ 记者 李永高

3月21日,是第十个世界睡眠日,今年的主题是“良好睡眠,健康人生”。

随着“拥有健康才能有一切”的理念深入人心,充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,成为社会公认的三项健康标准。而据最新研究显示,长期睡眠不足会引发II型糖尿病,进而出现一系列并发症,包括肥胖、肾脏损伤、高血压、心脏病、失明和肢体坏疽等,还容易惹来胃癌。因此,关注睡眠质量就是关注生活质量与生命质量。

您的睡眠好吗

对于睡眠,大家再熟悉不过了,但人们的实际睡眠状况如何呢?

上周日,记者走访几家社区医院发现,现在人们睡眠健康意识很差,睡眠障碍问题却越来越突出,要么即使有很严重的睡眠问题也不愿就医或用药,害怕产生药物依赖,要么是病急乱投医、乱吃药。

睡眠与生命健康息息相关,那么睡眠时间以多长为宜呢?

同华堂坐诊大夫、资深中医师董克彦介绍,不同年龄对睡眠的需求亦不同,婴幼儿平均一天睡17个小时至18小时,儿童必须保证每天10小时,青少年则需8小时到9个小时,而成年人则为8小时,最少不得低于6小时,老年人则为8小时。不过,个体情况和生活习惯不同,睡眠时间也会有差别,只要没有睡眠障碍,睡醒后感到轻松、愉悦,就是良好的睡眠。

伴随着现代化进程的加快,加上生活方式发生的明显变化,睡眠日益成为现代人的“生活奢侈品”。据中国睡眠研究会公布的最新睡眠调查结果,中国成年人失眠发生率为



38.2%,高于发达国家的失眠发生率。

同华堂坐诊大夫、副主任中医师王鼎介绍,中医称失眠为“不寐”、“目不瞑”,是以经常不能获得正常睡眠为特征的一种病症,基本类型为:肝郁化火,多由恼怒烦闷而生;痰热内扰,常由饮食不节而生;阴虚火旺,多因身体虚精亏而生;心脾两虚,多因年迈体虚、劳心伤神而生;心胆气虚,多由突然受惊而生。

“睡眠可看作是阴阳消长平衡的一个过程,阴阳失和是失眠的关键所在。”董克彦说,从中医学角度来看,睡眠相当于“养阴”。阴阳平衡,则身体健康。睡眠不足会使人处于困倦状态,工作和学习效率低下,抗病和康复能力降低,易致其他疾病或诱发原有疾病的发作,如,高血压人群中,有1/3失眠;心脏病人群中,有1/5失眠。很多心理和精神疾病存在睡眠障碍,严重者甚至导致自杀。长期失眠还是

导致慢性疲劳综合征、高血压病、冠心病、糖尿病、脑血管病的重要原因之一。

怎样找回健康睡眠

符合科学的健康睡眠是保持旺盛精力和充沛体力的重要因素。据世界卫生组织调查,我国的失眠发生率在30%以上,50%的学生存在睡眠不足。相当多的病人没有得到合理的诊断和治疗,而长期使用安眠药,可能会形成依赖,造成肝肾功能衰竭,引起精神障碍,诱发其他疾病。

“每天睡得好,八十不见老。”莎士比亚曾把睡眠比作是生命筵席上的滋补品。我们该如何充分享受这生命的“滋补品”呢?

近日,有不少市民都收到了一条短

信——中医专家提醒大家:良好睡眠,健康人生……这是我市专一经营中医中药的传统中药堂——同华堂在世界睡眠日来临前夕,送给广大市民的温馨提示。据悉,3月20日至22日,他们将组织中医、营养、理疗专家联合帮大家“找回健康睡眠”。

健康睡眠如何找回?

49岁的赵女士,多年失眠多梦,排便困难,盗汗,用由焦枣仁、柏子仁、远志等36味中草药熬制的膏方调理,两个月后,原先症状基本消失,面色红润有光泽,精力充沛。

王鼎大夫解释说,中医治疗遵循治病求本原则,赵女士已进入气虚血弱、各脏腑功能衰退阶段,血不足则失眠多梦,膏方依据中医辨证理论,养血安神,生津润燥,调理气血,自然能够取得令患者满意的效果。

“枣仁、莲子、薏米、山药等5味中药配伍,再根据患者不同体质加入冰糖,加工熬制出的枣仁莲子粥,健脾安神,也能有效促进睡眠。”董克彦说,失眠并不可怕,对于一般失眠患者中药都可以从根本调理睡眠质量,也可以选择穴位按摩、针灸、理疗等,另外,常饮益气洋参茶也有助于提高睡眠质量。

据了解,董大夫介绍的这种枣仁莲子粥,市民居家也可以熬制,只是主料枣仁,在市场上良莠不齐,优质枣仁应该是粒大饱满、外皮紫红、光滑油润、两面隆起。

同华堂的健康管理师祁志稳补充说,睡眠是人类生存的本能,良好的睡眠是身心健康的基本保证。中医食疗学中说:“补虚泄实,调整阴阳为主,佐以安神定志。”因此,临睡前宜用清淡、富含营养安神之品,如牛奶、核桃、桂圆、莲子、小米等,加上保持乐观心态,白天适度体育锻炼,养成良好睡眠卫生习惯,短期内就能明显改善睡眠状况。

中医知点

以茶为药百病消

89岁高龄行医60余年的国医大师何任教授认为,雨前茶,如龙井,最适宜老年人饮用。还有几种茶饮养生方,不同的人可以根据需求选择。

醋茶:茶叶5克,水冲泡5分钟,滴入陈醋1毫升。可和胃止痢,活血化淤,治牙痛、伤痛等症。

糖茶:茶叶2克,红糖10克,用开水冲泡5分钟,饭后饮。有补中益气、和胃消食之功效,也治大便不通、小腹冷痛、痛经等。

盐茶:茶叶3克,食盐1克,开水冲泡7分钟后饮。有明目消炎、化痰降火、利咽功效,可治伤风咳嗽、咽喉肿痛、牙龈发炎、双目红肿等。

蜜茶:茶叶3克,水冲泡5分钟,微温时冲蜂蜜5毫升,饭后饮。有止渴养血、润肺益肾之功效,也可治虚弱、精神差、脾胃功能差及便秘等。

奶茶:在煮沸的牛奶中加入少许白糖,按1勺牛奶、2勺茶汁比例饮用。能健脾和胃、明目提神,适宜体弱、消化不良、大病久病者食用。

菊茶:茶叶、杭菊各2克,以沸水冲泡。具有清肝明目、清热解毒之功效,久服聪耳明目,抗衰老,能治干咳嗽、咽痛。

枣茶:茶叶5克,沸水冲泡7分钟后,加入10枚红枣捣烂的枣泥。有健脾补虚的作用,尤其适用于小儿夜尿、不思饮食。

银茶:茶叶2克,金银花1克,沸水冲泡后饮。可清热解毒、防暑止渴,对暑天发热、疖肿、肠炎有效。

橘红茶:橘红3克到6克、绿茶5克,用开水冲泡再放锅内隔水蒸20分钟后服用,每日1剂,随时饮用。有润肺消痰、理气止咳之功,适用于咳嗽痰多之症。(宗任)

一把梳子解春困

□ 记者 吴彬 通讯员 卢俊喆

罗女士的做法真的有助于春季养生、解除春困吗?

记者就此采访了市针灸推拿学会副会长王金玺。他说,罗女士的做法很不错,非常适合春季保健。按照中医理论,冬季阴寒盛,人体处于收缩状态,春季阳气上升,有助于全身扩张。在由收缩到扩张的适应过程中,人体经络没有完全舒展开,于是会产生身体困倦现象,而人体血管适应季节变换的过程中,容易导致轻微的大脑缺氧,因此会觉得昏昏欲睡,这就是春困产生的原因。而使用梳子梳理皮肤,相当于通过对皮肤的按摩以及穴位的刺激,来帮助全身做舒展运动,因此能有效缓解春困,解除身体酸痛。

王金玺介绍,按照中医理论,人体有十二经脉,从头顶正中的百会穴沿脊柱到尾骨的一条线,被称为冬脉,总一身之阳。从食指指尖沿虎口、肘窝到头顶的一条线,是手阳明大肠经。按摩这两条经脉,有利于开举阳气,解除困乏。

他建议可选择圆润而非尖利梳齿的木梳子,用梳背或梳柄常梳梳头、梳梳手,或拍打背部或按摩背部,这里是人体冬脉和手阳明大肠经的所在部位,通过对皮肤的按摩以及穴位的刺激,可有效而快速帮助人体舒经活络,加强血液循环,解除身体酸痛和倦乏,是简单易行、值得提倡的春季保健方式。

春燥要区别对待

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓飞

冬季为了防寒和增强体质,人们喜欢吃羊肉、人参等食物用来进补。春天到了,阳气开始上升,很多人也易随之上火。这火咋样才能灭下去呢?

冬季天气寒冷,人们为了达到增强体能的需要,饮食较平时多了几分油腻少了几分清淡,大鱼大肉、油炸食物等是餐桌上常见的。春天自然界万物复苏,阳气开始上升。又加之,春季气温逐渐回升,风沙大气候较为干燥。因此,人们易出现春燥。

市第一医院主治医师高治云说,春燥要分别对待,有选择地对症下药。春季风沙大,由于人们防护不当,使体内水分流失,导

致出现嘴唇、皮肤干燥,鼻腔热烘火辣,眼睛红赤干涩等。如果出现上述症状,可以服用一些除风、润燥的药物,沙参10克、麦冬10克、天花粉10克、栀子10克、杭菊10克、甘草5克,用此方连喝3天到5天,症状可得到缓解。春燥易伤肺,从而出现肺燥,表现症状为咽喉干燥疼痛、干咳、少痰、无痰等,用防风20克、百合15克,再加上上述中药,连续服用几天。

此外,饮食上也可以多吃一些润燥的食物,百合、银耳、莲子、蜂蜜等。如果因春燥出现的便秘,宜润不宜泄,可以多服用一些润肠的食物,如香蕉、蜂蜜、黑芝麻等。

