

中医提倡莫睡三觉

人的一生有 1/3 时间是在睡。俗话说,“宁可食无肉,不可睡不宁”“吃人参不如睡五更”,可见睡眠的重要性。但生活中,并不是每个人都会睡,比如不少人不知道 3 种觉不能睡。

莫在生气时入睡。中医认为,“喜怒忧思悲恐惊”是人体对外界环境的生理反应,一般不会直接致人生病。但如果情志活动剧烈、过度,并持久不得平静,就必然影响脏腑的气血功能。

常生气是百病之源,生气主要危害在肝。肝主疏泄,喜条达而恶抑郁。犯怒时,会影响肝的疏泄功能,导致肝气郁结,表现出胸膈满闷、两肋胀满;可进一步发展为肝火上炎,表现出目赤肿痛、口苦口干、烦躁易怒。如果生气时入睡,则会导致肝血不足、肝气有余,长期以往,气血运行错乱,可导致睡眠失调,出现失眠;严重情况下,可引起内分泌紊乱,损伤肝脏。

莫在醉酒后入睡。中医认为,酒为温性食物,尤其是“药酒”,可用来治疗风湿类疾病。但长时间、大量饮酒或醉酒会危害健康,尤其“伤肝”,易酒精中毒、诱发酒精性肝硬化,甚至肝癌;还会“伤胃”,导致胃炎、胃出血;诱发心脑血管病。

有人称“少量饮酒有助于睡眠”,这其实是误区。虽然体内酒精浓度在下降过程中会产生镇静作用,确实会诱发睡眠,但同时也会严重干扰正常的睡眠节律,中断睡眠的进程,让大脑无法进入深度睡眠,睡醒后疲劳感消除并不明显。

醉酒后,由于酒精刺激胰岛素大量分泌,需警惕酒精性低血糖。这往往比普通低血糖更严重,如果不及时救治,可导致脑水肿、颅内压增高,病死率达 10%。此外,人的吞咽反射、动作变迟钝,咽喉部肌肉更松弛,呼吸道更容易阻塞。如果仰面入睡,呕吐物可能难以吐出,堆积或反流到气管中,发生误吸,轻者出现吸入性肺炎,重者窒息造成严重的大脑缺氧,突发猝死。

莫要黑白颠倒地睡。不少人习惯在周末打乱睡眠节奏,晚上不睡、白天不醒;到了周一,身体就像被“掏空”了。人体的生物钟在一定程度上可调节,但黑白颠倒会对身体产生负面影响。

中医讲究“日出而作,日落而息”,这种“昼夜节律”主要体现在睡眠周期上,最佳睡眠时段是 22 点到清晨 6 点。夜间睡眠时,肾上腺皮质激素、生长激素才会分泌。前者在黎明前分泌,促进人体糖类代谢、保障肌肉发育;后者在入睡前产生。即使白天能达到充足睡眠,也不能替代夜间睡眠。

中医认为,人体中十二条经脉对应着十二个时辰,如果把脏腑和十二个时辰的兴衰联系起来,肝胆经在 23:00 到第二天凌晨 3:00 最为旺盛,有助于胆储藏、排泄胆汁,以及消化。如果长时间熬夜,肝胆必然受到影响,从而出现一系列亚健康状态,比如易疲劳、免疫力下降、胃纳消化不好、内分泌失调等,还会导致睡眠障碍,引发焦虑、健忘等精神症状。

古人通过经验总结出“不想短命,莫睡三觉”。为了健康的睡眠,大家一定要调整好自己的心情,保证不熬夜、不酗酒,以更充沛的精力投入到美好的生活中。(源自人民网)



专家:广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

江苏人朱阿姨今年 66 岁,多年穿梭于庄稼地里。早些年一连忙碌几个小时都不觉得累,近几年体力明显下降,动不动就感冒。起初自己去药店买点感冒药,喝点红糖生姜水就扛过去了,可后来只要一感冒,就要咳上大半个月。到当地医院详细检查,并未发现异常。去年秋天开始咳到现在,疫情期间都不敢出门,生怕别人怀疑是新冠肺炎,时不时自服一些中成药,可是今年夏天开始咳嗽加重了,三天两头去社区医院吊针、开药,未见明显缓解,尤其一到晚上咳嗽会加重,甚至咳到肋骨都痛,吃不下,睡不好,整个人都瘦了一圈。朱阿姨的儿子听说德叔治疗久咳、顽咳有一手,赶忙带着妈妈来求治。

德叔解读:久咳肺脾俱虚,外邪起而攻之

德叔表示,对于正气充足的健康人群,当外邪侵袭,可通过体内正气的“团结协作”或借助一点点“外援”,比如喝点生姜水,把邪气击退。这个抵抗外邪的主力军就是卫气,卫气的生成与肺脾肾的阳气充足密不可分。但朱阿姨多年农作,损耗了肺脾之气。随着年龄增大,肺脾阳气日渐衰败,出现胃口呆、大便烂、疲倦乏力等症状。外邪逐渐薄弱,给了外邪可乘之机。患病初期,体内正气“存货”尚可对抗外邪,随着疾病迁延,加上反复不规范使用抗生素、化痰止咳等药物,导致肺气愈加损耗,无力驱邪,余邪潜伏体内,一有风寒等邪气侵袭,便共同兴风作浪,咳嗽久治不愈。治疗上,德叔在祛除外邪的同时,遵循“虚则补其母”法则,采取“祛风散寒、健脾补肺”的治疗原则。服用两周中药后,朱阿姨咳嗽症状明显缓解,睡觉也安稳了。

预防保健:逐步添衣,脚部防寒

进入寒露以后,天气逐渐转凉,昼夜温差大,即使是在广东,到了寒露之后,尤其是一早一晚,也可以感受到阵阵凉意了。客家谚语便有“寒露过三朝,过水要寻桥”,指的就是天气变凉,不能再像以前那样赤脚趟水过河或者下田了。感冒作为此时节最易流行的疾病,无论老幼都易中招。因此德叔强调,要有意识逐步添衣,从长袖到薄外套,不要一下子从短袖直接切换到厚毛衣,不利于在室内室外增加衣物。俗话说“寒露脚不露”,此时脚部防寒是非常重要的,因此要及时穿袜,同时可用热水泡脚。

德叔养生药膳房 板栗无花果煲鸡

材料:母鸡半只,栗子肉 80 克,无花果(干品)40 克,陈皮 3 克,生姜 2-3 片,精盐适量。
功效:止咳化痰,健脾益气。
烹制方法:将母鸡斩卸,去内脏,洗净切块;栗子肉加水煮 10 至 15 分钟,放凉后祛衣;上述食材放入瓦煲内,加入清水 2000 毫升(约 8 碗水量),先用武火煮沸改文火煲 2 小时,加入适量精盐调味即可。此为 2-3 人量。(源自人民网)

肺弱脾虚邪气缠,久咳不停要祛寒

只要血压升高就是高血压吗

2020 年 10 月 8 日是我国第 19 个高血压日,那么,得了高血压怎么办?是不是只要有血压升高就叫高血压?为什么吃药后血压还是控制不理想?今天,北京中医药大学东方医院内科主任医师谢连娣为大家解答高血压防治方面的知识。

得了高血压怎么办

首先及时就医明确病因,然后规律服药并定期监测,同时也要摆正心态,对疾病的紧张情绪也可加重高血压,治疗高血压的根本目标是降低靶器官损害的风险,而降压治疗能带来直接获益。

是不是只要有血压升高就叫高血压

人的血压在不同环境、不同状态下会有波动,如寒冷环境中,情绪激动、剧烈运动时血压会升高超过正常范围,这些大多是生理性、一过性的,脱离寒冷环境或静息状态下血压可回复至正常水平。临床上高血压的诊断需要在患者未服用降压药的情况下,静息状态下测量的血压值比较准确。

得了高血压没有感觉,不吃药行不行

这个问题屡见不鲜,归根结底是患者对高血压认识太少,服药控制血压的根本目的是减轻靶器官损害的风险,这样才能改善预后,所以高血压患者必须规律服药,无论有没有症状。

为什么吃药后血压还是控制不理想

这涉及一个问题,即高血压的严重程度,根据血压最高值可以将高血压分为 1 级、2 级、3 级,如果血压尚未控制达标,可能是现有药物疗效有限,可以适当加量,也可能需要加用其他种类降压药辅助降压,当然还有可能是因为日常生活习惯的问题,如食物中摄入过多盐分、熬夜过多、情志因素等可导致血压控制不理想。因此在这种情况下,建议患者前往心血管科门诊,寻医生调整降压方案。

光吃中药治疗高血压行不行

目前主流的降压方案仍以西药为主,其作



用靶点明确,疗效尚可。而中药作用靶点太过于宽泛,降压效果偏弱,在不同体质的人身上疗效有所差异,所以治疗高血压不能光吃中药,临床上主要使用西药,中药可以起到辅助作用。小知识:

人的血压如何形成

血压是一项基本生命体征,是判断一个人健康状态的最基本指标。血压指的是动脉中的血液对血管壁的侧压力,因为血压最初是用水银柱来测量,所以使用 mmHg 这个单位,即用汞柱的高度表示血液对血管壁的侧压力。人的心脏大致有自身的拳头大小,某种程度上来说心脏比拳头更有力量,心脏是一个血液泵,也像是一条拧起来的毛巾,不断收缩舒张、拧松拧紧,收缩时泵出血液进入主动脉,动脉血管富有弹性,心脏的一部分做功推送血液流进全身,另一部分形成对血管壁的侧压力,这部分压力命名为收缩压;心脏收缩后开始舒张,原来被扩张的动脉血管弹性回缩,此时血液对血管壁的侧压力就是舒张压。举个例子,一个人的血压为 122/82mmHg,即收缩压是 122 毫米汞柱,舒张压是 82 毫米汞柱,它代表血液流对血管壁产生的压力波动,是心血管功能的集中体现,主要受心脏收缩力、外周血管阻力、循环血容量这三个因素影响。(源自人民网)

藏红花是花中黄金

藏医古籍《晶珠本草》记载:藏红花如菊,黄兼红,气微香,入心口入心脾,降逆顺气,开结化瘀,力雄峻,乃红花中之极品。

藏红花功效奇特,尤其以活血养血而闻名天下,具有活血化瘀、散郁开结等功效,用于忧思郁结、胸膈痞闷、吐血、风寒发狂、惊悸恍惚、妇女经闭、产后瘀血腹痛、跌打肿痛的治疗。长期坚持服用可美容养颜,提高人体的免疫力。

藏红花在南欧和中东等地区被作为食品的染料和香料使用。也有画家将藏红花研制成一种颜料来使用。藏红花需要通过手工采收 5 万朵以上才可以产出 1 磅的成品,所以被称为花中黄金。藏红花香甘、味平而润,临床上常用于温病热入营血,高热神昏,发斑,发疹。藏红花能凉血解毒,可单用,或配清热解暑之品,如大青叶、板蓝根同用。治麻疹热盛血郁,疹透兴奋或疹出过密,疹色暗淡不鲜者,常与紫草、赤芍配伍同用。藏红花常与其他活血药配用以加强药力。如治痛经,经闭,配益母草、丹参同用。治产后恶露不尽,配当归、赤芍同用。本品活血之中又有散郁开结功用,可用于各类痞结之症。由忧思郁结所致胸部满闷、惊悸恍惚,单用冲汤服或配郁金同用。女性容易出现气血亏虚等症,食用藏红花,可气血旺、精力充沛、面色红润。藏红花还可用于泡茶。提取出来的藏红花素,有抗衰老的作用。

也有一部分人不适合服用藏红花。比如孕妇,在服用藏红花后,会导致子宫节律性收缩,大剂量还会出现痉挛性收缩,最后引起流产,所以孕妇最好别服用藏红花。刚动过手术,有明显出血伤口的好患者也不宜服用藏红花,不仅对伤口愈合没有好处,甚至还会造成更加严重的出血现象。肠胃不好,比如有胃溃疡或者长期肠胃不太好的患者,尽量少喝藏红花,肠胃功能不好,首先需要调理身体,不然也无法吸收藏红花的药性,甚至还会对身体造成不良影响。女性在月经期间不能喝藏红花,它对子宫有兴奋的作用,特别是月经量多的女性朋友,如果经常饮用藏红花,会导致腹痛、腹泻甚至血崩。(源自人民网)

长期吃药警惕药物性肝炎

长期吃药或者近期吃了较多药的人,应经常去医院进行肝功能检查,因为肝功能的代偿能力较强,常常难以通过自己有不舒服的感觉来发现肝脏受到损伤。“近日,首都医科大学附属北京地坛医院肝病二科主任谢尧做客“健康大讲堂”时表示,药物性肝病可表现为目前所知的所有临床类型的急性或慢性肝脏疾病的临床表现,患者应加强自我管理,定期检查,避免或及时发现药物对肝脏损伤。

谢尧指出,药物性肝损伤也有急性、慢性之分,大多数药物性肝损伤停药之后会逐渐好转,在此基础上服用具有保肝作用的药会加速患者恢复或防止病情加重。但是如果患者长期服用损伤药物,就可能演变为慢性药物性肝损伤。慢性化之后,即便停止了损伤药物的使用,肝组织病变可能还会长期存在。目前认为,药物引起的肝损伤持续存在在半年以上,即诊断为慢性药物性肝炎。



对此,谢尧表示,定期去医院做肝功能检测,目的是及早发现并避免药物对肝脏带来的伤害加重,或变成慢性肝炎。在这个过程中,病人的自我管理是非常重要的,尤其合并乙肝、丙肝、脂肪肝、酒精肝的患者,如果自己照顾不到自己的身体,对自身的肝脏疾病不引起注意,只依靠医生是不行的,加强自我管理很关键。(源自新华网)



秋天养肺要「温润静」

入秋之后,天气依然很热,许多人仍保持着夏天吹空调、吃冷饮的生活饮食习惯,即所谓的“秋行夏令”。气温虽然不变,但节气已转换,秋风起,早晚温差逐渐加大,天地阳气渐收,稍不注意就会受到外邪的攻击。

中医认为,“肺为清虚之体而居高位,为五脏六腑之盖,开窍于鼻,外合皮毛,外感六淫之邪自鼻皮毛而入,多先犯肺,肺叶娇嫩,不耐寒热,易被邪侵而发病。”也就是说,肺为娇脏,忌寒热忌燥忌思,所以秋季养肺要做到“温”“润”“静”。

穿衣“温”。肺为华盖,与喉咙鼻子相连,对于身体的健康至关重要。秋季温差变化大,呼吸不畅,鼻塞感冒等状况比较常见。入秋后,鼻腔黏膜对早晚的冷空气刺激感到不适,容易伤风、感冒、流鼻涕。因此,早晚要适当添衣,还可以多按摩鼻子,既润肺养气,还能预防鼻塞流涕。

饮食“润”。1. 补肺防燥。入秋以后气候干燥,“燥则润之”,建议多吃养阴润肺防燥的食物,如莲子、百合、银耳、南瓜、枇杷。脾胃功能虚弱,容易消化不良的人,可以吃茯苓、芡实、山药、小米、白扁豆,口干舌燥者可以加麦冬、石斛、太子参等。推荐两个食疗方。

一是增液汤:取玄参 15 克、麦冬 12 克、生地 12 克,一起煎水,出现口干口渴、复发性口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽炎等情况可以服用。二是银耳百合羹:银耳、百合性味平和,二者一起煮羹食用,可以补气养阴、润肺止咳、宁心安神,适合容易上火、虚不受补的人群。2. 少辛多酸。根据《素问·脏气法时论》:“肺主秋,肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泄之。”可见酸收敛肺气,食辛发散泻肺,秋天宜收不宜散,建议大家尽量少吃生姜、辣椒等辛辣之品,适当食酸味果蔬,如番茄、乌梅、葡萄,以助养肺。

情志与运动“静”。秋在五脏对应肺,肺在志为悲,所以秋季要尽量内心平静,神志安宁,情绪舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到不开心的事情,也应主动自我调节,防止损伤肺气。“静”不代表不运动,而是说运动不宜激烈,可选择轻松平缓的有氧项目,如散步、慢跑、打太极拳等,防止出汗过多,阳气耗损。(源自人民网)

孕妇不宜多吃维 B6



维生素 B6 是参与人体代谢的重要维生素,有助胎儿发育与成长,同时还能帮助孕妇缓解“孕吐”。但维生素 B6 毕竟是药,过量服用可能会带来“副作用”。

根据中国居民膳食营养素摄入量,孕妇每天维生素 B6 的平均需要量为 1.9 毫克,当出现妊娠剧吐症状时,建议医院就诊,医生会根据病情增加治疗剂量,但每天用量一般不超过 100 毫克,同时需要配合其他治疗。维生素 B6 在肾功能正常时几乎不产生毒性,但长期、过量应用可致严重的周围神经炎、出现神经感觉异常、步态不稳、手足麻木。孕妇过量或长期服用维生素 B6,胎儿也容易受到影响,出生后表现为易兴奋、哭闹不安、易受惊、眼球震颤、反复惊厥等,此为维生素 B6 依赖性,诊治不及时,可能会有智力低下的风险。因此,产科只有对持有严重孕吐的孕妇才会建议服用大剂量的维生素 B6,但不建议一有孕吐就补充。

其实,孕吐是孕期的正常反应,孕中后期会逐渐缓解或自愈。如果症状不严重,建议从饮食上做些调整就行了。日常,饮食要清淡,避免食用刺激性食物。想吐时,可以含点生姜片或陈皮,也能起到缓解作用。(源自人民网)