

说起养生之道，不少人的第一反应就是饮食。因为病从口入，人们的身心健康跟饮食有着很大关系。其实睡觉也是养生的最好方式之一。



睡觉也能延年益寿

□李胜利

人体排毒都是在睡觉期间完成的，人们的睡眠质量对大家的身体健康情况也有很大影响。要想延年益寿，首先要睡好。笔者下面告诉你几个你不知道的睡觉养生秘诀，教你如何才能睡得好。

子时入睡最养阴

建议在每晚亥时(9点~11点)休息，子时(11点~1点)入睡。中医认为阴气盛则寐(入眠)，阳气盛则寤(醒来)。而子时是阳气最弱、阴气最盛之时，此时睡觉，最能养阴，睡眠质量也最佳。早晨最好5点起床，有助于生发阳气。如果前一晚睡晚了，早5点前也要起，可以在白天增加一个午睡。

身睡如弓效果好

睡觉是有方法的，好的睡觉的姿势可以给我们带来很好的享受，不好的睡觉姿势可以使我们很累。

“睡如弓”能够减少地心对人体的作用力，让人感觉轻松舒适。由于人体的心脏多在身体左侧，向右侧卧可

以减轻心脏承受的压力。睡觉时爱打鼾的人也适合弓形睡姿，因为打鼾时容易出现呼吸暂停，如果采用仰卧的姿势，小舌头会后坠，很容易引起气道塌陷，从而导致气道流通不畅，加重打鼾症状。

卧室小能聚阳气

在选择居住房屋的朝向时，应尽量挑选南向的房屋居住，房屋的阳光不被前方楼宇遮挡，尽量避免阴冷潮湿的房间，利于关节健康。另外，对老年人来说，建议睡觉的房间不宜太大，主要是为聚集阳气。传统养生讲究睡觉时一定要关好门窗，因为人睡着了身体表面会形成阳气保护层，夜间通风容易把阳气吹散。建议睡前冲凉，或提前开空调将卧室吹凉，但睡觉时要关上窗子，并穿睡衣。

睡觉方位有讲究

唐代著名医学家孙思邈在《千金方》中提到：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西”。即认为春夏属阳，头宜朝

东卧；秋冬属阴，头宜朝西卧，以合“春夏养阳，秋冬养阴”的原则。

吃饭太饱睡不好

晚饭吃得过饱，耗气就多，耗气就要动气，会扰动阳气。晚上阳气不足，就可能导致消化不良，食物积存在胃内，郁久就化热，容易产生胃热，就会睡不好觉，影响睡眠质量。

以上这些都是睡个好觉需要注意的事项，只要做到这些，身体质量就能得到质的飞跃。身体是一个很神奇的构造，它就像一台电脑，能够自动检查维修。而我们的睡眠正好可以为它提供一个能够“自我维修”的时间，从而提高身体健康水平。



生活小窍门

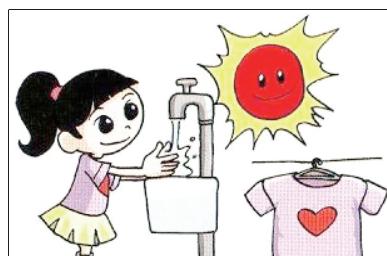
随着冷空气来袭，流行性感冒患者日益增多。冷天是流感的流行时节，流感重在预防，遵循传染病防治的一般规律。由于人群对流感病毒普遍易感，与年龄、性别、职业等无关，对这样一个高度易感的疾病，要预防必须隔离传染源、切断传播途径，对易感人群进行必要的知识科普，并采取有效的措施。

一、要勤洗手，尤其从外面做事回家后。研究结果表明，感冒病毒在手上能存活70个小时。感冒患者在擤鼻涕、挖鼻孔时会将病毒沾在手上，健康人若与患者握手或在公共场所接触了患者触摸过的物品，手上就会带有感冒病毒；所以勤洗手十分必要。日常生活饮食需要注意，经常锻炼身体提高免疫力。

二、经常换牙刷，最好一月换一次牙刷。人们每天都要使用牙刷，若上面带有病毒，则容易反复感染；

预防流感用六招

□毛自平



另外，牙刷常处于潮湿状态，病原体易滋生繁殖，对身体健康极为不利。

三、保护好脚部，要常保暖。脚对温度比较敏感，如果脚部受凉，会反射性地引起鼻黏膜血管收缩，使人容易受感冒病毒侵扰；同时提倡冷水洗脸。

四、在饮食上，不要太油腻，

应以清淡为主。高脂肪、高蛋白、高糖饮食会降低人体免疫力，饮食过咸，会使唾液分泌及口腔内的溶菌酶减少，并降低干扰素等抗病因子的分泌，使感冒病毒易进入呼吸道黏膜而诱发感冒。

五、保持心情精神愉快，学会调节不良情绪。医学家通过观察发现，精神紧张、忧郁的人，体内抗病毒物质明显减少；局部免疫力下降，易患感冒。

六、早睡早起，充分保证睡眠时间与质量。研究表明，人在睡眠时体内会产生一种有提高免疫力作用的物质。因此感冒病人保证充足睡眠十分重要。

心理咨询

我到底是强迫症 还是产后焦虑？

□本报记者 阎丹

【职工问题】以前，遇到一些可能产生严重后果的事情，我就很紧张，怕自己做错事，事后还反复思索。如家里的亲友重病了，我去看他，但是回来以后总是会反复想，这次去有没有做过什么伤害他的事情，会不会加重他的病情……但我一直没把这种反应放在心上，对生活没有太大影响。而最近生完孩子后，我偶然看了一篇文章，里面写道我以前的行为是强迫症的倾向，强迫症患者会有杀死自己孩子的冲动。这又让我胡思乱想起来，渐渐仿佛自己对号入座一样，竟然也有了相同的强迫。我应该怎么办？

北京市职工服务中心心理咨询师：

您好，您提到自己“看了一篇文章，文章里面写道我以前的行为是强迫症的倾向，强迫症患者会有杀死自己孩子的冲动……”我感受到了您的担心和害怕。刚刚做了母亲，面对一个新的人生角色，很多妈妈都会这样。强迫症是以强迫观念或强迫行为等症状为主要表现的一种神经症。强迫现象几乎所有人可能都经历过，比如有时会有一首歌老在脑海里响起，或者出门后总在担心屋门是否忘记锁了？煤气是不是没关好？甚至会因此回家检查。可以说人人都可能会有强迫现象，如果一般来说这种强迫现象程度轻微、持续时间短、不引起严重后果或影响日常生活的话，就是一种正常的表现。

依据提到的这些信息，我认为您可能是有些产后焦虑。

【专家建议】

首先，刚生完宝宝，可能会有一些对自己信心不足，没有完全适应新的人生角色，面对许多突如其来的问题，有些措手不及。相信自己，增强自己的自信，最终驱逐焦虑。

第二，有些焦虑是由于人们对某些情绪体验或欲望进行压抑，压抑到无意识或者说是潜意识中去了。我们可以进行适当的自我松弛，不要总是去压抑他，让他偶尔可以冒冒头。比如在你精神比较好的情况下，去主动想象曾经让你焦虑的事情或场景。

第三，倾诉是万灵药，可以与家人、其他新妈妈或自己闺蜜聊聊天。

第四，可以在宝宝睡觉的时候让自己放松放松，比如看影片、听音乐。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxl.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail：ldzzmys@126.com