

跟國醫大師學睡眠養生

研究表明,我國42.5%的人都存在着不同程度的失眠問題。多項研究也證實,睡眠不好的人難以保證身體健康,深受失眠折磨的人患心力衰竭(心衰)的危險會增加3倍。午睡養生不但是中醫倡導的一種養生方法,一項新研究也發現,僅45分鐘的午睡就可以使記憶力提高5倍。

夏末初秋氣候依然炎熱,不少人出現白天“打盹”、夜里睡不香的现象。如何在酷熱天擁有優質的睡眠質量?南京市中西醫結合醫院治未病中心的專家們,來具體分析李士懋、李玉奇、路志正、禰國維4位國醫大師們的睡眠秘訣,不妨讓我們跟着國醫大師們學習如何睡眠養生吧。

國醫大師李士懋: 堅持午休

國醫大師李士懋在80歲的時候,被學生敬稱為“80後”,他是中國中醫科學院第一批傳承博導。他的養生秘訣就在“養神”。李老曾介紹說,直到現在,他都每天很早起來讀書,因為他覺得早晨頭腦最靈光。也因為有晨起讀書的習慣,為了保證睡眠時間,李老一直堅持午休。

南京市中西醫結合醫院治未病中心失眠門診副主任中醫師夏公旭介紹,中醫認為,午時是從11時到13時,也是陰陽交會的時候,此時陽氣最盛,稱為合陽,此時午睡有利於養陽。午睡可以舒緩心血管系統,降低身體緊張度。

另外,工作壓力過大也會引起血壓升高,而午間小睡則有助降低血壓。午睡還有助於身體更好地消化處理碳水化合物,令體內激素保持平衡。多項研究發現,即便是20分鐘的午睡也比早上多睡20分鐘的休息效果更好。

國醫大師李玉奇: 睡好“心”,才能睡好覺

國醫大師李玉奇得享94歲高壽,被譽為“北國杏林泰斗,遼沈中醫柱石”。李玉奇常說:“想睡覺,先睡心。”

中醫認為,十二經脈之血皆主於心,十二經脈之氣皆感而應心,心失所養,則神不守舍。因此,對失眠的治療應從補益心氣着手。李老根據“心主神明”、“先睡心,後睡人”等中醫古訓,精煉成方後被傳承人制成了良藥“養心丸”。養心丸注重補心氣,補而不膩,利而不破,解決心失所養,腦失濡養的問題,起到益氣、養血、安神的功效。



南京市中西醫結合醫院治未病中心失眠調理專家李靖介紹說,南宋理學家蔡元定在其所寫的《睡訣銘》中說:“睡側而屈,覺正而伸,勿想雜念。早晚以時,先睡心,後睡人。”唐朝名醫孫思邈,活了102歲,他在著名的《千金方》中,也提出過關於“能息心,自瞑目”的睡眠理論。所以說,睡好“心”才能睡好覺,是歷代養生專家的共識。

國醫大師路志正: 睡前沐足睡得好

中國中醫科學院主任醫師、國醫大師路志正已經有97歲高齡,路老習慣早上搓臉和晚上睡前沐足。他說晚上沐足有助於把血引下來,讓大腦容易進入睡眠狀態。

南京市中西醫結合醫院老年病科副主任中醫師王東旭介紹,有的老年朋友睡不好,可能是因為血瘀體質或者陰陽失衡導致的。王東旭介紹,除了內服中藥,還需結合中醫外治的足浴療法,效果會更好。

王東旭還給出了血瘀體質人群的泡脚方:艾葉6克,紅花6克,杯牛膝30克,丹參30克,桂枝10克。

國醫大師禰國維: 睡前先喝半杯水

國醫大師禰國維每天的作息很規律,多年來堅持每天睡6個小時左右,早上5點半起床,晚上11點睡覺。他說,熬夜對身體損害較大,最典型的就易疲勞,導致人體免疫力下降,所以

保證一定的睡眠很重要。

禰老還有一套自己的喝水方法:一般睡前喝下半杯水後再睡覺。他解釋說,睡前半杯水,可以補充睡眠時丟失的水分,特別是有腦梗或心梗病史的人,一定要睡前喝半杯水,以防因缺水而再次引起腦梗或心梗的危險。

南京市中西醫結合醫院治未病中心失眠門診中醫博士楊曉輝介紹,中醫認為水能補陰、養陰,是滋陰生津的第一天然食材。睡前喝水最大的好處是,可以降低血液黏稠度。因此,睡前即使不渴也最好喝點水,稀釋血液黏稠度,減少心肌梗死、心絞痛、腦血栓等突發事件發生的几率。建議心血管病人在床頭放一杯水,夜里醒來時還可以抿一口。對於糖尿病人來說,保持一定的水分還有利於控制血糖。

有些女性可能會質疑,睡前喝水第二天起床臉會不會水腫?其實,睡前喝水關鍵是要適量,一般睡前半小時喝一小杯水即可。注意睡前不能大量飲水,尤其是嚴重腎衰竭及已進行透析治療的患者,大量喝水會造成身體負荷增加,引起浮腫等症狀,嚴重的甚至會誘發心力衰竭。心臟功能不好的人睡前大量喝水,還可有心脏病危險。另外,睡前大量喝水,也會增加夜尿的次數,影響睡眠質量。

■ 相關鏈接

如何獲得更優質睡眠?

英國廣播公司在2010年曾播出過一部紀錄片,講述主持人參與睡眠實驗後總結的10大助眠建議,獲得一致好

評。

1、睡前洗熱水澡。人體體內溫度迅速升溫後下降的過程是讓人入睡的關鍵。

2、限制睡眠法。失眠嚴重者需限制在臥室逗留時間,不管是否睡得著,只能在臥室待6個小時,以重建睡眠秩序。

3、若無法保持長時間的睡眠,每天多打幾次盹。下午2~5點是打盹最佳時間,單次時間大約為30分鐘,一個下午可進行多次,其他時間不打盹。

4、解決打鼾問題。若有阻塞性睡眠呼吸暫停綜合症,請儘快就醫。

5、睡前不喝酒或咖啡。這會延長睡眠週期中的輕度睡眠時期或快速動眼期的時間,深度睡眠會被抑制導致頻繁醒來。因此,鬧鐘設置的合理時間最好為一個睡眠週期(1.5小時)的整數倍。目前已有許多利用睡眠週期設置智能鬧鐘的應用,可在最淺睡眠時期喚醒你。

6、日照或模擬日光的藍光燈會使得起床後更清醒。視網膜里的微小細胞所含有的色素將對日光做出反應,把信號傳送給大腦,大腦將調節褪黑素的分泌,使得個體更為清醒。若想睡個長覺則需拉緊窗簾。

7、睡前4個小時進食富含碳水化合物的食物會增加睡意。富含蛋白質的食物則讓人清醒。

8、限制進食,重新設定生物鐘可克服時差。只要到這新時區的第一頓飯安排在早餐即可。

9、睡前讓全身肌肉逐漸放鬆,釋放身心壓力。禪修、冥想均可達到這一目的。

10、睡前用薰衣草、癩草泡茶或泡脚能有效助眠。(敏穩)

健康小知識

營養好但膽固醇高 動物肝臟該不該吃?

說起吃動物肝臟,可以說有人愛來有人怕。愛它的人被其營養價值征服,將其視為“補血明目”好食材;怕它的人則擔心肝臟是動物的主要解毒器官,含有很多毒素,吃了對健康不利。那麼,動物肝臟到底該不該吃呢?

名副其實的“營養小寶庫”

動物肝臟的營養價值確實很豐富,是個名副其實的營養小寶庫。

首先,動物肝臟富含優質蛋白質,以豬肝為例,每百克含蛋白質19.3克。其次,肝臟含有豐富的鐵,每百克豬肝中含22.6毫克,而且主要是血紅素鐵,容易被吸收利用,經常吃點肝有助於預防或改善缺鐵性貧血。此外,肝臟中維生素A含量高,每百克豬肝中高達4972微克,遠高於其他動物性食物。維生素A具有促進生長發育,維持正常視力、防治夜盲症,保持皮膚健康,以及增強機體免疫力等作用。維生素B2在肝臟中的含量也不低,每百克豬肝中含2.08毫克,它參與體內生物氧化與能量代謝,維持蛋白質、脂肪和碳水化合物正常代謝過程,促進機體的生長發育,維護皮膚和粘膜的完整性。

適量食用動物肝臟利大於弊

營養價值確實需要被承認,但是動物肝臟的膽固醇含量都比較高也是事實,比如每百克豬肝含膽固醇288毫克。雖說新版美國膳食指南取消了膽固醇攝入限量,食用肝臟就會隨之攝入這些毒素。給動物過量使用的藥物,如抗生素等,也可能蓄積在肝臟中。

同時,肝臟作為動物的主要解毒器官,某些有毒有害物質可能殘留在肝臟中,食用肝臟就會隨之攝入這些毒素。給動物過量使用的藥物,如抗生素等,也可能蓄積在肝臟中。

那麼動物肝臟到底能不能吃呢?答案是能吃,需要適量吃,不能多吃。吃肝臟的營養收益毋庸置疑,至於其中所含的膽固醇和可能存在的有害物質,只要不大量食用,我們的身體完全有能力處理,無需擔心。總體而言,適量食用肝臟利大於弊。

食用肝臟的四大注意事項

食用肝臟時要注意食品安全,主要有四點注意事項。

要購買新鮮、健康,經檢疫合格的動物肝臟。健康的動物肝臟呈有光澤的紅褐色,表面光滑,質地柔軟。

認真清洗,有助於減少殘留的有害物質。最好先流水沖洗乾淨,再用清水浸泡30分鐘左右,泡完再沖洗一下。

炒熟煮透才能吃。有些人追求口感嫩,肝臟稍微一翻炒就起鍋,里面還泛著血絲,這樣是不可取的,需要徹底加熱才能保證食品安全。

食用肝臟應適量。肝臟不宜天天食用,一般人每周吃一到兩次,每次一兩左右,就可以了。(馬冠生)

四款消暑養胃養心方

現在這個時候你的養生需求是什麼?當然是消暑,養胃,養心。

消暑第一菜:冬瓜

冬瓜是夏季里難得的美食,有祛暑、祛痰、利尿之效,絕對是消暑第一瓜。夏季天熱,大便燥結,還有口臭,吃降火藥太猛,這時冬瓜就派上大用場了。

用清水煮冬瓜,等冬瓜湯開鍋以後把肉丸子、姜末放入,一碗冬瓜湯丸子,簡單方便,祛暑又能補水。

養胃第一瓜:南瓜

夏天甜食不宜多吃(屬於肥甘厚味,多食易損傷脾胃),但南瓜例外,甜而不膩,而且還有一個拿手本領——護胃。

南瓜富含果膠,可形成“防護膜”,起到保護胃腸道黏膜的作用;另一方面,還能吸附腸道內的重金屬,促進其排出。

做個雜糧飯不錯。南瓜去籽去瓢,上鍋蒸15分鐘。與此同時把小米、血糯米、高粱米等煮成雜糧飯。最後把南瓜切成小碗狀,把雜糧飯盛在里面,好看又好吃。

補鉀第一菜:慈菇

鉀含量排名前10位的蔬菜分別是慈菇、金針菜、百合、胡蘿卜纓、毛豆、南瓜、菱角、青蘿卜纓、蚕豆和竹筍。

養心第一湯:番茄湯

夏季重養心。番茄湯中所含番茄紅素有一定的抗前列腺癌和保護心臟功效。多喝番茄湯既能獲得夏日人體必須的養料,又能補充消耗較大的水分,可謂一舉多得。

(據《健康時報》)

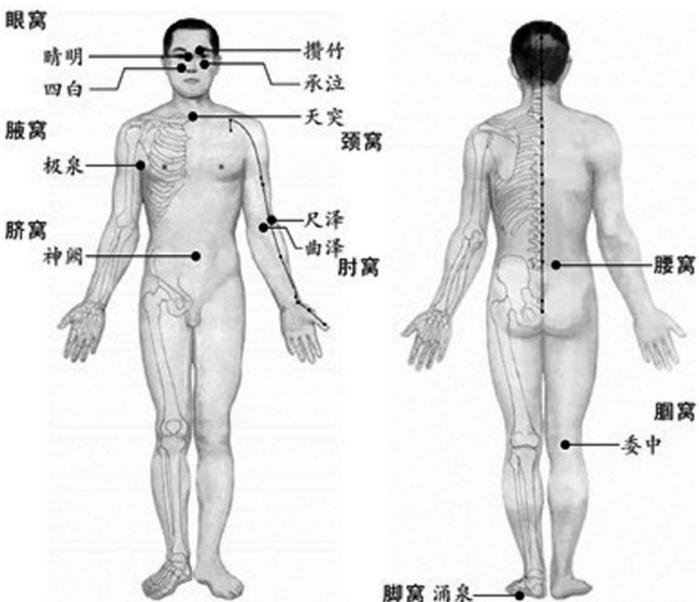
按腋窩寬胸寧神 揉腰窩調經活血 人有八個“養生窩”

人體上有許多凹陷的部位,這裡往往隱藏着大量對身體有益的穴位,因此被人們俗稱為“養生窩”,通過適度按摩這些部位,可刺激穴位,疏通經絡,調和氣血,緩解疲勞,以達到養生保健的目的。

按眼窩,安神緩頭痛。眼窩處有睛明、攢竹、四白、承泣、絲竹空等諸多穴位,通過按摩可減低眼壓,緩解眼部疲勞,提高眼部機能,對近視眼、老花眼及用眼過度等引起的目赤昏花、視物不明有明顯改善作用。按摩這些穴位還能鎮靜安神、改善頭痛,也可延緩眼周皮膚衰老,預防皺紋出現。輕閉双目,用食指與中指指腹分別順時針與逆時針緩慢旋轉按摩眼皮5~10次,也可在相應穴位處輕按壓約1分鐘,安神止痛的效果更佳。

按頸窩,緩解咽部不適。頸窩位於喉結下方、胸骨上凹陷處。這裡是天突穴所在,為任脈穴位,位於頸結喉下四寸,胸骨上窩正中,具有寬胸和胃、降逆調氣的作用。刺激頸窩可改善咽喉不適、咳嗽氣喘、惡心呃逆等症狀。可用拇指或食指按壓頸窩,并向內下方緩慢均勻用力,或畫圈按揉,同時作吞嚥動作,約一分鐘左右,自覺局部酸重感及憋悶感為止。

揉腋窩,寬胸寧神。腋窩,俗稱“咯腋窩”,其頂端動脈搏動處為極泉穴。針灸或按摩該穴,有寬胸寧神的功效,對防治循環系統及神經系統疾病有益,如冠心病、心絞痛、肋間神經痛等。將四指并攏置于腋窩下,順時針和逆時針按摩,每10圈換一次,共按摩100~200次;也可按壓,用左手按右腋窩,右手按左腋窩,用拇指指肚按極泉穴,反復揉直直至出現酸、麻、熱的感覺,一般需要3~5分鐘。



拍打肘窩,清熱通絡。肘窩位於肘關節前面,是手少陰心經、手厥陰心包經、手太陽肺經的通行之所,分布着曲池、曲澤、尺澤等穴位。當血液中代謝產物過多時,血液黏稠度增加,經脈氣血易滯留在肘關節,經絡不通,引起心火肺熱亢盛,會出現咽喉腫痛、咳嗽痰黃、心煩失眠等症。按摩肘窩的穴位可疏通經絡氣血,清熱祛濕,安神利咽。將四指并攏,

力度由輕到重,再由重到輕地連續拍打左右兩邊數次,拍打時要注意節奏。也可輕輕按揉局部穴位,以感覺肘部微微發熱、酸脹為宜。

揉按腰窩調氣血。腰窩就是腰部脊柱左右凹陷處,兩側分布夾脊穴和背俞穴。夾脊穴屬於經外奇穴,背俞穴屬於足太陽膀胱經穴,是臟腑之氣輸注之處,受到歷代養生按摩的推崇。常按摩腰窩

可協調經絡氣血,調和臟腑。按摩腰窩以沿著脊柱走向從上至下揉按為宜。

揉按腰窩,緩解腰痛。腰窩就是雙側膝蓋後方的凹陷處,為十二正經中肝經、腎經、膀胱經經脈循行區域,腰窩正中穴位為委中穴。中醫針灸推拿中講究“腰背委中求”,意思是治療腰酸背痛、下肢關節屈伸不利,委中是要穴。委中穴兩旁還有委陽、陰谷、浮郄等穴位,均為治療腰酸疼的穴位。把手掌搓熱,來回揉按兩側腰窩,間斷按壓穴位,也是以局部發熱、酸脹為宜,但不可緩解腰背下肢關節疼痛,屈伸不利,還可加強人體的護衛作用,增強免疫力。

推按腳窩精力旺。《黃帝內經》中說:“腎出于涌泉,涌泉者足心也。”腳窩里藏著人體保健要穴——涌泉穴,位於足底部,蜷足時足前部凹陷處。本穴為腎經經脈的第一穴,在人體養生、防病、治病、保健等均有重要作用。用按摩手法推揉、拍打涌泉穴,可使人精力旺盛,體質增強,防病能力增強。

除了以上7個養生窩,人體還有一個關鍵的窩——臍窩,位於腹部正中央凹陷處,為神闕穴所在。《醫學源始》中說:“人之始生,生于臍與命門,故為十二經脈始生,五臟六腑之形成故也。”故臍與人體十二經脈、五臟六腑、四肢百骸、皮毛肉骨有著密切的生理、病理聯繫。雖有保健作用,但此處與諸經百脈相通,內連五臟六腑、腦及胞宮,建議在醫生指導下進行保健操作。

需要注意的是,按摩養生窩力度不可過強,久病身體虛弱的人最好不要過重拍打刺激,皮膚有損傷或腹部有急性炎症、惡性腫瘤的人慎用或忌用。(艷梅)