

春眠不觉晓,他们却睡不着

“一到春天,我就特别容易失眠,而且整晚做梦。”“入春后,我就醒得特别早,白天没精神。”……最近来咨询失眠问题的读者有点多,都说“春眠不觉晓”,他们却为何整夜睡不着?

春天易失眠,或因肝上火了

问:到了春天,我就特别容易失眠,而且整晚做梦。晚上睡不着,白天就容易焦虑、生气。为什么会出现这种情况?(江西南昌 徐女士)

答: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,如果不注意调控情绪,容易导致心烦气躁、多梦易醒等不适。此时须先养好肝。食疗方面,可以喝点丹参佛手核桃汤。具体做法是:取丹参、佛手各10克,煎汤备用。取核桃仁2个,加白糖5克捣烂成

泥,加入煎好的丹参佛手汤,再用小火煮30分钟,即可食用。一日一次,连喝四五天即可。喜欢音乐的失眠人群,可多听听《莫愁啊莫愁》《胡笳十八拍》等。(浙江省宁波市中医院治未病中心副主任中医师 邓艳华)

经常早醒也属失眠

问:这段时间,我每天都醒得特别早,白天做事没精神,是不是因为晚上睡得少了?(网友“星星的爷爷”)

答:经常早醒也是失眠的一种表现。一般来说,65岁以上人群每晚或会醒来两三次,但每次醒来后又能接着入睡,属于正常情况。如果比平时早醒两个小时,且无法再次入睡,则属于早醒。如果经常早醒,建议及时调整生活习惯。比如,白天坚

持做2个小时以上的轻中度体力活(浇花、种菜、拖地等),晚上坚持用温热水泡脚,并配合足底按摩。早醒之后,不必急着起床,可在床上打坐30分钟(闭眼静坐,配合有节奏的深呼吸练习)。(河南省中医院治未病科副主任医师 吕沛宛)

睡前做点啥能助眠

问:最近入睡有点困难,请问睡前可以喝点酒或牛奶来帮助入睡吗?(网友“白云朵朵”)

答:牛奶并不具有助眠作用。如果睡前喝大量的牛奶,反而可能导致频繁起夜影响睡眠。靠喝酒助眠也不靠谱。酒精对于最初入睡虽有帮助,但随着酒精的代谢,它往往会在后半夜损害睡眠质量,使睡眠的整体时长减少。与喝牛奶、喝酒等做



法相比,穴位按摩才是真正有效的助眠手段。睡前按摩内关穴(在前臂掌侧,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间)、安眠穴(位于耳垂后凹陷与枕骨下凹陷连线的中点)等,具有安神助眠的作用。(邓艳华)

征集

您在日常养生保健方面有任何问题,都可以联系我们。我们将请权威专家为您解答疑惑,推荐科学调养方案,分享食疗药膳金方。微信“扫一扫”下方二维码,添加编辑微信,交流沟通更快速及时。



■食疗药膳

喝紫苏薄荷鱼头汤 预防感冒

时下正值流感高发期,在这特意给大家推荐一道有预防感冒功效的紫苏薄荷鱼头汤。取大鱼头1个,鲜紫苏30克,鲜薄荷10克,生姜30克。将大鱼头洗净,对半切开。起锅热油,下入生姜、鱼头,两面煎至金黄色,再加入开水,煮至鱼汤成乳白色。之后加入鲜紫苏、鲜薄荷、葱段和胡椒粉,最后加盐调味即可。

本汤膳中的紫苏性味辛温,具有发表散寒、芳香化湿的功效。薄荷性味辛凉,能发散风热、清利咽喉。需要提醒的是,紫苏叶与薄荷叶不宜煮太久(最好在5分钟内),否则预防感冒的作用会弱很多。(广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订热线:11185
中国邮政订网(bk.11185.cn)
微信订:扫描左二维码
报社咨询热线:0731-88906498



百岁拳手还能打坏木人桩

家住广东东莞石排镇的王树明下个月将迎来102岁生日。前不久,这位百岁老“玩”童在网上火了一把,他的一则打拳视频,吸引了350多万人在线观看。

王树明说,自己十来岁就接触了洪拳,后来为了谋生,辗转于各地工作,但无论工作再苦再忙,他都一直坚持练武。前些年,王树明还打坏了一个木人桩,家人又给他购置了一个新的。家人担心他练拳用力过度骨骼受不了,所以常劝他控制练拳次数,但王树明

总是犯“拳瘾”,每次打拳还忍不住偷偷发力。

王树明还爱玩。闲暇时,他会跟着孙媳妇去网红餐厅打卡,喝喝汽水和小酒,日子过得很惬意。王树明会玩微信,平日里经常和晚辈们发语音,在朋友圈看到好玩的视频,还会转发到家庭群。(广东东莞 殷嘉敏)



躺着锻炼改善腰背痛

腰背痛是中老年人最常见的老毛病,对大多数人而言,腰背痛无需特殊治疗,只需在日常加以调理即可。在这,给大家推荐一套简单的运动调理方法。



俯卧伸展运动 将手肘垂直放于肩膀下方,将上半身支撑起来。先深呼吸几次,然后尽量放松背部肌肉,保持这一姿势2—3分钟。每天做6—8组,每组2—3分钟。

卧式伸展运动 保持俯卧姿势,将双手放在肩膀下方,摆出准备做俯卧撑的姿势,伸直手臂,在

疼痛可以忍受的前提下尽量撑起上半身。每天练习6—8组,每组做10次练习。

平躺弯曲运动 平躺于地上,双腿弯曲,使双膝靠近胸部,抱住双腿,在疼痛可以忍受的前提下缓慢地将双膝尽量靠近胸部。保持这个姿势1—2秒,然后放开双腿回到起始姿势。每天做3—4组,每组重复5—6次。(河南省郑州市金水区总医院康复医学科医师 张文婧)

