

睡眠“黄金时段”请“躺平”

同样都是睡觉,有人睡醒后精力充沛,有人却感觉非常疲惫,这可能是没选对入睡时间。睡眠“黄金时段”,请一定要“躺平”。

为什么要在 22 时入睡

中医:22 时是最适合入睡的时间

中医认为,子时(23 时~次日 1 时)和午时(11 时~13 时)是一天中最适合睡觉的两个时段,此时人体能快速修复损伤、养精蓄锐,达到最佳状态。

子时阴气最重,午时阳气最盛,这两个时段适合沉下心来休息,以适应外界环境的变化,维持人体阴阳平衡。子时休息,胆汁可得到正常的代谢,胆功能正常,大脑的决断力也会增强。

人们在 22 时 30 分开始睡觉,23 时左右可以进入睡眠状态,次日 6 时或 7 时起床,也就是卯时或辰时,睡眠效果最佳。

西医:22 时是褪黑素分泌的“黄金时间”

通常,大脑在 22 时开始分泌褪黑素。随着褪黑素的分泌,人会出现睡意。褪黑素可以改善睡眠质量,减少睡眠中的觉醒次数,缩短浅睡时间,延长深睡眠时间,使次日唤醒阈值下降。

人们从 22 时到次日 2 时处于睡眠状态,可以使激素分泌水平达到最佳。这段时间被称为睡眠“黄金时段”。

研究显示:22 时前入睡有好处

2021 年,美国医学会发布的一项涵盖 26 个国家、13.6 万名中老年人的研究显示:每天 22 时后上床睡觉和睡眠不足的人,更易出现肥胖和腰围过大的风险,而且白天补觉并不能抵消这种风险。

具体来看,与每天 20 时~22 时睡觉的人相比,22 时以后睡觉的人,肥胖风险增加了约 20%。其中,2 时以后入睡的人,其肥胖风险增加 35%,腹型肥胖风险增加 38%。另外,该研究还证实,每晚睡眠时间少于 5 小时,属于严重睡眠不足,肥胖风险增加 27%,即便睡午觉也不能弥补夜间睡眠不足造成的损伤。换句话说,每天 22 时前入睡,可以大幅降低肥胖风险,22 时后睡觉就算晚睡了。

想改变入睡时间,试试这两种方法

睡前 90 分钟不看电子产品

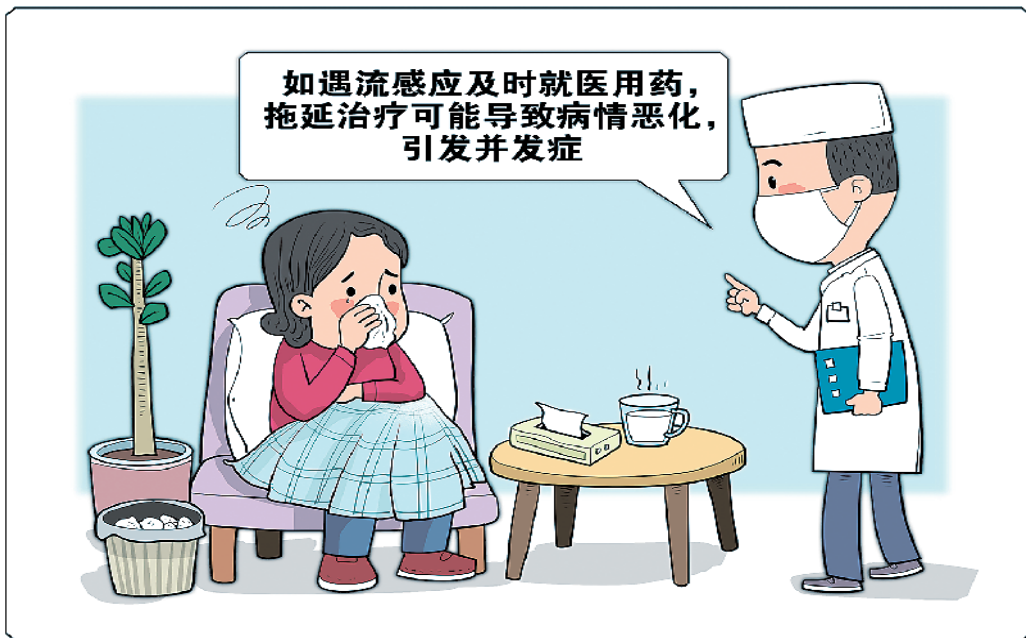
褪黑素的分泌和光照关系密切,晚上卧室的光线越暗,越有利于褪黑素的正常分泌。电脑、手机屏幕等会发出蓝光,影响睡眠。因此,睡前 90 分钟不要接触电子产品,让身体正常地调节激素水平。如果想看手机,不妨试试“用听代看”的方法,选择一些睡前可以听的节目或者影视剧。

睡前 30 分钟再上床

对于睡觉这件事,也不要太焦虑。有些人一到晚上就早早洗漱完躺在床上酝酿睡意,效果反而不好。最好在睡前半小时再上床,或者等有睡意的时候再上床。睡眠要规律,不要今天 21 时睡,明天 24 时睡。

(据《健康时报》)

本版组稿 李鹤



及时就医用药

新华社发 朱慧卿 作

预防冬季呼吸道疾病 中医有妙招

中医防治冬季呼吸道疾病,强调“扶正气、避毒气”,从饮食、外治和保健功法等方面进行调护,具有很好的预防效果。

饮食预防

呼吸道疾病患者饮食应注意营养均衡、荤素搭配,日常生活中可以做一些简单、美味的小药膳食用。

1. 药粥

薄荷梨粥:薄荷 3 克、鸭梨(去皮)1 个、大枣(切去核)6 枚,加水适量,煎汤过滤。用小米或大米 50 克煮粥,粥熟后加入薄荷梨汤,再煮沸即可食用,适用于平时易上火的患者。

银花豆豉粥:银花 9 克、淡豆豉 9 克,水煎去渣,加入粳米 60 克、白糖适量,煮粥。此食疗方有清热解表之效,适用于外感风热邪气患者。

2. 茶饮

苜蓿菊花饮:苜蓿 30 克、野菊花 15 克,水煎服。连服 2 天~3 天,适用于风热咽痛不适者。

桑叶菊花茶:桑叶 3 克、菊花 3 克、芦根 10 克,沸水浸泡,代茶饮,适用于咽痛、口干、舌红者。

姜枣薄荷饮:薄荷 3 克、生姜 3 克、大枣 3 枚,生姜切丝,大枣切开去核,与薄荷一同放入茶杯内,冲入沸水 200 毫升~300 毫升,加盖浸泡 5 分钟~10 分钟,趁热饮用,适用于淋雨受凉偶感风寒者。

枇杷叶茶:枇杷叶 15 克,水煎服,连服 3 天,适合慢性咳嗽者。

中医外治

一、穴位按摩法

1. 迎香穴、风池穴

方法:用两手中指分别按摩两侧迎香穴,每次 1 分钟;用两拇指分别按摩两侧风池穴,每次 1 分钟。每日 1 次~2 次。

2. 头面部按摩

第一步:摩擦脸部。两手掌心搓热后反复摩擦脸部,先顺时针、后逆时针,直至脸部发热。第二步:梳抓头皮。两手五指分开放在头部两侧,

像梳头那样从前向后、从外向内梳抓头皮。第三步:揉擦眼眶。两手拇指放在两侧太阳穴上,食指放在眼眶上,由内向外、先上后下,反复擦揉眼眶。第四步:按揉太阳穴。两手拇指放在两侧太阳穴上,反复按揉,先顺时针、后逆时针。第五步:揉擦鼻根。两手拇指或食指放在两侧鼻根处,上下反复揉擦。

二、中药足浴法

处方:桂枝 20 克、麻黄、羌活、独活各 15 克、红花、细辛、艾叶各 10 克。

水煎取汁,倒入盆中,兑入温水适量,将双足浸入,待水温下降后,再兑入适量热水,边洗边搓,直至双足暖和、皮肤发红为止。每晚 1 次,每次 20 分钟~30 分钟。足浴后,再用双手交替按摩涌泉、承山、足三里等穴位,可增强足浴效果。

三、小儿推拿法

按揉百会穴:小儿取坐位,家长用拇指在小儿百会穴上轻轻按揉,约 2 分钟。

摩腹:患儿取仰卧位,家长坐于患儿的右侧,把手掌放于患儿腹部,按逆时针方向揉摩,约 100 次。

按揉足三里穴:家长用拇指轻轻按揉患儿的足三里穴,每次按揉 1 分钟。

捏脊:患儿取俯卧位,家长用两拇指、食指、中指对称捏起患儿背部的皮肤,从尾椎捏至大椎穴,每次捏 3 遍~5 遍。

以上操作每天早晚各做 1 次,宜在清晨或饭前进行,7 天为 1 个疗程。第一个疗程结束后,休息 3 天,再进行第二个疗程的治疗。

四、穴位贴敷法

药物组成:一般以温阳抗寒药物为主。

用法:将药丸固定于穴位上,每次留置 4 小时~6 小时,隔 1 天~2 天贴敷一次,12 次~18 次为一个疗程。

适用人群:以虚寒证(肺虚、脾虚、肾虚)为主的慢性肺病,取穴按需选择(天突穴、大椎穴、膏肓穴、肺俞穴等)。(周口市中医院 葛俊娟)

