

老做梦要护心 睡不着灭肝火 醒得早需补肾

养好五脏才能睡得香

睡不踏实、半夜老醒、早上起来全身难受、越到晚上越精神……如果你的睡眠正在遭遇这些“不幸”，不妨调理一下五脏，也许能起到意想不到的效果。从中医理论上讲，五脏是睡眠的生理基础，任何一个出了问题，就会“牵一发而动全身”。

老做梦、半夜醒要护心

“睡觉时脑袋里连番上演各种梦境，白天心神不定、容易受到惊吓，就连别人大声叫你的名字，也得半天才能缓过神来，这是典型‘心虚’的表现。”上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明在接受《生命时报》记者采访时指出，这也是五个脏器中，影响睡眠的最直接因素。出现这种情况，一定要“滋心阴、养心神”。

饮食上，要多吃枣仁、枸杞、淮小麦、小米等，特别是枣仁和小米。可以用10克酸枣仁和15粒莲子一起煮半小时当茶喝，也可以将酸枣仁捣碎后，和粳米一起熬粥，每天晚上上坚持喝，可养心敛汗。小米莲子百合粥口感清淡、香甜，也能镇惊安神，是调养睡眠的佳品。

首都医科大学北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任、中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍委员会副主任委员郭兮恒提醒：“半夜爱醒的人一旦醒来就很难入睡了，这样的人睡眠环境一定要安静。”可以给卧室挂一个厚一点的窗帘，既隔音又隔光，最好拿走房间里所有能发声的东西，比如钟表、手机等。另外，很多睡眠不好的人会选择荞麦枕头，它软硬度适中、容易变形，头枕在上面非常舒服。但对半夜容易醒的人来说，荞麦枕头就不适合了，因为它会发出沙沙的响声。

睡不着觉、舌质发红、头涨口干，快灭肝火

如果你同时具备这三种症状，说明肝火旺是影响你睡眠的主要原因。“肝火旺的人很容易心烦、发怒，所以入睡就比较困难。”施明说，这类人急需清热泻火，平时一定要多喝水，这是最简单也是最直接的方法，也可以适当喝点花茶，如菊花茶、金银花茶、茉莉花茶等。多吃绿叶蔬菜和水果，煮粥时不妨放一些百合、银耳，“灭火”效果也很好。

在郭兮恒看来，入睡困难的人或多或少都有“心事”：白天工作没完成，与同事闹了点小矛盾，为孩子学习着急上火……这些都可能成为你睡不着觉的“刽子手”，这时你需要做的就是放松，可以听一些有节律的声音，比如轻柔的钢琴曲、虫鸣、下雨时淅淅沥沥的声音等，闻闻苹果味，都能帮你快速进入睡眠状态。对于不得不去想的事情，可以抽出睡前1个小时时间集中精力去想，作出如何处理的决定。等事情想清楚后，建议出去散步几步，

孕妈妈日记 征文大赛开始啦

10月怀胎的辛苦，每一个母亲都不会忘记。如果你正在孕育着宝宝，那不妨来晒晒你怀孕的感受；如果你的宝宝已经出生，也可以将你的经历写出来让那些孕妈妈借鉴一下。或许这个日记正是送给宝宝的礼物呢！

自11月4日到12月30日，本刊将与市妇女儿童医疗保健中心联合举办“孕妈妈日记征文大赛”。

日记内容主要是孕妈妈在怀孕期间的感受、经历、心情等，内容必须真实。应征作品请寄《洛阳晚报·生命周刊》，邮件发至 lywb5678@sina.com.cn，或登录洛阳网洛阳社区发帖提交自己的作品。因版面有限，我们将选取优秀的作品刊登。

活动结束后评奖，一等奖2名，各奖价值600元的儿童摄影动漫；二等奖4名，各奖价值400元的儿童摄影动漫；三等奖6名，各奖价值168元的儿童摄影。



河科大一附院皮肤科协办 电话：64830799

回来后洗个热水澡，或用热水泡泡脚，然后上床睡觉，也许你就能安然入睡了。

睡不踏实、没食欲，需调脾胃

关于脾胃与睡眠的关系，我国传统医学文献早有“胃不和则卧不安”的记载，也就是说，如果肠胃总是犯小毛病，不是疼就是胀，很难睡个好觉。因脾胃不和而导致的睡眠障碍，还会让你付出“吃啥都没味”的代价。此外，胸闷、腹胀、大便不成形等各种小问题也会如影随形。属于这种情况的人，要想提高睡眠质量，唯一的办法就是要注意饮食，晚餐要掌握“七七”原则，也就是尽量晚7点以前吃饭，最好七分饱；菜品要清淡，少吃豆类、青椒、南瓜等胀气食物以及辣椒、大蒜、洋葱等刺激肠胃的辛辣食物和生冷食物。

对于肠胃不好的人来说，施明建议，平时多喝麦芽粥，熬汤的时候放点鸡胗进去，能起到帮助消化、调理脾胃的作用，还可以去中药房买点苣荬泡水喝，和胃健脾又安神。

醒得早、腰膝酸软、晚上小便次数多，补补肾

人上了年纪，身体就会出现这样那样的毛病，其中不少人就尝尽了肾虚的苦头。据调查，95%的老年人存在不同程度的肾虚。除了上述三种症状外，很多人还会同时出现耳鸣、眩晕的症状，可通过以下方法来调

理。

鸣天鼓，中医理论认为“肾开窍于耳、健耳可以强肾”。将双手掌心紧按两耳孔，两手中指放在脑后枕骨上，食指压在中指上弹击后脑部，耳中如闻击鼓之声，一次做15~20次，每天睡前做做，对抗失眠非常有效；枸杞泡水喝；每天吃两勺核桃和芝麻，能够补肾安神，但心肝火旺的人最好少吃。

对于不管睡得多晚，第二天早上都会醒得特别早的人，郭兮恒建议，中午可以睡一会，半个小时就够了，时间不要太长。如果你晚上入睡困难、睡眠质量不高，还容易早醒，不鼓励白天补觉。另外，早醒还是抑郁情绪的最典型症状之一。如连续两周每天凌晨三四点，甚至一两点就醒，醒了之后脑子很清醒，想着一些不必要、不开心的事情，越想越烦躁，然后苦苦地等到天亮，就有可能是抑郁症的前兆了，需要及时调整心态，必要时可以求助心理医生，但抑郁症的诊断需要由专科医师确诊。

生病睡不好，养肺气

发烧、咳嗽或患有老慢支、肺心病等疾病的人，感受外邪后，人体虚弱，容易烦躁，晚上也睡不好，这多因肺受外邪所致，及时治疗原发病是最根本的解决办法，还可以多吃胡萝卜、木耳、蜂蜜、梨、枇杷等，尤其是枇杷的润肺效果更佳。

(人民网)

“牙套风” 吹向成年人

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 王俊

牙齿长得歪歪斜斜的人，总是不能开怀大笑，不仅难看，吃完东西后还会藏污纳垢，为此，越来越多的人选择了戴牙套来纠正牙齿。“牙套妹”不再是小孩的专利，“牙套姐”，甚至“牙套哥”也逐渐现身。

涧西区曹女士今年30岁，长得很标致，可是一笑就露出了缺点，牙齿排列得乱七八糟。为此，她只好以一张严肃的面孔示人。“其实我也想笑，但是笑起来牙齿实在是不好看，很是自卑。”曹女士说，“我一直在考虑牙齿矫正，但是又觉得戴上牙套会影响美观和牙齿健康。”

戴牙套纠正牙齿不再是小孩子的选择，许多成年人也加入这一行列。据河南科技大学第一附属医院口腔科副主任医师池爱群介绍，很多成年人对于牙齿正畸(矫正)持观望态度，一方面心里痒痒的，渴望变漂亮；另一方面又怕戴牙套影响社交、影响牙齿以后的健康。但是前来进行牙齿矫正的成年人，还是渐渐多了起来。尤其是一些大学生，会选择在工作前进行牙齿矫正。

牙齿矫正不仅不会影响牙齿健康，反而会使牙齿更健康。矫正前的牙齿往往是不整齐的，或是上颌突出，或是下颌突出，还有的重叠，整个牙齿排列呈散状。这样往往会导致刷牙不到位、牙结石增多，甚至引起龋齿、牙周病等口腔疾病。



矫正后的牙齿不但美观，而且功能更好，特别是咀嚼功能会改善，牙齿矫正也是治疗牙周病的一种方法。如果能到正规医院或牙科诊所进行矫正，很少会出现影响牙齿健康的问题。而且在矫正前，医生会为患者拍曲面断层片、头颅侧位片，了解牙齿的具体情况，确定适宜的治疗方法。在矫正过程中，牙齿每个月的移动距离会控制在1毫米以内，力度不超过100克至150克。每次移动后，还要给牙齿一段休息时间，并不是不间断的移动。患者每个月都要复诊一次，让医生及时了解情况。

虽然很多人都对牙齿矫正跃跃欲试，但是又会考虑到费用问题。为什么对孩子来说，成人费用有些高？池爱群指出，一方面是由于成人矫正时间相对要长，另一方面为避免笨重的牙套显山露水、影响社交，成人用的矫正器一般会是白色或隐形的，因此成本相对要高。为了美丽和事业，很多人甘愿做“牙套妹”、“牙套哥”，但是并不是所有牙齿不整齐的人都可以做矫正，牙周病患者、孕妇等人群要慎重啊。