



## 健康关注

## 科学管理防失眠

□ 陈琳

3月21日是第23个世界睡眠日,今年的主题是“健康睡眠,优先之选”。

失眠是指无法入睡或无法保持睡眠状态,导致睡眠不足,包括入睡困难、睡眠质量下降、睡眠时间短、早醒等。长期的失眠可能导致认知功能受损,如记忆力下降、注意力不能集中等,还可能引发情绪障碍,如焦虑、烦躁、坐立不安等,长期失眠会影响身体健康和工作生活,需要及时采取措施来改善。

## 失眠的原因

失眠的原因多种多样,主要包括心理因素、生活方式因素、身体健康问题、环境因素、年龄因素和药物因素等。

心理因素 焦虑、抑郁、压力、情绪问题等心理因素是导致失眠的常见原因。

生活方式因素 不良的睡眠习惯、不规律的作息时间、过度饮食、摄入咖啡因或中枢神经兴奋药物、缺乏运动等也可能导致失眠。

身体健康问题 某些身体健康问题,如疼痛、呼吸问题(如哮喘或睡眠呼吸暂停综合征)、消化问题等,都可能影响睡眠。

不少人有困惑:为什么睡醒后总感觉腰酸背痛呢?其实,这很可能与睡姿有关。

## 三种睡姿越睡越累

还阳卧 即身体自然平躺,双侧的髋关节放松,两脚心贴在一起,双腿向两侧外展尽量贴在床上。“还阳卧”时,膝关节常处于屈曲位,可能会加重膝关节内半月板损伤。另外,膝关节长时间维持屈曲位,可引起下肢血液循环减少。

“投降”式 即双手举过头顶的仰卧睡姿。如果长时间保持这个姿势,上肢血液循环不畅,会出现肩背酸痛、手部发麻、上肢神经麻木等。

通常来说,仰卧位是大多数人的最佳选择。如果不习惯仰卧位,也可以选择侧卧位。

蜷缩式 睡觉时缩成一团或能增加安全感,但长期保持这个姿势,会过度牵拉颈部、腰背部的肌肉,进而引起肌肉紧张、僵硬。

中医指南

## 肝血不足 按揉三穴

□ 曹方

身边不少朋友,随着年龄增大,时不时有头晕、视物模糊、肢体麻木等症状,特别是加班、熬夜劳累后会加重。这里给大家推荐易于定位、操作方便的太冲、血海和肾俞3穴,达到补肝血的作用。

## 肝血虚及其症状表现

肝主藏血,具有贮藏血液、调节血量和防止出血的功能。肝血除濡养肝脏外,还可输送到形体官窍,濡养筋、爪和目等,维持其正常的功能。肝主疏泄,调畅气机,与肝的藏血功能相辅相成,共促肝气和肝血的调和。肝血虚证多由脾胃虚弱,或肾精亏少,血源不足,或久病耗伤肝血,或失血过多所致,临床症状以眩晕,视力减退,肢体麻木,爪甲不荣,失眠多梦,面唇淡白和月经量少等为主要表现。

需要注意的是肝血虚和肝阴虚同属肝的虚证,皆有头晕目眩、视力减退等头目失养的症状,然肝血虚以血虚症状为主,无热象的表现;肝阴虚以虚热表现明显,若病久二者也会相互转化,故要综合全面分析。

## 腧穴调理

太冲 太冲,足厥阴肝经腧穴,在足背侧,第1、2跖骨间,跖骨底结合部前方凹陷中,或触及动脉搏动。本穴为冲脉的支别穴,肝主藏血,冲为血海,肝与冲脉的经气在此穴相合而大,具有平肝潜阳,疏肝健脾的功效。太冲是肝脏原气留止之处,对肝脏和肝经的虚、慢性疾患都有很好的调整作用。故日常按揉太冲穴,既可疏肝养血,又能平肝行气,促进气血流通,从而改善肝血虚引起的头痛、眩晕、目赤、青盲等症。

血海 血海,足太阴脾经腧穴,在大腿内侧,髌底内侧端上2寸,股内侧肌隆起处。脾主统血,本穴的脉气为气血归聚之海,是治疗血症的要穴,也是女性调经的重要穴位,具有健脾化湿,调经通血的功效。所以按揉血海穴,不仅养血活血,还可健脾,起到增强后天脾胃气血生化之源,进而带动补肝血的作用。

肾俞 肾俞,足太阳膀胱经腧穴,第2腰椎棘突下,后正中线旁开1.5寸。本穴为肾的背俞穴,是肾脏之气转输腰部之处,主治肾的病症,具有补肾益气、通阳利水的功效。肾藏精,肝藏血,肝肾同源,肾俞偏于治疗肾的慢性虚损疾患。按揉肾俞,在益肾填精的同时,还可起到补肝血的作用,与上述二穴相配,共调肝、脾和肾,通补先天,肝血虚诸症可消。

环境因素 噪声或光照太强、室温太低或太高、蚊虫叮咬、空气不新鲜、床具不舒服等都可能影响睡眠。

年龄因素 随着年龄的增长,失眠发生率越高,老年人以早醒为常见。

药物因素 服用中枢神经兴奋剂、减肥药、激素类药、抗癌药、抗癫痫药等,长期服用安眠药而突然停药,也可能引起失眠反应。

## 预防措施

建立规律的睡眠习惯 每天保持固定的起床时间和就寝时间,包括周末,以调整生物钟,使身体适应一种稳定的睡眠模式。避免熬夜;保持充足的睡眠时间,一般建议每天睡眠7—9小时。避免长时间午睡或过晚的睡眠,以免影响晚上的睡眠质量。

创造适宜的睡眠环境 应确保卧室安静,避免噪音干扰,如拉上窗帘隔音、使用耳塞等。保持黑暗,拉上窗帘或使用遮光布,以减少光线对睡眠的影响。根据个人喜好调整卧室的温度和湿度,床垫和枕头应符合个人需求,创造一个舒适的睡眠环境。

培养良好的睡前习惯 在睡觉前一小时创建一个放松的氛围,可以进行轻度的放松活动,如泡热水澡、听柔和的音乐或阅读一本松弛心情的书籍。避免剧烈运动,剧烈运动可能使身体处于兴奋状态,影响睡眠,因此应避免在睡前进行。可以尝试一些放松技术,如深呼吸或冥想等,有助于减轻压力和放松身心,降低焦虑、促进睡眠。在睡觉前避免过度思考工作、学习等事务,以免增加心理压力。

调整饮食 避免摄入刺激性食物、饮料,如咖啡、茶和巧克力,尤其是在晚上睡觉前。适当摄入有助于睡眠的食物:如牛奶、香蕉、燕麦等,这些食物含有色氨酸、镁等成分,有助于改善睡眠质量。晚餐应避免过度饱腹,以免影响睡眠。

适当运动 适度参与体育锻炼,如慢跑、游泳、骑车等,能够消耗身体中的能量,增强体质,放松心态,帮助在晚上更好地入睡。

## 治疗方法有哪些

一般治疗 包括改善睡眠环境、调整作息时间、培养良好的睡前习惯等。

药物治疗 在医生指导下,可以选用适当的安眠药物。但需注意,药物治疗应短期、按需使用,避免长期依赖。

心理治疗 如认知行为疗法、精神分析疗法等,可以帮助患者调整心态,改变失眠患者异常的人格特质和不良的睡眠信念、态度,纠正不切实际的睡眠期望、保证自然入睡,减少焦虑、抑郁等情绪问题,从而改善睡眠质量。

物理治疗 如经颅磁刺激、生物反馈疗法等,可以作为辅助治疗方法,帮助患者改善失眠症状。

中医治疗 如针灸、按摩等,可以促进气血运行,有利于改善失眠的症状。

改善睡眠需要从多个方面入手,包括建立规律的睡眠习惯、创造适宜的睡眠环境、放松身心、调整饮食、适当运动以及寻求专业帮助等,是一个全面而系统的过程,需要患者、医生和社会的共同努力。通过加强宣传教育、提供个性化指导、建立支持系统和鼓励积极就医等,可以有效提高公众对失眠的认识和重视程度,帮助患者改善睡眠质量,提高生活质量。

## 健康速递

我国近五分之一青少年面临超重肥胖,肥胖是糖尿病、肿瘤、骨关节疾病等多种慢性病的重要危险因素



肥胖防治 新华社发

春季人体新陈代谢加快,食欲相对稳定,且户外活动增多,为减重提供了有利条件。那么,如何在春季科学有效地减重呢?陕西省中医院营养科医生尹薇为大家带来专业的春季减重攻略。

## 合理膳食 均衡营养

春季是蔬菜大量上市的季节,春笋、菠菜、芹菜、芦笋等新鲜蔬菜富含膳食纤维,能增加饱腹感。同时,这些蔬菜热量低,富含维生素和矿物质,有助于维持身体正常代谢。建议每天蔬菜摄入量不少于500克。

蛋白质是身体修复和生长的重要营养素,在减重期间,保证足够的优质蛋白质摄入,有助于维持肌肉量,提高基础代谢率。像大豆及其制品、鸡胸肉、鱼肉、蛋类、奶制品等都是优质蛋白质的良好来源。

同时,要保证碳水化合物的摄入,选择优质谷物,减少精制谷物如白米饭的摄入,增加全谷、杂豆和薯类食物如赤小豆、糙米、燕麦、玉米、红薯等。

高油、高盐、高糖的食物是减肥的大敌。在烹饪过程中,尽量选择清蒸、水煮、焯、凉拌等健康的烹饪方式,减少油炸、油煎等高油烹饪方法。使用控油壶和限盐勺,每人每天食用油摄入量不超过25—30克,盐摄入量不超过5克。同时,要警惕隐形糖的摄入,像各种甜饮料、蜜饯、加工食品中都含有大量的添加糖,应尽量避免食用。

另外,建议大家一日三餐定时定量,尽量避免夜宵,每餐吃到七八分饱即可,避免暴饮暴食。此外,可以尝试细嚼慢咽,这样有助于更好地感受饱腹感,防止进食过量。

## 适度运动 户外活动

除了合理饮食,适度的运动也是春季减重不可或缺的一部分。运动不仅能消耗热量,还能增强体质,提高身体的免疫力。

有氧运动是减肥的首选,如快走、慢跑、游泳、骑自行车、有氧操等。这些运动可以提高心肺功能,加速新陈代谢,燃烧体内脂肪。力量训练可以帮助增加肌肉量,提高基础代谢率,使身体在休息时也能消耗更多热量。常见的力量训练动作有深蹲、俯卧撑、平板支撑、哑铃训练等。可以在有氧运动前或后进行20—30分钟的力量训练,每周进行2—3次。

“春季气候宜人,阳光充足,非常适合进行户外运动。爬山、放风筝、踏青等都是不错的选择。”尹薇说,爬山既能锻炼身体,又能欣赏大自然的美景,呼吸新鲜空气;放风筝时,通过奔跑、拉线等动作,可以锻炼全身肌肉,同时放松心情。此外,还可以和家人朋友一起骑自行车出游,享受春日的美好时光,在不知不觉中达到增加运动的目的。

## 规律作息 良好习惯

除了饮食和运动,一些生活习惯的调整也对春季减重有着重要的影响。

睡眠不足会影响身体的新陈代谢和激素水平,导致食欲增加,同时还会降低身体的基础代谢率,使减肥变得更加困难。建议每天保证7—8小时的高质量睡眠,晚上尽量在11点前入睡。

适量饮水有助于促进新陈代谢,帮助排出体内废物和毒素。春季气候干燥,更要注意补充水分。每天饮用1500—2000毫升的水,可以分多次饮用,不要等到口渴了才喝水。晨起后喝一杯温水,能促进肠胃蠕动,建议少量多次饮水。

长时间久坐不动会导致身体代谢减缓,脂肪堆积。在日常生活巾,要尽量减少久坐的时间,每隔一段时间就起身活动一下。用步行或骑自行车代替开车出行。

减肥是一个长期的过程,在这个过程中,难免会遇到体重停滞不动、食欲难以控制等问题,这时候保持积极的心态非常重要。不要因为短期内看不到明显的效果就灰心丧气,甚至放弃减肥计划。要把减肥看作是一种健康的生活方式,而不仅仅是为了追求体重数字的下降。

## 健康新知

## 睡姿不对 越睡越累

## 巧用枕头调整睡姿

通常来说,仰卧位是大多数人的最佳选择。如果不习惯仰卧位,也可以选择侧卧位。不同睡姿可搭配不同的枕头放置方法。

仰卧 仰卧位时,应将枕头放置于整个颈

椎的后侧,以起到支撑作用,可在膝盖下方垫一个枕头,以减少脊椎压力,并支撑背部的自然曲线。

侧卧 侧卧位时,可在双膝间夹一个硬枕,保证骨盆和腰椎处于中立位,以免上侧髋关节周围的组织被过度牵拉。另外可在腰部下方放置一个枕头,以起到支撑脊柱的作用。

俯卧 俯卧位可能会导致腰椎错位,应尽量避免这种睡姿。习惯俯卧位的人,可在腹部和骨盆区域放置扁平的枕头,且头部的枕头应该小而扁,或不使用枕头。

(稿件来源:《健康报》)



纸鸢纷飞 曹祎铭

## 健身广场

## 久坐腰痛者可练腰方肌

□ 赵宝椿

如今,越来越多人受到腰痛困扰,而与腰痛相关的肌肉就是腰方肌。

以下是一组适合中老年人的拉伸练习方法,可达到放松腰方肌、缓解腰痛的目的。

站立侧屈拉伸 双脚与肩同宽站立,双手下垂。缓慢将身体向患侧侧屈,感受腰方肌的拉伸,头部可微微向对侧倾斜,以增加拉伸感。保持这个姿势15—30秒,然后慢慢回到起始位置。重复3—5次。

注意事项:动作要缓慢,避免突然用力导致再次受伤;拉伸过程中如果感到疼痛加剧,应立即停止。

仰卧单腿拉伸 仰卧在垫子上,双腿伸

直。将患侧腿缓慢抬起,用双手抱住大腿,尽量向胸部靠近。感受腰方肌的拉伸,保持这个姿势15—30秒。慢慢放下腿,换另一侧重复。每侧重复3—5次。

注意事项:腰部要紧贴垫子,避免腰部悬空;抱腿时不要用力过猛,以免引起腿部不适。

坐姿扭转拉伸 坐在椅子上,背部挺直。将患侧手放在同侧臀部后方,另一只手放在对侧膝盖上。缓慢扭转身体,向患侧后方看,感受腰方肌的拉伸。保持这个姿势15—30秒,然后慢慢回到起始位置。重复3—5次。

注意事项:扭转时要保持脊柱挺直,不要

弓背;动作幅度要适中,避免过度扭转造成腰

部损伤。

跪姿背肌拉伸 双膝跪地,臀部贴近足跟。双上肢向前伸展贴近地面,双手尽量向前拉伸,以恢复背部肌肉顺应性,保持15—30秒,然后慢慢回到起始位置。重复3—5次。

注意事项:跪姿时,确保膝盖和足跟之间的压力适中,避免过度压迫;向前伸展时,注意双上肢与地面平行,避免过度弯曲。

为预防腰痛,建议在日常生活中避免久坐和久站;保持正确的坐姿,避免躯体侧歪;不要睡太软的床,睡觉时尽量保持身体舒展,使腰方肌不要过度缩短或拉长;在搬重物时要注意保护腰椎,避免腰方肌过度负重。