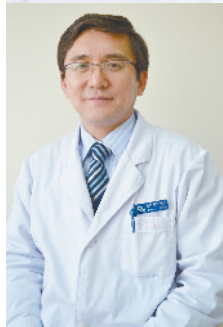




天儿热 教你睡个安稳觉



郭兮恒 本期嘉宾

北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任

和吃饭一样重要的睡眠是人体最重要的生理过程之一，如果因为工作紧张压力大，经常熬夜会对身心健康产生一系列的影响，同时会形成失眠的恶性循环。对此，中国睡眠研究会睡眠呼吸障碍专业委员会副主任委员、北京朝阳医院睡眠呼吸中心主任郭兮恒教授指出：心理健康关系着睡眠质量，而中医认为：心、肝、脾、肺、肾五脏的病理变化，则又构成了失眠的根源。

□特约撰稿人 红岩

心情好有助好睡眠

从中医理论上讲，五脏是睡眠的生理基础，任何一个出了问题，就会“牵一发而动全身”。在睡眠状态下，心神屈藏止息，魂魄相合而安宁，魂不游荡而无梦，魄处其舍而形静。

如果你在睡觉时总是不停地做梦，到了白天又心神不定、容易受到惊吓，就连别人大声一声，也得半天才缓过神来，这是典型“心虚”的表现。这也是五个脏器中，影响睡眠的最直接因素。出现这种情况时，一定要“滋心阴、养心神”。尤其是半夜爱醒、一旦醒来就很难入睡的人，要为自己创造一个安静的睡眠环境，给卧室挂一个厚一点的窗帘，既隔音又隔光，房间里所有能发声的东西，比如钟表、手机等最好拿开。另外，很多睡眠不好的人不要选择荞麦枕头，虽然它软硬度适中、头枕在上面非常舒服，但对半夜容易醒的人来说，荞麦枕头就不适合，因为它会发出沙沙的响声。

饮食上，要多吃枣仁、枸杞、淮小麦、小米等，特别是枣仁和小米。

心烦肝火旺 精神要放松

郭兮恒教授指出：如果同时出现睡不着觉、舌质发红、头胀口干这三种症状，说明肝火旺是影响你睡眠的主要原因，这类人急需清热泻火。因为肝火旺的人很容易心烦、发怒，所以入睡就比较困难。大多入睡困难的人或多或少都有“心事”：白天工作没完成，与同事闹了点小矛盾，为孩子学习着急上火……这些都将成为你睡不着觉的“导火索”，这时你需要做的就是放松，可以听一些有节律的音响，比如轻柔的钢琴曲、虫鸣、下雨时淅淅沥沥的声音等，闻闻苹果味，都能帮你快速进入睡眠状态。

对于不得不去想的事情，可以抽出睡前1个小时集中精力去想，做出如何处理决定。等事情想清楚后，建议出去散会儿步，回来后洗个热水澡，或用热水泡泡脚，然后上床睡觉，也许你就能安然入睡。如连续两周每天凌晨三四点，甚至两三点就醒，醒了之后脑子很清醒，想着一些不必要、不开心的事情，越想越烦躁，

然后苦苦地等到天亮，就有可能是抑郁症的前兆，需要及时调整心态，必要时可以求助心理医生。如自觉压力大时，可多吃点绿色及口感带酸的水果，如柠檬、猕猴桃、梅子等。肝火旺时容易口渴，需要喝充足的水，玫瑰花茶、熏衣草茶，再加入些有安神作用的酸枣仁一起喝，效果很好。也可以适当喝点花茶、菊花、金银花、茉莉花等。若您的症状为时睡时醒，精神欠佳，乏力面白，眼干，舌淡等，就属于肝血亏虚，虚烦失眠，可选用酸枣仁汤缓解。

脾胃不好 也会睡觉不踏实

关于脾胃与睡眠的关系，我国传统医学文献早有“胃不和则卧不安”的记载，因脾胃不和而导致的睡眠障碍，还会让你付出“吃啥都没味”的代价。此外，胸闷、腹胀、大便不成形等各种小问题也会如影随形。属于这种情况的人，要想提高睡眠质量，唯一的办法就是要注意饮食，晚餐要掌握“七七”原则，也就是尽量7点以前吃饭，最好七分饱；菜品要清淡，少吃豆类、青椒、南瓜等胀气食物，以及辣椒、大蒜、生洋葱等刺激肠胃的辛辣食物以及生冷食物。

睡眠讲求时机和时间

郭兮恒教授认为：良好的睡眠，应该有良好的时机，持续的睡眠时间。

合适的睡眠时机。拥有良好睡眠的前提是合适的睡眠时机，基本是晚上的10点至11点这一段时间，要躺在床上休息，倘若经常半夜2、3点才睡觉，就谈不上是良好的睡眠。适当的睡眠持续时间。从躺下睡觉到起床，应当是一个连续的过程。连续睡眠时间的长短个体差异很大，有的5、6小时，有的7、8小时，看需求。

郭兮恒教授强调：养成良好的生活规律，饮食清淡营养丰富，经常进行适当的运动，晚上常用温水泡脚，并按摩脚底“涌泉穴”等，都有助于良好的睡眠，好睡眠能让您拥有好心情。

本版热线电话：63523314 61004804
本版E-mail: ldzmys@126.com



健康红绿灯

红灯



几类人少吃点辣椒 当心伤身

辣椒味道独特，营养丰富，有促进消化、暖胃驱寒等多种健康功效。然而，并不是所有人都能享受得了这种“美味”。

心脏不好。辣椒中的辣椒素会使循环血量增加，心跳加快，诱发心动过速。因此心脑血管疾病患者应少吃辣椒，否则会妨碍病情的好转。肾不好、胃酸过多、便秘、口腔溃疡、眼病病人、甲亢、肠胃不好的也要少吃。



以新鲜水果代替正餐 不瘦反胖

新鲜的水果中含有大量对人体有益的氨基酸以及维生素成分，同时具有优异的抗氧化特性，但即使是这样也绝对不意味着你可以把它们当饭吃！水果中含有极高的果糖成分，相比蔗糖，这些果糖更容易被身体吸收，让你不瘦反胖。

木糖醇卡路里极低，但事实上，虽然是代糖物质，但吃多了一样会让你发胖！

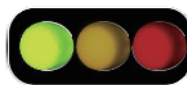


夏季吃姜也有禁忌

腐烂的生姜会产生一种毒性很强的物质，可使肝细胞变性坏死，诱发肝癌、食道癌等。“烂姜不烂味”的说法是不科学的。烦渴、咽痛、汗多，生姜性辛温，属热性食物，根据“热者寒之”原则，不宜多吃。

凡属阴虚火旺、目赤内热者，或患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮者，都不宜长期食用生姜。

绿灯



茄子养生功效 清热解毒抗衰老

茄子含有维生素E，有防止出血和抗衰老功能，常吃茄子，可使血液中胆固醇水平不致增高，对延缓人体衰老具有积极的意义。中医学认为，茄子属于寒凉性质的食物。所以对于容易长痱子、生疮疖的人，尤为适宜。

茄子有良好降低高血脂，高血压功效，具体方法如下：选用深色长条型，切成段或者丝，用麻酱以酱油调拌而成，在晚餐时分，服用可有效降低和自愈。



每天合理补充巧克力 有助于预防中风

近期，有研究发现，每天有规律地摄入100克巧克力的人与不吃巧克力的人相比，可以将患心脏病、中风以及其他心脏问题的风险降低11%。

吃巧克力还能帮助有心脏问题的人降低25%的死亡率。

研究人员们认为是巧克力中的抗氧化物在帮助血液流动得更顺畅，他们还特别指出，在预防心脏问题上，含牛奶的巧克力和黑巧克力一样，都是有益处的。



饭前一杯蜂蜜水 抑制胃酸

蜂蜜是大自然的恩赐。老年人食用蜂蜜可以保持身体健康，促进长寿。蜂蜜对胃酸分泌有重要的影响，胃酸分泌过多或过少时，蜂蜜可起到调节作用，使胃酸分泌活动正常化。

如在饭前1个半小时食用蜂蜜，它可抑制胃酸的分泌，从而减少食物对胃粘膜的刺激。

做法：进食前0.5—1小时的时候，食用半杯蜂蜜水。