

·专家提醒·

·中医门诊·

春天失眠怎么办

俗话说“春困秋乏夏打盹。”进入春季,许多人易生春困,即使晚上有充足的睡眠,白天仍精神不振,昏昏欲睡。然而,不少人也会有这样的感觉:春天也易失眠。

近半个月以来,53岁的南京市民王阿姨夜里难以入睡,即使睡着了也经常醒来。白天工作的时候精神不振,浑身乏力。不仅如此,她还时常感觉头晕、头痛,四肢麻木,心慌乏力,胃口也不好,而且遇事特别容易激动,越想越难受,通常持续1~2小时才能平复。在医院做了头颅CT检查,并没有明显异常,然而浑身不适的症状依然反复发作。近日,在江苏省中医院神经内科,经过抑郁焦虑评分以及睡眠质量评分,王阿姨最终被确诊为:睡眠障碍伴抑郁焦虑状态。

春季失眠高发

“失眠并无季节性,但在春天表现最为严重。近期在江苏省中医院神经内科门诊就诊的患者中,三成以上患有睡眠障碍伴抑郁焦虑,比平时多了近一倍。”江苏省中医院神经内科主任吴明华介绍。

据了解,春天之所以失眠高发,是因为春天阳气生发,也是肝火最为旺盛的时候,如果不注意调摄情志,容易导致肝气郁滞,心烦易躁,出现多梦易醒、入睡困难、头痛头晕、浑身不适等症状。加之,现代人生活节奏快,工作压力大,情绪紧张,平时活动较少,如果再遇到一些挫折,更容易出现失眠。

对于失眠的防治,吴明华建议根据病情轻重选择用药。轻度失眠的患者不妨使用中药,根据身体状态辨证用药,例如对于肝火偏旺的失眠患者,平肝降火、宁心安神的中药可以帮助缓解失眠,同时改善因肝火犯胃引起的胃部不适等症状。如果焦虑、失眠症状较为严重,建议中西医结合,在服用抗焦虑、抗抑郁的药物基础上,配合使用中药,改善不适症状的同时,可以减少西药的用量,在一定程度上降低副作用。

如何“赶路”失眠?

对于失眠的患者,吴明华建议除了药物治疗外,日常的生活起居也需要调整。具体建议如下:

- 1.养成良好的睡眠习惯,即便失眠,白天也尽量不要补觉;
- 2.在每天早上8点到下午3点之间进行一定的体能锻炼,可以帮助睡眠;
- 3.睡前不看惊险恐怖的电视、小说,不要让情绪过于激动;
- 4.在饮食上,不吃辛辣食物,避免饮茶或咖啡,如今流行的奶茶也含有多量咖啡因,需尽量避免,如果要保持清醒的状态,建议在中午12点前饮用;
- 5.睡前可以泡个热水澡或是足浴,促进全身血液循环,既解乏,又有助睡眠;
- 6.保持卧室环境安静和舒适,避免强光,温度适宜,营造良好的人睡环境。

药补不如食补

恰当的食疗方,确有一定的催眠功效,吴明华推荐几种食疗方,大家不妨一试:

远志枣仁粥

材料:远志15克,炒酸枣仁10克,粳米75克。
功效:此粥有宁心安神、健脑益智之功效,可治老年人血虚所致的惊悸、失眠、健忘等症。

甘麦大枣汤

材料:浮小麦60克,甘草20克,大枣15枚(去核)。
功效:此方虽平凡,但养心安神功效很显著。

百合安神饮

材料:小麦、百合各25克,莲子肉、首乌藤各15克,大枣2个,甘草6克。
功效:此饮有益气养阴、清热安神之功效。可治神志不宁、心烦易躁、失眠多梦、心悸气短、多汗等症。

桂圆芡实粥

材料:桂圆、芡实各25克,糯米100克,酸枣仁20克,蜂蜜20克。
功效:此粥有健脑益智、益肾固精之功效。可治老年人神经衰弱、智力衰退、肝肾虚亏等症。
(孙茜)(中国中医药报)

春来肝火盛 莫忘养心护脑

春来草木生,要小心肝火过旺伤及心脑血管健康。那些需要陪做功课的妈妈更要保重,“吼功”太盛,血压上升,如果碰上畸形的血管,说不定真的会爆血管!

3月29日下午,南方医科大学珠江医院中医科主任梁东辉教授做客广州日报健康有约名医微课,为大家支招春季心脑血管保养和疾病防治。他提醒,如今依然是心脑血管疾病的发病高峰期,而很多时候心脑血管疾病也伴随着焦虑、抑郁等精神情绪问题,“身心同治”很重要。

春季来临“心病”依然要防

很多患有心脑血管疾病的老病友都会觉得最危险的冬天过去了,可以松一口气了。梁东辉提醒,研究表明,心脑血管病每年有两次发病高峰期,一个是在秋冬季节,另一个就是春季。

外因:气候忽冷忽热

尤其是岭南地区的春季,气候变化多端,忽冷忽热,很容易引起心脑血管病的急性发作。特别是原本就有高血压、冠心病的患者,容易出现心绞痛发作,甚至发生心梗、脑中风等。所以民间的“春捂秋冻”养生谚语是很有道理的。“春捂”说的就是春季气温刚刚转暖,不宜过早脱掉冬装,因为这时节大暖大寒,早晚温差比较大,过早脱掉冬装,一旦气温下降就难以适应,人体受寒以后抵抗力下降,血压波动大,容易造成心肌耗氧指数上升,加重心脏负荷。

血管受寒冷的刺激会发生痉挛,有动脉粥样硬化斑块的人,那些不稳定的斑块会破裂脱落而发生心梗和脑梗。

内因:肝旺情绪不定

除了外部因素,春季“心病”易发也有内因。中医认为,春天在五行中属木,而人体的五脏(心肝脾肺肾)中,肝也是属木。春气通肝,肝气旺盛升发。很多血压高的人,有一个共同的体质特点——肝阳上亢、肝火旺盛。在春天里他们的情绪常常很不稳定,容易发脾气,一发脾气,血压就会增高,也就容易发生心脑血管病。

春天保护心脑血管做足三点

梁东辉说,健康的身体是需要主动持续养护的,对中老年人,特别是原本就有心脑血管病的人和高危人群来说,做好季节性的防范工作十分重要,可以减少发病,降低疾病带来的严重危害。春季呵护血管要注意以下三个方面:

1.不要让身体受凉,保暖减轻心脏负荷

要注意天气的变化,及时添加和减少衣服,宁愿多穿点,也别冻着。尤其是早晚出门时注意保暖,戴好帽子,防止寒风入侵体内,引起血压波动和血管痉挛,避免不稳定斑块的破裂脱落引发心梗脑梗,也减轻心脏负荷。

2.合理饮食,春天多吃芽类蔬菜有助阳气升发

对于心脑血管疾病患者来说,在任何时候都要管住嘴,大吃大喝随时可能引起发病。预防心脑血管疾病,饮食以粗粮、蔬菜为主,要做到低油、低盐、低脂、低糖。

春季是阳气升发的季节,人体阳气顺应自然,向上向外疏发,饮食可以食用温补阳气、性温升散的食物,比如葱、蒜、姜、韭菜等。豆芽、香椿、嫩笋、菠菜等芽类蔬菜也有助阳气升发。可以多吃洋葱、西红柿、丝瓜、茄子、木耳等,这些食物可抗动脉硬化降脂。可食用甘味补脾的食物,像大枣、山药等。多吃新鲜蔬果,以利于平肝养肝。

3.保持好心情,避免大喜大悲情绪波动

春天是肝旺之时,中医认为,肝主疏泄,性喜调达,恶抑郁,意思是说保持心理平衡、情绪稳定有益于心脏和血管的健康,可降低患心脑血管病的发病概率。

千万要避免大喜大悲的情绪波动,那样容易引起血压波动,还会导致植物神经功能紊乱,诱发心脑血管疾病。特别是那些同时合并有抑郁、焦虑状态的心脑血管病患者更要警惕。

想“心脏”健康 还得关注“心情”健康

时常为了一些日常琐事“心塞”,长久可能会导致真正的“心塞”。梁东辉说,在临床实践中发现,越来越多的心脑血管病患者同时合并有精神心理问题。



心脑血管疾病与抑郁、焦虑障碍共病率非常高。

有研究资料显示:心脑血管病人伴发抑郁和焦虑的比例分别达到22.8%和70.9%,女性发病率高于男性;脑卒中后抑郁障碍的发生率为36%,轻度抑郁占80%。精神心理因素是促进心脑血管病发生发展的危险因素,这两类疾病相互影响,共同导致疾病的恶化。

有些患有器质性心脏病的患者经历了急救、手术等打击,以及患病后的多种不适应等,会导致产生焦虑、抑郁等心理问题。有些患者各种不舒服,但做遍了各种检查,各种指标却是正常的,这种往往不是“作”,而很可能是抑郁、焦虑等精神心理障碍在躯体上的体现。如果不进行干预的话,是很有可能发展为真正的躯体器质性病变,也就是真的演变为冠心病等心脑血管疾病。

专家提醒,如果家里有人总觉得哪里不舒服,上医院看病又找不到原因的,千万要有耐心,多点理解,多点开解,适当的时候也要寻求精神心理专业人士的帮助。

日常胸闷心慌 按压两个穴位能缓解

梁东辉说,如果患者诊断同时有心脑血管病和心理障碍的“双心病”,医生要进行对应的双重诊疗,“心身同治”。但家庭和社会也要有相应的支持,患者也要“放宽心”,积极面对疾病,有时不妨在中医师的指导下做一做养生保健操、太极拳、八段锦。

如果平时有一些胸闷心慌之类的症状,有什么办法可以临时缓解呢?梁东辉介绍了两个穴位按压的办法,如果遇到心脑血管疾病发作的情况,在等待专业救护人员到来的时候,就可以进行自我按摩,有很好的抗心绞痛、抗心律失常的作用。平时日常按摩也可以起到保健强心、保护心血管心脏的作用,患有房颤、早搏、心律失常等疾病的患者可以用它来自我调理。

1.内关穴:常按压有宁心安神、理气止痛之功,被称为保心要穴。有时胃脘道不适,如恶心呕吐,乃至晕车不适等,按压此穴都能缓解。

【取穴方法】掌横纹向上三指,两条筋的中点即为内关穴,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

【按摩方法】拇指按紧内关穴,食指按紧手背侧对应的外关穴,手指垂直向下发力,力度以有酸胀感为宜。每次按压20~30秒后渐渐松开,再次发力向下按压。每侧按压3~5分钟,然后换另一侧对应位置的内外关穴,时间和方法相同。

2.太冲穴:常按压有平肝潜阳的作用,对高血压、头晕头痛有缓解作用。

【取穴方法】位于足背侧,第一、二跖骨结合部之前凹陷处。

【按摩方法】手指按在穴位上向下按压后点揉,力度要适中,以产生酸胀感为宜,每个穴位反复按压1~2分钟,做完一侧换另一只脚对应的位置,同样的手法进行按摩。
(周洁莹 通讯员 伍晓丹)(广州日报)

·养生参考·

五色未必都入五脏

说到养生,有一种说法叫“五色入五脏”,是指常吃五种颜色的食物,可以分别滋养人的五脏,具体为:绿色养肝、红色补心、黄色益脾、白色润肺、黑色补肾。比如白萝卜、银耳等白色食物可以润肺;黑豆、黑木耳等黑色食物可以补肾。

“五色入五脏”理论最早出自中医经典著作《黄帝内经》。古人认为,自然界的各种事物和现象,都可以通过木、火、土、金、水五行联系起来。所以便有了酸味、绿色入肝;苦味、红色入心;甘味、黄色入脾;辛味、白色入肺;咸味、黑色入肾的说法。

但是,现代人对“五色入五脏”的认

识存在一些误区。自然界的果蔬五色六色,其颜色变化既与阳光雨露有关,又和生长环境有关,甚至与现代生物科技有关,如果只简单认为一种颜色固定对应一种脏器,那就大错特错了。比如,有人认为黄色的彩椒补脾,红色的彩椒补心,这显然是不科学的。还有人说红色食物补心,那我就多吃红辣椒,结果导致满脸长痘、口疮、便秘,说明这种“补”法也是错误的。

对“五色入五脏”的理论,我们不能机械地运用,一个简单的方法是:把食物的“五色”与“五味”结合起来,再把食物的寒热性质考虑进去,就能使其正确地发挥作用。比如,红辣椒虽然色红入

心,可以振奋心的阳气,但它性热、味辛辣,辛入肺,所以大量食用会导致肺胃热;绿色食物对肝胆系统具有很好的保健作用,但也不能一概而论,比如苦瓜虽是绿色,但其性寒、味苦,苦入心,所以主要的功效是清心泻火;再如大枣虽然是红色,但其性温、味甘,甘入脾,所以红枣主要的作用是补脾益气。

日常生活中,除了人人喜爱的“绿色”食物,我们还可以根据自己的体质选择其他颜色食物,希望强壮心脏的朋友可以多吃红葡萄、山楂;养护脾胃可以多吃黄豆、玉米;润肺养阴可选白萝卜、白菜;补益肾精可选黑豆、紫菜、紫茄子等。
(李晓君)(中国中医药报)

·中医药·

薏米祛湿不奏效?

靠薏米祛湿只能起到治标的作用。

人体的湿气大概可以分为外因和内因。外因就如潮湿的天气对人的影响,这时我们可靠薏米、赤小豆、茯苓、玉米须等利湿。内因就有可能是因为脾虚无力运化水湿,肺气虚无力通调水道,肾虚无力主水,这些都会引起湿气缠绵不去。其中最有可能的就是脾虚。脾虚一般以健脾益气为主,配

以理气化湿,如我们以党参、白术、黄芪这些补气健脾,以陈皮健脾,这些都是很常用的。

此外,要注意进食和作息,脾虚之人除了先天的原因,后天原因也是很大一部分。

进食不定时、每餐进食过饱、压力大、作息不规律、缺乏运动锻炼,这些都是导致后天脾虚很重要的原因。
(广州日报)



推荐:广东省中医院临床营养科粉剂问题:舌苔容易白厚,尤其舌根部基本长期白厚,伴有一小点裂纹。吃薏米、茯苓等有时有效果,有时没效果,是属于什么类型的湿气?

靓汤姐姐:湿为阴邪,缠绵难去是它的特点,所以别小看湿气。光



·研究成果·

幽门螺杆菌有了优化根除疗法

◇陆成宽

对付幽门螺杆菌,用两种药物就能达到以前用4种药物的疗效,你会采用哪一种呢?陆军军医大学陆军特色医学中心消化内科副主任兰春慧带领团队研究了优化二联疗法根除幽门螺杆菌组方,首次证明与铋剂四联疗法相当。相关成果近日发表在《美国胃肠病杂志》上。

幽门螺杆菌是目前所知能够在人胃中生存的主要微生物,1994年被世界卫生组织国际癌症研究机构列入一类致癌物清单。目前,我国有约50%以上的人有幽门螺杆菌。感染幽门螺杆菌人群罹患胃癌的风险极高,而治疗幽门螺杆菌是预防胃癌的一个非常重要的途径。

传统治疗幽门螺杆菌采用铋剂四联疗法,但由于四联疗法使用药物种类多、服用方法较复杂、副反应也较多,影响医患合作。为寻找一种更简化的组方,兰春慧团队对二联疗法展开了深入研究。

兰春慧团队以232名幽门螺杆菌临床患者为研究对象,进行随机对照试验。试验组为优化二联疗法,即艾司奥美拉唑钠肠溶片、阿莫西林两种药物;对照组为铋剂四联疗法,即艾司奥美拉唑钠肠溶片、枸橼酸铋钾、阿莫西林、克拉霉素4种药物。用¹³C尿素呼气试验评估幽门螺杆菌根除率,琼脂稀释法判断幽门螺杆菌对抗生素的耐药性。

实验结果表明,两组的根除率没有显著差异,优化二联疗法在幽门螺杆菌初治患者中的疗效等同于铋剂四联疗法,且副反应更小,成本更低。兰春慧介绍,该临床研究也证实优化的二联疗法不受人体CYP2C19基因多态性和抗生素耐药的影响,因此,可推荐优化二联方案用于一线经验性治疗。
(科技日报)