白天春困,晚上失眠?

中医这样调睡眠

3月20日是春分日,3月21日是世界睡眠日,春分时节如何调理睡眠问题?南方医科大学中西医结合医院副院长、治未病中心学术带头人彭康教授就春季睡眠这个问题与大家聊一聊。

春季睡眠障碍要如何调理?

“我很困,眼睛疲惫很想睡,但就是睡不着,膝盖以下到脚趾都是冰的……”近日,一位患者在睡眠门诊这样说。

都说“春眠不觉晓”,一般来说,春季失眠会减少,睡眠质量会提高。“但春分节气就医的失眠患者依然很多。”彭康解释,许多疾病易在春分、秋分、夏至、冬至这四个节气发作,中医称之为“二至病”和“二分病”。在季节变化的节点,日照、气候变化会影响人体代谢,一些体弱或有基础疾病的人会尤其敏感,也更容易诱发或加重睡眠障碍。

“特别是一些体虚阳气不足或肝郁阳气郁滞的人,现代医学认为是脑供血不足的患者,由于春季阳气生发,皮肤舒展,末梢血液供应增多,脑部供血可能更显不足,阳气虚或阳气郁滞而生发不及,可能会加重睡眠障碍。”彭康说。

这类春季失眠人群,建议在饮食起居方面注意这几点:

1. 在户外活动时,要注意“春捂”,衣衫不要一下子入夏,避免伤风,老人、慢性疾病患者尤其需要注意。

2. 春季宜适当多吃一些辛、甘、温的食物,比如大蒜、洋葱、荠菜、香菜、生姜、豆芽、韭菜等。

3. 有需要的话,可在中医师的指导下用中药调理。逍遥丸可助疏肝解郁、健脾和胃;银杏叶、川芎、丹参、三七类制剂有助于活血通脉,能改善心脑供血。

春困+入睡困难,算不算失眠?

如上所述,感觉到春困只是人体顺应季节变化的自然反应,不一定是健康出了问题;而春季偶尔出现入睡困难,也不一定就是失眠。

彭康指出,失眠,中医里叫“不寐”,主要表现为睡眠时间、深度的不足,常伴有头晕头痛、心悸健忘、心神不安等,偶尔睡不着不能算失眠。

人们在春季的入睡时间比冬季略晚,有时感觉难以入睡,也是人体自然调节的表现。冬季夜长昼短,睡眠也较多,宜早睡晚起。到了春季,人们多晚睡早起。不过,晚睡早起也不是说能熬夜,最好在21点到23点入睡。

长期失眠需辨证论治

彭康指出,失眠的病因虽多,但以情志、饮食或气血亏虚等内伤病因居多,由这些病因引起心、肝、胆、脾、胃、肾的气血失和,阴阳失调。失眠也是临床常见的症状表现,许多疾病都可以在临床上表现为失眠,如贫血、高血压病、动脉硬化、慢性胃肠疾病、肿瘤、抑郁症等。

那么,中医怎么治疗失眠呢?彭康说,中医治疗失眠的总原则是补虚泻实,调整阴阳。安神定志是基本治疗方法,要结合临床,选用养血、清心等治法,配合精神调理和心理治疗,保持精神舒畅。

彭康介绍,中医对“失眠”的分证论治,临床主要可分为肝郁化火、痰热内扰、心火炽盛、阴虚火旺、心脾两虚、心胆气虚等证型。实证宜泻其有余,如疏肝解郁,降火涤痰,消导和中。虚证宜补其不足,如益气养血,健脾、补肝、益肾。

入睡小贴士

想要得到好睡眠,还可以试试从以下几个生活起居方法入手。

1. 静心、“放得下”。这是获得好睡眠的良方。

2. 按时起居,调节好自己的生物钟。

3. 适当运动,改善气血,养神定志。对老年人来说,睡前可适当散步、静坐,慢节奏的活动能使身体放松下来。

4. 光线柔和、空气流通、温度适中的环境,对于入睡安眠有重要作用。

5. 右侧卧的睡姿,可使得全身肌肉筋骨放松,有利于消除疲劳和保持气血通畅。

吴婉虹 周洁莹 朱钦文 彭逢美 彭康

茶烟:真噱头伪健康

最近,号称新型替烟品的茶烟,在多家电商平台风靡。多数商家自称茶烟不含尼古丁,是绝对的替烟良品。茶烟,是以一种茶叶为原料制成的“香烟”,市场定位为“健康的传统香烟替代品”。多位呼吸科医生表示,茶烟的功效宣传是无稽之谈。

南方医科大学第五附属医院呼吸内科主任崔健说,茶叶燃烧时一样会产生焦油。很多人改吸茶烟后,吸烟量反而越来越大。中山大学附属第六医院呼吸内科主任韦民说,吸茶烟不仅不能减轻烟民对尼古丁的依赖,反而“雪上加霜”,给健康带来坏处。

上海市广告监测中心专家曾公开指出:“不含尼古丁并不能和健康划等号,没有严格工艺控制生产出来的茶烟比香烟的危害更甚。”想要科学戒烟,可去戒烟门诊。

摘自《羊城晚报》

素菜也可能是“热量炸弹”

提到素菜,很多人的第一反应是热量低、更健康,所以想减肥的人都说要多吃素。但事实上,有些素菜热量并不比肉食低。比如,有些素菜的碳水化合物含量可一点都不输于主食,甚至有些素菜暗含油脂,其热量可能比肉食还高。

疏松型蔬菜 典型代表是茄子、豆角。这些蔬菜本身就吸油,要想口感过得去,烹饪时的油量就不能少。

淀粉类蔬菜 典型代表是土豆、山药。这类食物在炒制的过程中很容易脱水、糊化、粘锅等,为了避免这种情况,很多人会不自觉地加油。

加工类豆制品 典型代表是豆油皮、豆泡、腐竹。很多豆制品在制作过程中要经过油炸的工序,由于本身就带有过多的油脂,热量自然较高。

仿荤素食 典型代表有菇类仿荤菜。正常的菇类中含有丰富的蛋白质、氨基酸、多糖类等,而仿荤食物在制作过程中会加入防腐添加剂,会产生反式脂肪酸等不利于健康的物质,同时还有高糖的隐患。

此外,素菜还有一百种“吸油”的方式。

油炸 炸素丸子、炸茄盒、炸香菇、炸藕盒等都会吸附大量油脂。

干锅 干锅土豆片、干锅菜花等一般是把熟了的食材泡在半锅油里,然后再持续加热。在这个过程中,土豆片、菜花等会持续吸油。

拔丝 山药、香蕉、芋头、橘子、苹果等都是营养丰富的好食材,但制作拔丝菜肴需要大量的油和糖,所以热量会大大升高。

(上海交通大学医学院附属仁济医院临床营养科营养师 **唐墨莲**)