



三伏天是失眠的高峰期应引起重视

每年的三伏天都是失眠的高峰期,许多人出现人睡困难、多梦、浅睡易醒、睡眠时间短等现象,对于心血管不好的中老年人而言,睡眠不足尤其要引起重视。

长期失眠易诱发各类疾病

专家指出,如果人睡时间长于半小时、早醒、眠浅多梦、醒后不易入睡、彻夜不眠等状况持续出现1个月以上,就称得上是睡眠障碍,睡眠障碍引起的危害不容小觑,比如,脸色不好、胃口不佳、精神萎靡、烦躁不安、记忆力减退等都会影响人们的身体健康。

另外,失眠还是心脑血管疾病的高危因素,长期失眠会诱发急性心衰、心绞痛、脑中风等疾病。而根据研究,冠心病、高血压也均与睡眠时间长短有关,这是因为人在深睡眠期间血压会降低、心率变慢,但是一旦失眠、反复觉醒,血压、心率反复转换,就会使心血管供血不足,所以有心血管病史的病人其发病的可能性就会增加。

失眠分为“不得卧”或“不得眠”

造成失眠症的原因有很多,中医主要分为“不得卧”“不得眠”两类。其中“不得卧”属形态症,人多因饮食过量、胃有积食、支撑心下,导致胃气不和,胃不和则睡不安;“不得眠”属神经性症,多由于生理功能下降,阴血不足所致。总的来说,失眠涉及多个脏腑,如心、肝、脾、肾等,但主要病变还在心。

在失眠的对症调理上,中医注重补心气,调肺脾,平阴阳。在传统滋补品中,尤其推崇灵芝,它是入心、肝、脾、肺、肾五经的上品,医药古籍均记载其具有安心神的益处,故常用于辅助调理气血不足、心神失养所致的心神不宁、失眠、惊悸、多梦、健忘、体倦神疲、食少等问题。

夏乏失眠,建议吃点孢子粉

《本草纲目》记载:“灵芝性平、味苦、无毒,主胸中结,益心气,补中,增智慧……”《中国药典》亦记载灵芝“甘,平,归心、肺、肝、肾经,补气安神”。而灵芝孢子粉作为灵芝的种子,凝聚了灵芝的精华,具有灵芝的遗传物质和保健作用,并且数十倍优于灵芝,它含有大量的核酸、多糖、三萜、蛋白质、微量元素等有益成分。但就像山核桃被坚硬的外壳包裹着一样,灵芝孢子粉也有两层坚硬的外壁,人体胃酸无法将其消化。吃多了这种没破壁的灵芝孢子粉,人体的肠胃系统还会受到损伤,引起消化功能障碍。

所以灵芝孢子粉都要经过破壁处理,破壁后,它里面的有效成分才得到充分释放,有效利用率从而大大提高,即使是消化功能差的老年人,也能轻松食用并且吸收。

(江 宝)

“为什么我上火了,天天喝降火茶,非但没用,上火还变严重呢?”不少人都会有这样的疑问,即便上火现象没有加重,也会新添一些其他问题,如拉肚子、口干、皮肤长痘等现象。其实,夏季湿气重与上火,是因为症状相似,才很容易被混淆。湿气重,又分为寒湿、湿热。

湿热体质

这种体质形成原因主要是夏季天气热、湿气大,湿、热合并进入体内,或者因为湿气长期不除而化热,也可能是阳气过盛导致。

表现:湿热体质表现身体发热、舌苔黄、小便黄、皮肤与眼睛黄、皮肤长痘、情绪暴躁、易疲乏、便秘或大便溏稀。正因为湿热体质的这些表现,让很多人误认为是上火,仅仅靠降火茶,或许可祛热,但不能去湿。

推荐食物:绿豆、冬瓜、丝瓜、薏米、赤小豆、芹菜、扁豆等,这些食物都具有清热利湿作用。

寒湿体质

寒湿体质的形成主要源于两方面,其一,身体

阳虚,同时湿气重,导致湿气停留。其二,外界湿寒引起,夏季虽然天气热,但是现代人使用空调,加之夏季湿气大,合并导致了湿寒问题。

表现:一般湿寒会表现为冷的现象,如胃寒、咳嗽有痰、流鼻涕、腹痛、痛经等。但是也有例外,如也会出现脸上长斑、长痘、反复口腔溃疡、口臭等。寒湿体质,如果被误认为是上火,而长期喝降火茶,非但无效,还容易加重身体不适。

推荐食物:红枣、生姜、薏米红豆粥、羊肉、陈皮、山药等,采用中医里“热者寒之,寒者热之”的调养方法,如果去湿的食材过于寒凉,可以添加生姜。

夏季去湿还需注意事项

饮食:夏季饮食要避免生冷食物、过于油腻食

物的刺激。

生活环境:夏季湿度大,如果生活环境潮湿、阴暗、闷湿,再加上使用空调,只会加重湿气。所以,夏季虽然天热,生活环境却要保持干爽、通风。

适度运动:一方面是现代人夏季出汗少,需要通过运动排汗。另一方面所谓动能生阳,湿寒体质的出现便与阳气不足有关。所以,夏季不妨主动运动、主动出汗,改变体质、体寒问题。

(徐 云)



教你一招

夏季血压低 药也不能停

患者张女士问:我最近老觉得头晕,在家量血压发现有点偏低。这是不是说明我的高血压好了或控制住了,我能停药吗?

首都医科大学附属北京安贞医院主任药师刘治军解答:患者被确诊高血压,表明心血管管路系统出了问题,自身调整功能已经无能为力了,需要外力(降压药)的维持和保养。目前的医学水平并不能让高血压痊愈,所以最好不要随意停药。

一般来说,人的血压会随着季节有一定的波动。比如现在是夏天,天热后因为血管扩张和出汗多而导致容量降低,血压会有短暂的下降。一些患者会像张女士那样,出现血压偏低的情况,还有一些患者在监测血压后,发现不吃药竟然也能保持白天血

压正常,于是欣喜地认为自己的“高血压痊愈”了,便停了药。

但这样做是十分危险的。大量科学研究表明,夏天存在一个明显的血压昼夜节律变化:患者白天血压降低,夜间则会有很高比例的患者血压升高,这种昼夜血压波动,会给身体的重要靶器官(如大脑、心脏和肾)带来较大的伤害。所以,目前建议的是,即使夏天发现血压降低,也要按时服用降压药。如果出现头晕等血压过低的症状,应及时就医,在医生指导下调整药物的种类和剂量。

(据《生命时报》)



你知道吗

治疗慢性前列腺炎方

【处方】泽兰 15g、王不留行 15g、白芍 15g、茯苓 10g、赤芍 15g、丹参 20g。

【制用】每日一剂。每剂共煎煮3次。首次加水 1500 毫升,浸泡 30 分钟后,小火煎煮药液约剩 200 毫升时,将药液倒至一碗内。第二、三次加水均在 1200 毫升,每次均煎至 200 毫升。3 次药液合在一起,分 3 次(早饭前、中午、晚饭后)温服。

【功能】活血化瘀,利湿通淋。

【主治】证见尿频或有排尿不畅,余沥不尽。或少腹坠胀疼痛,腰骶、睾丸、会阴部位坠胀隐痛,或有血尿、血精、舌紫暗或有瘀斑。

(白城市中医养老科协:王文卿)



每周一方

燃气灶最多使用八年

随着家电产品的升级换代,越来越多的旧家电被更换或淘汰,但不少家庭的燃气灶却成了“铁将军”,一直在超期服役,有些用了十几年都没换过。中国家用电器研究院健康家电分析测试中心专家表示,虽然家里的灶具表面看起来好好的,但由于部件老化,可能已经在慢慢危害人身安全了。

专家介绍,燃气灶使用时间久了,除了部件老化外,火盖及缝隙中还会大量积存焦油、污垢等杂质,导致一开燃气就会产生异味,影响室内环境。同时,老旧灶具点火燃烧时一氧化碳容易超标排放,在厨房相对狭小的空间内,会导致人吸入过多的“毒气”而出现眩晕、恶心等不适。更重要的是,老化、变形的零部件及胶皮管还极易导致回火、熄火和燃气微漏等危险,可能引发严重火灾事故。

我国《家用燃气燃烧器具安全管理规则》中有明文规定,从售出当日起计算,燃具灶具的判废年限为 8 年。遗憾的是,很多人对这一规定完全不知。有统计资料显示,家庭中超龄使用的燃气器具中,排行前 3 名的依次为燃气热水器、燃气灶具和抽油烟机。专家提醒,虽然国家没有强制性的报废要求,但出于安全考虑,超过使用年限的灶具还是应尽快更换,千万别大意了。除了在年限上进行判断,日常使用中灶具若常常出现中途熄火、开打困难等情况也不可忽视,要及时请专业人员检查、处理,必要时及时换新。

在规定年限内正常服役的灶具,日常也要注意爱护。

1.及时清理。使用中,稀饭、汤菜等溢出要及时擦净,每餐做完后,要清洁整个灶台。燃气灶上的污渍要用软抹布蘸水擦拭干净。

2.保障通气孔畅通。出现火苗变小或灶头发黑等,都是油污堵塞通气孔造成的。建议定期用小铁丝疏通灶具通气孔,防止阻塞,保持其良好的受热状态。

3.定期检查是否漏气。要经常检查燃气管道连接处、胶皮管有无漏气,可将肥皂水涂在上面,如发现冒气泡,就说明有漏点,应联系燃气公司或专业人员进行维修,切勿自行拆卸。

(鲁 国)



【健康讲堂】《健康素养 66 条》系列连载 (十九)

中国公民健康素养——基本知识与技能

37.少饮酒,不酗酒,戒酒需要医学专业指导。

酒的主要成分是乙醇和水,几乎不含有营养成分。经常过量饮酒,会使食欲下降,食物摄入量减少,从而导致多种营养素缺乏、慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝等,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、脑卒中(中风)等疾病的风险,并可导致交通事故及暴力事件的增加,危害个人健康和社会安全。少饮酒,不酗酒。

建议成年男性一天饮用酒的酒

精量不超过 25 克,成年女性不超过 15 克。禁止孕妇和儿童、青少年饮酒。如果饮酒成为生活的第一需要,无法克制对酒的渴望,不喝酒会出现身体、心理上的不舒服,甚至出现幻觉妄想等精神症状,这时就需要去精神科接受相应治疗。

38.遵医嘱使用成瘾性药物。

遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,可以治疗和缓解病痛。不合理地长期、大量使用可导致药物依赖。药物依赖会损害健康,严重时改变人的心境、情绪、意识和行为,引起人格改变和

各种精神障碍,甚至出现急性中毒乃至死亡。因此,任何人都不要擅自使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,包括含有麻醉药品、精神药品成分的复方制剂(如含有可待因、福尔可定等具有成瘾性成分的止咳药),也不要随意丢弃或给他人使用。

出现药物依赖后,应去综合医院精神科或精神专科医院接受相应治疗。

(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

乱用退烧药 后果很严重

炎热的夏季,空调一开,冷热温差容易让不少人感冒发烧。要提醒大家的是,服用退烧药应注意以下几点。

第一,不早用。一般发热超过 38.5℃,才可用退热药物,38.5℃以下的发热,一般属于身体免疫功能可应对的范畴,不必吃退烧药。此时可通过适量喝温开水或口服补液盐,让身体出汗或排尿以助降温。还可同时采取物理降温,如用低于体温的温水擦拭头颈和四肢,或用低浓

度酒精擦拭腋下、手脚心等。

第二,不超量。目前最常用的退烧药主要有对乙酰氨基酚、布洛芬等,多数在 2 小时内起效,平均起效时间为服药后 1 小时左右。一般每 6~8 小时服 1 次,最短用药间隔为 4 小时,一天不超过 4 次。不要为了快速退烧,擅自加大用量。用得太多,可能引起肝肾损伤。

第三,不超时。一般情况下,布洛芬等退热药不宜连续使用超过 3 天。感冒引

起的体温升高通常持续 2~3 天,超过 3 天,病情可能变得复杂,最好到医院就诊。如果发烧时伴随有呕吐、腹泻,或者持续的高热不退,精神状态很差,也应及时就医,以免延误治疗。

第四,不混用。大多数情况下,使用一种退烧药就能缓解病情,同时用多种会增大不良反应的风险。同时,一旦出现药物不良反应,也会增加鉴别难度。

第五,记得停药。体温降到 38.5℃以下时,机体的自身免疫保护机制得到恢复,可通过物理降温措施调节,此时停药可减少药物对身体的损伤。

(玉 波)



健康提醒

如何用蔬菜养生

瓜、韭菜等。

血虚质 以妇女居多。主要表现为形体瘦弱,面色苍白无华,精神疲倦,肢体麻木,口唇、指甲色淡无华,毛发枯槁易落,两目久视易于昏花,体虚易惊,睡眠欠佳,大便偏干,舌质淡,脉细弱。食养宜养血佐以补气。常用蔬菜有莲藕、菠菜等。

阴虚质 多见于瘦人。主要表现为形体消瘦,肢体怕热,手足心热,夜间潮热盗汗,性情急躁,易烦易怒,失眠多梦,面部色暗无华,或面色潮红,时有烘热感,口舌易干,渴喜冷饮,头晕眼花,大便偏干,小便短赤,舌红少苔,脉象细数。食养宜滋补养阴,常

用蔬菜有番茄、白木耳(雪耳)等。

瘀血质 多由情志抑郁,或久居寒冷地区所致。主要表现为发易脱落,面色晦滞,眼眶暗黑,肌肤暗滞,唇色紫暗,舌有紫色或淤斑,脉象细涩。食养宜行气活血,常用蔬菜有茄子、菜心等。

痰湿质 多见于形体肥胖丰满者。主要表现为嗜肥甘,神倦嗜睡,头昏不爽,身体困重,胸脘痞闷,口中黏腻,睡眠易醒,喉中痰鸣,舌苔滑腻,脉象濡滑。食养宜健脾化痰,利水渗湿,常用蔬菜有萝卜、冬瓜、竹笋、莴笋、丝瓜等。

(摘自《现代养生》)