

中医解读 睡眠姿势

睡觉是我们每天休养生息的大事,但很多人在睡觉的时候都有错误的习惯。中医有“不通则痛”之说,良好的睡眠姿势,能保证周身气道通达,血络顺畅,可以调气养神,消除疲劳。那么,到底哪些睡眠姿势对身体不好呢?我们一起听老中医从中医角度盘点一下。

仰面朝天睡

中医解读:睡眠中,面孔中开窍的部位多朝上,而气与津液走势下行。仰面睡,非常不利于肺部气血的运行,从而影响到肺的功能,严重时甚至会引发气滞而猝死,所以睡觉的时候要翻身,更换睡眠姿势。

趴着睡

中医解读:趴着睡最大的弊端是对心脏构成压迫。中医说心衰是由于气不足引起的,所以在睡眠中首先应该保证你有一个良好的呼吸状态。趴着睡时,如果感到有憋闷的情况,可以采取高枕位,从而保证心脏气血顺畅。

蜷着身子睡

中医解读:中医认为,血不畅就会有虚症产生,所以不论是坐着、站着,还是躺着时,都应该把姿势调整到最舒服的状态,不要总是弯着腰。对于长达七八个小时的睡眠而言,也应该让周身舒展。

枕臂而眠

中医解读:枕着手臂入睡,一睡就是几个小时一动不动,这会直接使人上臂的桡神经受到压迫性伤害,导致前臂、手腕、手指麻痺。这正是中医“通则不痛,不通则痛”的道理。

完全侧身睡

中医解读:完全侧身睡时压住了半边身子,当它成为一种习惯性睡眠姿势的时候,会出现气血淤滞的问题。有关专家调查了2000例脑梗塞病人,发现95%以上的病人有完全侧身睡、压住半边身子睡的习惯。这样的睡姿在动脉硬化的基础上,加重了血流障碍,特别是使颈部血流速度减慢,容易在动脉内膜损伤处逐渐聚集而形成血栓。

推荐金牌睡姿:半侧卧

《千金要方·道林养性》说:“屈膝侧卧,益人气力,胜正偃卧。”这里的“侧卧”之说,是指“半侧卧”,能保证周身部位的放松、气血的顺畅、脏腑的通达。

从生理学观点看,右侧卧是比较科学的。右侧卧时,右肺空气吸入量占全肺的59%,右肺循环血量占全肺的68%。而左侧卧时,左肺的上述两项指标相应为38%和57%。人体需要的氧经气体交换后是靠血液来运输的,由此看右侧卧优于左侧卧。但侧卧时要注意睡的枕头不宜太低,否则会使颈部感到不适。

当然,对于一个健康人来说,大可不必过分拘泥自己的睡眠姿势,因为一夜之间,人往往不能保持一个固定的姿势睡到天明,绝大多数人是在不断变换睡觉的姿势,这样更有利于消除疲劳。

(栗立)

中医知点

多睡觉,应对气温“闪电”

□记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 施莉娅

“五一”小长假期间,气温迅速飙升,洛阳“闪电”入夏。中医认为,在气温骤升突降、季节交替时,多睡觉有助于整个人体的休养生息,可以避免很多疾病的发生。

近日,常听到有人感叹,今年天气不正常,气温忽高忽低,脱了棉袄立即穿短袖,让人无所适从。的确,洛阳“春如四季”在今年表现得淋漓尽致:短短几天内,我市经历了从“漫天飘雪棉袄御寒”到“盛夏骄阳短袖遮阳”,其间反复出现气温骤升突降。在这种情况下,如何尽可能避免各种疾病的发生呢?在此,中医给出一招:多睡觉。

市第二中医院内六科主



任、副主任医师李自强称,中医讲春夏养阳,秋冬养阴,春夏之交正是阳盛于外之时。阳气在人体内,对应季节变换有“生、长、化、收、藏”的过程,春

夏之时正是阳气在人体内“生长”阶段,睡眠有助于保护人体内正在上升阶段的“阳气”,因此,此阶段睡眠的保健作用可以说“以一当十”,睡眠充足

可以为一年的健康打下很好的基础。

另外,李自强说,近段时间,洛阳天气忽冷忽热,人体的平衡节律势必被打乱。中医讲“正气内存,邪不可干”,大致意思就是,身体免疫力强了,各种疾病就难以入侵。而睡眠,在此时就是一种聚集“正气”的最好方法。睡眠充足,有利于调理人体内分泌系统,增强整个人体的免疫力,对爱美女士来说,还能达到很好的美容养颜效果。因此,建议大家,在气温多变、季节更替的时候,尽可能地保证睡眠充足,其保健作用比任何药物都安全有效。

舌头能提供啥信息

□记者 朱娜 通讯员 刘晓飞

中医讲究望闻问切,可以从患者的体型、皮肤、口气等特征来诊断,其中舌头也是一项诊断内容。

刘女士近日因肠胃不适前去看中医,医生先让她伸出舌头,然后再切脉诊断。刘女士很纳闷,这舌头有啥可看的?其实这看并不简单,而有很多说法呢!

市第一中医院主治医师高

治云介绍,望舌分为舌体、舌苔、舌质。舌体有胖舌、瘦舌之分。如果舌头比较肥大,在口腔里与牙齿挤得较紧,舌周围有牙齿的形状,这说明有湿症和虚症。瘦舌比通常的舌头明显看上去要小,主要多见于阴虚患者,其体内水气不足,导致舌体缩小,就好比苹果失去水分而变得蔫。

舌苔是指舌头表面一层白

色的东西,正常人的舌苔呈白色,较薄。如果舌苔厚腻,是由于积食、消化不良引起的。舌苔黄厚发腻多见于夏秋季的湿热症,因为夏秋季空气中的湿气较大,又加上人们吃生冷食物较多。舌苔干黄说明人体内湿热过多而伤阴。如果舌头上有很多刀刻似的裂纹,多见于老年人,则说明胃阴受损进一步加重。

舌头的颜色有深浅之分,也能从中看出你的健康信息。正常健康人的舌头是淡红的,当舌头颜色发暗发深发紫,或舌下的静脉呈卷曲状时,说明体内血脉不活,可能有淤血。如果舌头颜色很淡,则表明近期身体营养不良或贫血。

正确认识中医药⑥

喝汤药别一味去渣

生活中,有些人喝中药时,往往会将药液多次过滤,以求除渣。殊不知,这种做法是不可取的。

中药多用水煎煮,某些难溶性成分和脂溶性成分往往不

可能完全溶解,因此静置后会有沉淀析出。如甘草与黄连共煎多半苦味消失,同时产生沉淀。又如穿心莲内酯是一种不溶于水的化合物,用水煎煮,其提取率本身就就很低,如果又将

其沉淀物去掉,那么其抗菌的有效成分可能就所剩无几了。

当然沉淀物中并不排除有少量泥沙的存在,因此,中药煎好后在去渣取汁的过程中,可用洁净纱布趁热将药

汁过滤,以尽量去除一些泥沙。而过滤后的药汁在放置过程中出现的沉淀物则不宜去掉,以确保一些有效成分不受损失。

(黄菲)

眩晕 试试中医外治法

眩晕是以头晕、眼花为主要表现的一类病症。轻者闭目即止,重者如坐舟船,旋转不定,不能站立,或伴有恶心、呕吐、出汗、面色苍白等症。

中医认为,眩晕多由肝阳上亢、气血亏虚、肾精不足、痰浊中阻所致,治宜平肝潜阳、益气养血、补益肝肾、燥湿化痰。据临床观察发现,采用外治法可有效防治眩晕。

药枕疗法 野菊花500克,红花100克,薄荷200克,冬桑叶、辛夷、冰片各50克,共研成粗末,用纱布袋包装后放置于枕芯中,睡觉时枕之即可,3个月为1个疗程。

功效:具有清热平肝的作用,尤适用于肝阳上亢所致的眩晕。

塞耳疗法 灵磁石10克,研为细末,分成2份,用

纱布包裹,塞于两耳中,每日1次到2次,每次1小时,连用5天到7天。

功效:具有平肝潜阳的作用,尤适用于肾虚所致的眩晕。

敷百会穴法 蓖麻仁、生半夏各等量,共捣成糊状,外敷于头顶正中之百会穴处,敷料覆盖,胶布固定,一般30分钟后眩晕症状可明显减轻,每日1次,连用2天到3天。

功效:具有化痰除湿的作用,尤适用于痰湿所致的眩晕。

填脐疗法 黄芪、五味子各10克,共研为细末,加清水适量调为稀糊状,外敷于肚脐处,敷料覆盖,胶布固定,每日1次,连用3天到5天。

功效:具有健脾益气的作用,尤适用于气血亏虚所致的眩晕。

敷涌泉穴法 吴茱萸20



克,肉桂2克,共研成细末,米醋调匀,捏成饼状,于睡前贴敷于双足心涌泉穴,敷料覆盖,胶布固定,次晨取下,连用3次到5次。或取吴茱萸适量,研为细末,用米醋或凡士林适量调为糊状,于睡前贴敷于双足心涌泉穴,敷料覆盖,胶布固定,每日换1次,连用10天到15天。

功效:具有引热下行的作

用,尤适用于眩晕耳鸣、烦躁多梦、颜面潮红等症。

足浴疗法 取山栀子、钩藤各10克,水煎取药液泡脚,每日1次到2次,每次15分钟到30分钟,连用5天到7天。也可用夏枯草30克,钩藤、桑叶、菊花各20克,方法同上。

功效:尤适用于肝阳上亢所致的眩晕。(钟惠)