

## 生活中的助眠良方

人们约有1/3的时间是在睡眠中度过的。南宋著名诗人陆游在诗中写道:“华山处士如容见,不觅仙方觅睡方。”自古以来,人们一直都十分重视睡眠养生。在睡眠中,大脑和身体得到充分放松、休整,为迎接新的一天储备能量。良好的睡眠是健康的基石,但对一部分人来说,睡个好觉可不是一件容易的事。其实,这个“睡方”就藏在我们的日常生活中。



友、家人倾诉,以缓解压力和不良情绪。睡前焦虑者,可以在睡前通过听音乐、冥想等方式进行放松。

### 健康教育

#### “阳气尽则卧,阴气尽则寤”

古人经过长期的生活实践总结出“日出而作、日落而息”的作息规律。这符合中医“天人相应”的观点。《黄帝内经》云:“夫卫气者,昼日常行于阳,夜行于阴,故阳气尽则卧,阴气尽则寤。”意思是说卫气日间行于阳分,夜间行于阴分。随着昼夜交替,卫气行尽阳分而入阴分时,人就要入睡;卫气行尽阴分而入阳分时,人就要从睡梦中醒来,开始工作和生活。此外,中医认为,子时(晚11时至凌晨1时)是阴阳交替、阳气初生的时间。保证这段时间的睡眠对促进机体阳气生发十分重要。

有些人喜欢熬夜,白天补觉。长此以往,不仅扰乱生物钟,还会损伤阳气,导致阴阳不和,从而出现疲倦乏力、精神萎靡、食欲不振等症状,影响身体健康。

因此,想要拥有良好的睡眠,首先要注意规律作息,避免熬夜。

#### 疏解压力,调畅情志

情绪与睡眠的关系十分密切。中医认为,肝主疏泄。长期情志不畅导致肝气郁结,久而化热,热扰心神,神志不宁,则引发失眠,常见入睡困难、眠浅多梦等。如果肝郁克脾,患者还会表现出脾虚症状,比如食欲不振、消化不良、大便不调等。

在日常生活中,要有意识地调整认知,减轻自我压力。遇到工作和生活上的挫折时,可以多向朋

#### 合理膳食,适时补泻

吃美食是人生的享受,但吃得过晚、过饱都会影响睡眠。中医认为,“胃不和则卧不安”。脾胃为人体气机升降的枢纽,饮食积滞导致中焦升降失和,影响营养运行而致失眠。长期嗜食油炸、辛辣、肥腻之品,损伤脾胃,痰湿内聚,久而化热,上扰心神,也会导致失眠。因此,应注意避免暴饮暴食。如偶尔饮食过多,可适当饮用具有健胃、消食、安神作用的代茶饮,如将炒山楂、陈皮等泡水饮用。

有些人脾胃虚弱,再兼饮食不节,导致脾胃受损,气血生化无源,无以奉养心神,从而出现入睡困难、睡眠轻浅等问题。这类人群平时应注意避免过食生冷、辛辣、油腻之品,可多食糜粥,也可用莲子、山药、炒薏米煲粥,以健脾、养胃、安神。

#### 适度运动,梳理气机

适度运动能调畅气机、平衡阴阳、促进睡眠。但过度运动、大汗淋漓,则易耗伤气血,导致心神失养,从而入睡困难且眠浅易醒。因此,建议失眠患者进行适度的运动,每天锻炼30分钟,睡前4小时内避免剧烈运动。运动强度以周身微微出汗为宜。运动形式推荐慢跑、游泳、瑜伽以及中医传统功法。其中,特别推荐八段锦,长期练习能够使气机顺畅、心神安宁,从而改善睡眠质量。

需要提醒的是,如果长期失眠,经过一段时间的自我调整仍感效果不佳,或合并较明显的情绪问题,则要及时寻求医生的帮助。

姜默琳

## 拉筋缓解久坐疲劳

久坐不动不仅会使肌肉僵硬劳损,还会引起骨骼退化,出现颈部、腰部病症。若要避免这类问题出现,一个简单的办法就是拉筋,其有助于改善血液循环,缓解久坐疲劳,使身体更灵活。

#### 拉颈部:转头收下巴

挺直脊柱坐着或站好,手臂垂在身体两侧,肩部放松。将脖子转动至少45度,收下颌,在自己可以承受的水平内保持一定时间,再换到另一侧,20秒一组,能够产生肌肉张力,拉伸放松颈部。

#### 拉肩背:交叉移手臂

站立并在头部上方抬高手臂,挺直背部,前臂交叉并双手相握,试着将手臂移向身体后方,增强拉伸的效果,20秒一组,做两组,可以起到拉伸肩、背部肌肉的效果。

#### 拉胸背:抱头展手肘

双脚分开站立,双手置于后脑,手肘向前,保持背部挺直(避免反向拉动头部),逐渐向后移动手肘至最大限度,此时能感受到胸肌的张力,保持几秒再回到开始的状态,20秒为一组,做两组,可以拉伸胸背部肌肉。

刚开始练习时注意量力而行,身体适应之后可以适当增加时长或组数,不宜心急,动起来就是最大的进步。

吕亚楠

## 日常调养预防尿酸升高

高尿酸血症是发生痛风的基础,是必要条件,但不是唯一条件。一般来说,血尿酸水平越高,痛风发作的风险就越大。如何预防高尿酸血症?

**禁烟限酒** 吸烟会导致机体的免疫力下降,引发血糖、血脂以及尿酸等代谢紊乱,进一步导致尿酸水平升高。黄酒、啤酒内含有大量嘌呤,所以很多高尿酸患者一喝黄酒或啤酒,痛风就发作;白酒虽然嘌呤不高,但对胃肠道及肝脏有危害,尽量不喝。

**减少高嘌呤食物摄取** 将每日饮食嘌呤含量控制在200毫克以下,避免摄入高嘌呤动物性食品(动物内脏、甲壳类、浓肉汤和肉汁等),限制或减少红肉摄入。

**防止剧烈运动** 血尿酸的上升与运动强度有关。剧烈运动容易产生大量乳酸,抑制尿酸从肾排泄。建议高尿酸血症患者积极进行有氧运动,配合肌肉抗阻训练,不仅可以控制体重,还可以增强身体的代谢,促进尿酸排出。

**减少富含果糖饮料的摄入** 市面上的含糖饮料大多含有果糖和葡萄糖浆,会增加尿酸的产生,还会通过增加胰岛素抵抗,间接提升血清中尿酸的含量。

**多饮水** 正常的成年人每日饮水要保持在2000毫升以上,相当于4瓶500毫升矿泉水的量,但最好别超过4000毫升,以免加重肾脏负担。

**控制体重** 维持正常体重,因为肥胖也可导致尿酸增高。

**增加新鲜蔬菜摄入** 增加蔬菜摄入量(每日250~500克)有利于控制尿酸水平,优先食用低嘌呤的蔬菜。

**规律饮食和作息** 规律休息,切勿长期熬夜,避免神经系统过于兴奋而导致更多尿酸产生。

**尽早治疗** 一旦发生高尿酸血症,要及时就诊,遵医嘱用药,定期复查。

杜戎

## 自测膝盖是否存在积液



因膝关节疼痛做磁共振检查后,报告上出现“膝关节少量积液”的提示,常让患者忧心忡忡。

膝关节内本身就存在少量关节液,关节液是关节滑膜分泌的一种自身调节保护液,用以营养软骨、润滑关节、减少摩擦,而且一直在不断地循环更新。只

要膝盖不会像小船一样“浮动”,基本上就没太大问题。

但若发生半月板损伤、滑膜损伤、关节退变等膝关节内损伤,以及感染等全身性疾病,可导致渗出的关节液大于机体的吸收能力,表现为膝关节积液,严重时可引发疼痛、肿胀、活动受限,影响日常活动。

想要自测膝盖是否存在积液问题,可通过“浮髌试验”来进行初步判断。关节积液会增加关节腔的内部压力,前侧的髌骨甚至会被“顶起来”,就像是浮在湖面上的一艘船,按之如小船在水面上浮沉,通常被称为“浮髌征”。

具体做法为取坐姿,确保膝盖自然弯曲;用手指轻轻摸索膝盖上方,找到髌骨,即膝盖的“盖”;用虎口卡住膝盖上方,向下(小腿方向)逐渐施加压力,可使积液积聚在髌骨后方;用另一只手去轻压髌骨。如果感觉髌骨在液体阻力下移动较困难,或有明显的上下浮动,甚至有液体波动感,说明存在关节积液。如果此时伴有关节急剧疼痛、红肿发热,或遭受过外伤,建议尽快就医,及时处理。

郭常安