

晚上睡不着？中医有妙招

针灸推拿、耳穴压豆等都有一定效果

焦守广 通讯员 王军 济南报道

中医将失眠分为两个类型

中医根据失眠的不同表现,对其进行了分类。第一种是入睡困难型失眠,在中医看来多与心脾两虚有关。

现代人生活节奏快,长期过度劳累,导致心血暗耗、脾气亏虚。心主神明,心血不足则心神失养,脾气虚弱又影响气血生化,使得心神难以安宁,进而难以入睡。就像一些职场人士,长期熬夜加班,不仅白天精神疲惫,晚上躺在床上也难以进入梦乡。

第二种睡眠维持障碍型失眠,常与肝郁化火相关。

生活中的各种压力,容易让人情绪抑郁,肝气郁结。气郁日久则化火,肝火上扰心神,致使睡眠浅,容易惊醒,醒后难以再次入睡。这类失眠在情绪波动较大的人群中尤为常见。

早醒型失眠,多由阴虚火旺引起。随着年龄增长,人体阴液逐渐亏虚,或因长期熬夜、劳累过度等损耗阴精,导致阴虚不能制阳,虚火内生,扰乱心神,从而过早醒来,且无法再入睡,这在老年人中较为多见。

脏腑失调致寐难 中医多种疗法助眠

中医认为,失眠主要与心、肝、脾、肾等脏腑功能失调有关。心主神明,心的气血不足或功能失调,就会影响心神的安宁,引发失眠。

比如,过度思考、劳心伤神,会损耗心血,致使心神失养。肝主疏泄,调畅情志。若情绪长期压抑,导致肝气不舒,气



机紊乱,就会化火扰神。

同时,肝藏血,肝血不足也会使心神失于濡养,进而引发失眠。

脾胃为后天之本,气血生化之源。脾胃功能失常,不仅会影响气血生成,导致心神失养,还可能因饮食不节,造成食积胃脘,胃气不和,进而影响睡眠。

肾藏精,主骨生髓,与脑密切相关。肾精亏虚,不能上奉于心,水火不济,心肾不交,也会引发失眠。

此外,环境变化、季节更替

等外界因素,也可能通过影响人体的阴阳平衡,导致失眠。

对失眠,如何使用中药调理?中医会根据患者的具体症状、体征和舌脉表现,辨证论治,开具个体化的中药方剂。

比如,心脾两虚者,常用归脾汤来补益心脾、养血安神;肝郁化火者,以龙胆泻肝汤清肝泻火、镇心安神;阴虚火旺者,则用黄连阿胶汤滋阴降火、交通心肾。

针灸推拿是中医治疗失眠的有效手段之一。通过刺激特

定穴位,如神门、内关、百会、安眠等,调节人体经络气血的运行,平衡阴阳,从而改善睡眠。推拿也能起到疏通经络、调和气血、宁心安神的作用,常见的推拿部位,包括头部、颈部和背部。

耳穴压豆是一种简便易行的中医外治疗法。将王不留行籽等贴压在耳部的心、神门、皮质下等穴位上,通过按压刺激这些穴位,达到调节脏腑功能、改善睡眠的目的。患者可在家中自行按压,方便又有效。

中药代茶饮也是调理失眠的有效方法之一,山东省中医院推出安神助眠饮疗效显著。选用炒酸枣仁、百合等清心安神助眠之药物组方,可以调理失眠、多梦、早醒,具有改善睡眠质量、延长睡眠时间、缓解失眠症状等作用,让漫漫长夜不再难熬。

学会调节情绪 对预防失眠至关重要

中医预防失眠,首先就是调整生活方式,保持规律的作息。遵循“日出而作,日落而息”的原则,顺应自然的阴阳变化。早睡早起,避免熬夜,让身体得到充分的休息。

合理饮食对预防失眠也很重要。日常可多食用一些具有安神作用的食物,如莲子、百合、桂圆、酸枣仁等。避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以免加重肠胃负担,影响睡眠。

中医强调“七情致病”,保持良好的心态,学会调节情绪,对预防失眠至关重要。

可通过听音乐、散步、瑜伽等方式舒缓压力,保持心情舒畅。失眠虽然恼人,但只要我们运用中医的智慧,从生活的各个方面进行调理,就能有效预防和改善失眠问题,重新找回甜美的睡眠,拥抱健康生活。

生活课堂

脾胃虚寒能吃水果吗

中国中医科学院中医门诊部主任医师杨威介绍,脾胃虚寒通常表现为食欲不振、腹泻、腹胀、畏寒等。脾胃虚寒的人群,也是可以适量吃水果的,但要注意以下3点:

1.忌过量食用水果。有的人用水果代替三餐,觉得还可以减肥,这是不可取的。根据《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天摄入水果的量应在200~350克。

2.脾胃不好的人,可以选择吃一些偏温性的水果,如樱桃、荔枝、桂圆、榴莲等。尽量避免吃寒凉性的水果,比如西瓜、草莓、猕猴桃、雪梨、甘蔗等。

3.刚从冰箱里拿出来的水果别直接吃,待水果不凉再吃。

茯苓薏米代茶饮祛湿

北京中医药大学教授翟双庆介绍,痰湿体质的人,一般多见头昏沉、周身困重、乏力、舌偏胖大等症状,在辨证准确的情况下,可以试试茯苓薏米代茶饮。

取5克茯苓、5克薏米,加入适量清水,大火煮开后转小火煮20分钟即可。注意:若是服用一周后,痰湿症状还是不见缓解,建议及时到医院就诊。

暑热口渴多喝麦冬茶

麦冬茶尤其适合于夏季暑热口渴、口苦舌燥、五心烦热、小便短赤、大便不畅者。

做法:菊花、桑叶、麦冬和鲜芦根各10克,梨2个,将梨去皮切小块,鲜芦根切小段,与菊花、桑叶和麦冬一起煎煮取汁代茶饮用。

平时该不该补充维生素

北京大学第一医院药学部副主任医师赵宁介绍,一般正常人从每天的均衡饮食中,就可以获取一天所需的维生素,补充过量反而对身体有害。虽然维生素是人体必需的一种营养物质,不能从体内合成,只能从外界获取,但是补充适量即可。

获取维生素的最佳办法就是饮食。研究发现:对于没有慢性病或癌症的健康成年人来说,长期吃复合维生素,对延长寿命、预防心脏疾病及癌症的发生并无明显益处,相反还可能增加死亡风险。

预防脱发试试桑麻方

中国中医科学院西苑医院皮肤科主任医师宋坪介绍,中医中的“桑麻方”可以滋养头发、预防脱发。

制作方法:桑叶、黑芝麻按4:1的比例打成粉末状,加上适量清水、蜂蜜,一起熬成膏。早晚各一勺,可以先吃一个月。禁忌人群:脾胃特别虚弱、易腹泻人群慎用。

疏肝散结代茶饮

上海市中医医院肿瘤五科主任医师朱为康介绍,乳腺疾病的发生与不良情绪有一定关系。肝郁气滞、气血运行不畅,容易导致乳腺结节发生。调理乳腺结节,可以试试疏肝散结代茶饮。

制作方法:橘叶、玫瑰花、生麦芽,各取1~3克,用热水冲泡饮用。月经量比较大的女性、有出血倾向的人群不宜饮用。

据CCTV生活圈

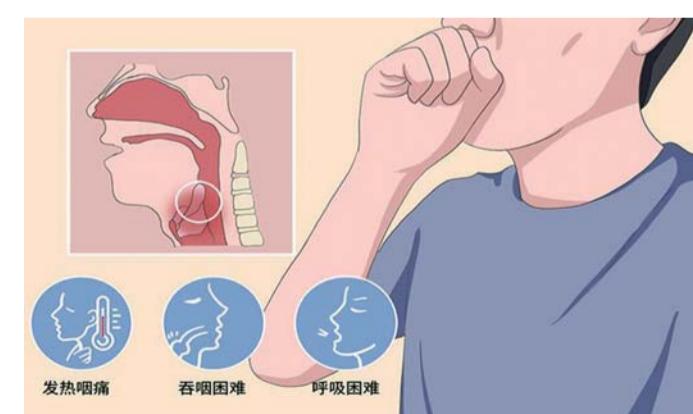
痛到无法呼吸?警惕这个“封喉杀手”

记者 秦聪聪 通讯员 李惠付宇 济南报道

“医生!我喉咙痛得厉害,咽不下口水,喘气都费劲……”凌晨2点,急促的呼救声打破了深夜的宁静。一个年轻小伙踉跄着冲进山东省第二人民医院(山东省耳鼻喉医院)急诊室,伴随着艰难的喘息,只见他痛苦地捂住脖子,像是要用力遏制住钻心的疼痛。

经检查发现,小伙的会厌已肿胀成樱桃大小。“这是典型的急性会厌炎,再晚来半小时就可能窒息!”山东省第二人民医院(山东省耳鼻喉医院)咽喉科主任崔鹏介绍,急性会厌炎起病突然、发病迅速,若没有及时诊断和治疗,容易阻塞上气道而窒息死亡,危重患者需要立即切开气管抢救。

崔鹏介绍,会厌位于人体气管上方,是舌根根部的软骨



结构,像一个“小盖子”,可随吞咽上下扇动。人吃饭吞咽时,它会盖住咽喉入口,避免食物进入喉腔、气管引发呛咳;在呼吸时向上开放,保证气流顺利进入气管。会厌的正常开合,对维持正常进食和呼吸至关重要。会厌一旦发炎肿胀,就会堵住呼吸道,患者便无法呼吸。

据了解,引起急性会厌炎

的因素有不少。感染,异物外伤(如鱼刺),过敏(如花粉、空气粉尘),刺激性有害气体、饮料、食物,以及临近器官的急性炎症等因素,都可能引发急性会厌炎。

“学会识别以下预警信号,关键时刻能救命。”崔鹏提醒,咽痛像刀割是其典型症状,普通咽痛不影响吞咽,但会厌炎

患者连吞口水都痛到发抖;因吞咽剧痛,患者会出现不受控制流涎;同时,坐立不安、前倾身体、吸气时有喘鸣声;发音含糊像嘴里含着东西;几小时内就可以从轻微不适发展到呼吸困难。

那么,如何预防急性会厌炎呢?崔鹏表示,要重视咽喉疼痛,警惕食物和药物过敏,及时就医治疗鼻咽疾病,保持口腔卫生,戒烟酒、不熬夜,加强锻炼提高抵抗力,并注意控制血糖以及避免感冒。

崔鹏提醒,一旦出现“吞咽剧痛+呼吸不畅”的紧急状况,要立即就医。不要尝试喝热水、乱服药及强行吞咽,这些错误做法可能会让病情雪上加霜。

一般而言,咽喉科医生借助喉镜检查,便可迅速确诊病因,通过及时采用“激素+抗生素”的科学治疗方案,多数患者咽喉部2~3天就能消肿。