

“冬眠期”失眠，多款药茶任你选

入冬后，各大医院失眠患者逐渐增多。都说“冬眠期”是睡觉的好时节，但为何有这么多人睡不着？有专家指出，冬季夜长昼短，此时失眠可能会比其他时候更痛苦。针对这种季节性失眠，该如何调理？

晒太阳少人易失眠

辽宁中医药大学附属第二医院中医内科医师曹玺表示，导致冬季失眠的常见原因有以下几方面。

冬季夜晚较长，有些人过早上床睡觉，有可能出现夜间醒来再无法入睡的现象。

冬季天寒，有些人很少出门活动，也是导致失眠的原因。民间有句俗谚：“冬日晒太阳，胜似喝参汤。”中医认为，常泡“日光浴”有很好的助眠等保健功效。

天气寒冷，有些人体质

虚弱，气血循环不畅，从而易出现失眠的现象。

失眠和饮食不当也有关

在河北医科大学第一医院神经内科副主任顾平看来，失眠可能和饮食不当也有关。比如，一些怕冷人士，过早过多食用大枣、桂圆、羊肉等温热食物，容易出现燥热不安、上火等不适，从而引发睡眠障碍。此外，一部分人在冬天习惯喝酒驱寒，而睡前喝酒会使失眠率大幅度增加。

对症选用助眠药茶

广州中医药大学第一附属医院心血管科副主任周小雄表示，在各种调理方法中，中药代茶饮是较为简单易操作的方法。

枣仁安神茶 取炒酸枣

仁、生晒参片各3克，蜜远志2克。将炒酸枣仁捣碎，蜜远志切成小段，与生晒参片一同放入杯中，倒入沸水加盖泡20分钟。连续冲泡多次，代茶频饮。此茶饮适合气血亏虚、心失所养的失眠人群，日常表现为多梦易醒、神疲食少、头晕目眩等。

健脾安神茶 取生黄芪片、柏子仁各3克，茯神10克。将茯神放入锅中，加适当清水，大火煮开后改用小火煎煮20分钟，去渣取药汁。将黄芪片和柏子仁装入保温杯中，用热药汁冲泡30分钟即可代茶饮。此茶饮适合心脾气虚的失眠群体，日常表现为失眠多梦、气短乏力、易出汗等。

淡竹叶莲子心茶 取淡竹叶、莲子心各3克。将淡竹叶切丝，与莲子心混匀装入保温杯中，用开水100毫升浸泡20分钟即可饮

用。此茶饮适合轻度心火偏亢扰神者，日常表现为偶尔失眠多梦、心烦口干、小便稍黄等。

黄连灯芯草茶 取黄连片、灯芯草各3克，冰糖适量。将灯芯草切成小段，与黄连片混匀装入保温杯中，用开水冲泡30分钟，即可饮用。此茶饮适合心火旺盛失眠者，日常表现为失眠易醒、心烦易怒、口干舌燥。

二竹灯芯茶 取竹茹、竹叶各10克，灯芯草3克，陈皮2克。将竹茹、竹叶装入锅中，加适量清水，大火煮开后改用小火煎煮20分钟，去渣取汤汁。将灯芯草切小段，陈皮切丝，一起装入杯中，用热汤汁冲泡10分钟即可。此茶饮适用于痰热扰心的失眠群体，日常表现为心烦失眠、胸闷胃胀、口苦舌红等。（摘编自《广州日报》《燕赵晚报》）

穴位按摩

按对穴位 能调节不良情绪

冬季万物萧条，部分人容易情绪低落。中医认为，通过穴位按摩可以调节情绪。



按摩百会穴 其位于头顶正中心，选择梳齿不锋利的羊角梳或木梳，进行梳头，也可用手指点按。

按摩四神聪穴 其位于百会穴的前后左右各旁开1厘米的位置，共4个穴位。同百会穴一样，选择梳齿不锋利的羊角梳或木梳，进行梳头，即可同时按摩到5个穴位，对于缓解脱发、改善头痛、眼胀不适、失眠也有一定的帮助。



按摩太冲穴 其位于足大趾与足二趾的趾缝向后大概1.5厘米处，点按时有酸胀感。（中国中医科学院广安门医院针灸科主任医师 刘军）

食疗药膳

酸梅花生粥 健脾暖身

冷空气来袭，气温骤降，在这给大家推荐一款健脾暖身粥——酸梅花生粥。取大米100克，糯米50克，花生60克，腌制酸梅5个，红豆、绿豆各20克，陈皮1瓣。除酸梅和冰糖外，所有材料过水洗净，加入适量清水，大火滚开后转小火煮40分钟。把酸梅弄散后连同陈皮一起放入锅中，再煲15分钟后放入冰糖，待冰糖溶解后即可食用。

在此粥中，乌梅具有生津、促进食欲的功效，搭配能补血养心、健脑益智的花生，以及能化湿健脾的红豆、绿豆，能起到很好的健脾功效。腌制乌梅在超市或网上均有售卖，也可购买新鲜酸梅自行腌制。腌制方法为：将酸梅洗净后晾干，在洗净晾干的玻璃瓶内以一层酸梅一层盐摆放好后加盖密封，然后放太阳下晒至酸梅出水，待盐融化后放阴凉处腌制即可。（广东省名中医、广东省中医院副院长 杨志敏）



“睡觉才是天下第一补”

12月16日，家住云南玉溪文化路庙街大厦的高琼珍度过了自己的百岁生日。在外工作、求学的晚辈纷纷回到家中，给老人送上祝福和礼物。

“母亲是我们家中的团宠，在她的影响下，我们这一大家子一直都和和美，彼此牵挂。”在二女儿李凤英看来，母亲与人为善、心态平和，在潜移默化中影响了后辈们。

提及长寿秘诀，高琼珍说，自己拥有良好的生

活习惯，尤其注重健康饮食。家人透露，老人家有一个很特别的饮食习惯——做菜以蒸、煮、炖为主，很少吃炒菜。在高琼珍看来，炒菜容易多放油、盐，相较而言，蒸菜、炖肉等更清淡，也更容易消化。高琼珍还特别喜欢睡觉，每天晚上9点准时上床休息，第二天早上7点左右起床，每晚要睡足十个小时，“老中医说得对，药补不如食补，食补不如睡补，睡觉才是天下第一补”。



高琼珍生性好动，平时在家待不住。吃完饭，她便拉着女儿一起下楼散步。她还喜欢玩游戏，最喜欢的小游戏是“拍气球”。“别看这个游戏很简单，但能锻炼手眼的协调能力。”高琼珍笑着说。（云南玉溪 刘光弟）

心脑血管病人进补需谨慎

家住浙江杭州采荷街道的张女士今年73岁，患高血压已10余年，平时规律服用降压药，血压维持得还算正常。这段时间，天气冷了，她整天手脚冰凉。听邻居说人参炖羊肉汤对缓解手脚冰凉很有效，她就在家学着做了起来。喝了一段时间后，张女士手脚冰凉的情况确实有所改善，但同时也出现了头昏、头痛的症状。在家测量血压后发现，血压值已临近“爆表”状态。

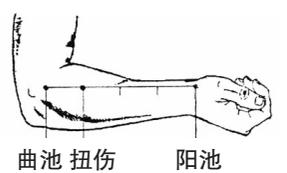
虽说人参有延缓体力衰

退、增强免疫力的功效，但是，人参的药性并不适合张女士的体质。张女士本身属于热性体质（表现为形体消瘦、五心烦热、易于激动、小便黄、大便干燥等），而人参药性温补，服用后可能会出现“上火”之类的副作用，如血压升高、头晕等。

时下天气渐寒，正是进补的好时机。但是，对于患有心脑血管病的中老年人来说，不宜盲目进补。具体来说，高血压属于中医“眩晕”“头痛”等范

畴，临床根据患者的症状、舌脉，可分为多种证型。其中，肝阳上亢型多见于急躁易怒、面红目赤、口苦便秘等不适，不宜食用人参、鹿茸、西洋参等。脑血管病患者多有脾气虚、肝肾亏虚的共同特点，不宜盲目食用温热的食物、药膳等，如羊肉、桂圆，或人参、鹿茸等补品，否则可能导致血压、血糖、血脂增高。（浙江省人民医院中医科主任医师 汪明德）

运动时不慎扭伤 赶紧按摩扭伤穴



有研究显示，冬季运动不当造成的损伤要比其他季节高三成，一不小心就会造成运动伤害。当不慎扭伤，出现局部红肿疼痛时，可赶紧按摩扭伤穴缓解疼痛。

取穴位置：其位于肘关节下方三寸处，从肘关节回弯的地方开始算，四横指的地方有一个典型的压痛点。

按摩方法：用手按揉或弹拨这个穴位，疼痛感很快就能缓解。（北京中医药大学东直门医院针灸科主任医师 逯俭）