

# 夜里醒后再难入眠 可能是这些原因

不少人经常在夜里醒来后就再也睡不着了，为什么总在夜里醒？中医认为，人体脏腑与十二个时辰相对应。在相对应的时辰里，本脏腑的气血最旺盛，功能最强，如果脏腑有异常，就会出现半夜容易醒且难以入眠的情况。

**子时——23时到次日1时**

此时段容易醒，可能提示胆有问题。该时段气血流注至胆经，胆经气血旺盛，同时也是阴气最盛之时，阴主静，此时最需要安静休息。

胆得不到充分休息，久而久之胆经就会出现问题，表现为口苦、呕吐、厌食、腹胀等。严重时，还可出现黄疸、皮肤干燥粗糙以及大腿至足踝外侧感觉发热等。

调养胆经的办法有敲打大腿外侧的胆经，也可经常按揉风池穴（后脑勺两侧下方）。

**丑时——1时到3时**

此时段容易醒，可能提示肝有问题。该时段气血由胆经灌注至肝经，是进入深度睡眠的黄金时段。

血液无法归养于肝，表现为眼睛干涩、视物模糊、肢体麻木等，且肝主疏泄，疏泄失常，多表现为头目胀痛、烦躁易怒、抑郁、胸部部疼痛等。调养肝经的方法有敲揉、点揉阴包穴（大腿内侧，股骨内上髁上4寸，股内肌与缝匠肌之间的凹陷处）和太冲穴（足背第一跖骨、第二跖骨之间的凹陷处），并在痛点最明显处敲、揉5分钟~10分钟。

**寅时——3时到5时**

此时段容易醒，可能提示肺有问题。此时段气血由肝经流注至肺经，是阳气的开端，人体的气血开始新一轮分配。如果经常在这个时段醒，并伴有鼻塞、打喷嚏、恶寒、呼吸不畅、咳嗽气喘等症状，多半是肺部出问题了。

调养肺经可拍打以下穴位：手前臂平举，掌心向上，另一侧手握空拳，从云门穴（锁骨处）、中府穴（云门穴下一寸）拍揉至少商穴（大拇指指甲盖外侧，距指甲角0.1寸处），痛感明显处可着重按揉5分钟~10分钟。（据《大众健康报》）



诺如病毒是引起急性胃肠炎的主要病原体，具有较高的传染性和快速传播能力，全人群普遍易感，且感染后免疫保护时间短，冬季尤为高发。  
新华社发 朱慧卿 作

## 宝宝冬季易鼻出血 家长莫惊慌

冬季天气干燥，不少宝宝会出现鼻出血现象，家长此时会非常着急，让宝宝抬头止血。其实，这样做是错误的。今天，我们就来了解一下鼻出血的防治知识。

**鼻出血是怎么回事**

鼻腔黏膜上分布着很多毛细血管，鼻中隔前下方黏膜下的血管尤其丰富，医学上叫“黎氏区”，该区黏膜较薄，极易受到损伤。急剧撞击、摩擦、不恰当挖鼻、用力擤鼻涕等，常使该区血管破裂而出血，又因该区血管为动脉，所以出血后常不易自止。临床上约有85%以上的鼻出血来自这个部位，尤其是幼儿。

**鼻出血的常见原因**

- 1.天气原因。在干燥寒冷的天气下，鼻腔需要更多的血液来保持温度与湿度，因此容易造成鼻黏膜充血，进而出血。
- 2.外伤引起。宝宝跌倒撞伤鼻部，从而出血，或挖鼻孔引起鼻黏膜糜烂而出血。
- 3.鼻腔有异物。宝宝把玩具小零件、纸团、果皮、瓜子等塞进鼻腔造成感染，引起鼻黏膜糜烂而出血。
- 4.发热。上呼吸道感染等造成的发热会使鼻黏膜干燥，进而使血管破裂出血。
- 5.鼻炎。易鼻出血的宝宝，大部分患有过敏性鼻炎。此时鼻黏膜常有糜烂症状，宝宝还会因瘙痒感而搓揉鼻部，造成鼻黏膜受伤流血。
- 6.生活作息不规律。许多宝宝作息不规律，当睡眠时间较少而身体虚弱时，鼻黏膜就更容易破裂，引起出血。
- 7.饮食原因。宝宝若有厌食、偏食等不良习惯，鼻黏膜的自修复能力降低，导致鼻出血。
- 8.其他疾病所致。临床上，某些全身性疾病，如凝血

因子异常或鼻腔内肿瘤，在早期也会以鼻出血的方式表现出来。因此，如果宝宝经常鼻出血，应及时到医院检查，排除患有其他疾病的可能。

**鼻出血后不宜抬头**

宝宝鼻出血的位置大多在鼻腔前方，如果抬头的話，血就会流到鼻腔后方、口腔、气管甚至肺部，轻者可能引起气管炎、肺炎，重者可导致气管堵塞、呼吸困难，甚至危及生命。

宝宝鼻出血属于急症，一旦发生要及时止血。简单的方法是用拇指和食指捏住鼻翼两侧，也可用食指压迫患侧鼻翼，进行压迫止血，时间5分钟~10分钟为宜。最好让孩子坐着，头稍向前倾，并举起上肢，以增加上腔静脉的回心血量，从而减少鼻腔供血，以达到止血的目的。同时，可用冷毛巾敷鼻部，使鼻部血管收缩。如果出血量较大，有面色苍白、出虚汗、心率加快、精神差等出血性休克前兆症状时，应让宝宝采取半卧位，同时尽快送到医院治疗。

**鼻出血的预防措施**

- 1.帮助宝宝改掉搓揉鼻子、挖鼻孔的不良习惯。鼻出血后，鼻黏膜的血管壁尚未完全长好，如果再搓揉鼻子，会使血块提前脱落，导致宝宝反复鼻出血。
- 2.室内不宜太干燥。可在室内放一盆水，或使用空气加湿器，使室内保持一定的湿度。
- 3.积极防治鼻炎、鼻窦炎等疾病。鼻腔内可以涂一些金霉素或红霉素眼药膏，以防止鼻黏膜干燥。
- 4.保证宝宝的正常作息。
- 5.注意饮食均衡。少吃煎炸油腻的食物，多吃新鲜蔬果，并注意补充水分。（周口淮海医院 郝志鹏）



立冬是二十四节气中的第十九个节气，也是冬季的第一个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，立冬与立春、立夏、立秋并称“四立”，“四立”与“两至（夏至和冬至）”“两分（春分和秋分）”合称“八节”，它们都是一年中非常重要的时间节点。  
新华社发 程硕 作

本版组稿 郑伟元