

睡眠养生与失眠防治

睡眠大多数存在两个问题,一是嗜睡,另一个就是在内科临床上最多见的失眠。许良医生指出,睡眠问题原本集中在中老年群体特别多,尤其是失眠,但是随着时代的发展,中青年失眠的现象也越来越多。

白天要“醒透”晚上才好睡

中医讲究“天人合一”,人的自然觉醒和自然界的觉醒是同步的,不宜超过12点睡觉,如果长期违背了自然规律,会产生各种睡眠问题,思想不集中,记忆力明显下降,进而百病丛生。

临床诊治时经常发现,很多老年人白天在家里,基本就是做家务、看电视、带小孩,中青年在单位上班,久坐不动又不出门,一年四季在恒温状态下,缺乏中医所讲的七血流畅的环境,缺乏“觉醒”的环境。

许良医生告诫道:“老年人也好,中青年也好,晚上尽量不要多看电视剧。光波辐射会对大脑神经刺激产生一种亢奋作用。”许多中青年临睡前喜欢翻阅手机,玩微信,就算是最后睡着了,也是很疲劳地睡着,睡眠程度并不深。因此,睡觉前30分钟到1小时尽量少用有光波辐射的电子产品,尤其是睡眠不好的群体更要注意。

有的中老年人喜欢晚上跳广场舞,甚至一跳就是一两个小时,容易亢奋,晚上就算睡着了,睡眠也不是很安稳。入眠和觉醒是一种生理规律,中医主张阴阳消长,晚上要“阴”得起来,白天你要加强功能锻炼,要“阳”得起来,也就是提高觉醒程度。

许良医生建议,白天或睡前散步是很好调节方法,如果要跳广场舞,不要超过半小时。中医主张睡觉前多听少看,泡泡脚,听听音乐,有利于平静、安静的睡眠。纸质的材料可以适当阅读,因为它对大脑的反射比较平静。

【嘉宾简介】

许良 上海中医药大学神志病科主任医师、中医睡眠疾病专家



许良 主任医师

本报记者 陈梦泽 摄

一年四季饮食有讲究

谈到健康,中国人就会提到养生。“养生无他,眠食二事”,由此可见睡眠的重要。古人云:“不觅仙方觅睡方”,这也是许多长寿者的养生秘诀。良好睡眠,让你更健康,也保证了优质生活,反之,则会带来许多潜在的健康危害,生活质量也就一落千丈。

眠与食,也就是睡眠和饮食两个问题。从中医的角度来说,首先要自我调节,其次要食疗,最后才是吃药调理,俗话说,药补不如食补,食补不如睡补,睡补不如神补,身体调节好了,医保费用也可以减少。

我国的春分在3月21日左右,世界睡眠日定在3月21日,正是中西方对于睡眠的理解不谋而合。所谓春分就是阴阳平分,昼夜平等,春分一过以后,阳气就上升了,时令菜是什么?马兰头、枸杞头、野菊花。

春季养肝,可饮用菊花枸杞茶、决明子山

楂茶,平肝阳;可食用胡桃肉、黑芝麻、桑椹子等,补肝阴;可辅食黑木耳、甲鱼、胡萝卜、猪肝等,补肝血;食时令蔬菜,如马兰头、枸杞头等清爽之品,以达清肝、爽口、安神作用。

夏秋宜食莲子百合汤,清心润肺安神,一般用莲子、百合各15-30克;冬春宜用莲子桂圆汤,温心补肾安神,一般用莲子30克、桂圆15克,煎汤食用;也可选用金针木耳汤,金针菜、黑木耳适量,或加肉骨头半斤至一斤,加适量姜、葱、酒,煮汤食疗;还可食用牛奶、核桃,每天早晚食用,但消化不良者慎用。

冬季的饮食,忌生冷粘腻,以防内受风寒,出现胃脘饱胀、下利清谷,进而影响睡眠。而桂圆莲子汤、莲子芡实汤、最适宜冬季食疗。

莲子、薏仁和红枣是适合一年四季食用,有益睡眠调节的食物。莲子一定要买红莲,里面有芯、外面有衣,而不是超市里把芯挖掉的白莲,这样一来,药性已经完全改变。从中医

的角度来讲,白莲清心、安神的作用很小。春天以后,江南湿气比较多,因此薏仁可以多吃,薏仁有健脾、祛湿的作用。

对睡眠而言,最常用的蔬菜便是金针菜。从中药的角度来讲,金针菜又叫忘忧草,有着去除忧愁、忘忧安神的作用。市面上有一些以金针菜为原料的药品,抗忧虑和焦虑,往往能起到很好的作用,又没有副作用。

要注意,金针菜不是金针菇,要到正规商店里购买,清洗1到2遍,洗掉硫磺等杂质。春天肝火旺,一般来讲,金针菜具有退火的作用,小黄瓜金针菜汤,还有金针菜炒鸡蛋都是很好的菜肴,可以舒肝解忧安神。

午睡充电大有益处

自古以来,人们追寻“不觅仙方觅睡方”,确有其深刻内涵,值得继续开拓研究,根据临床实际创新提高。

千百年来,人们按“日出而作,日落而息”和谐生活着,崇尚人与自然同步发展。经过十几年临床实践,许良医生的体会是:按时入睡,过时不候;午睡一刻钟,能夜补一小时;体脑并用,形与神俱,精神乃治。

所谓过时不候的说法,是指老年人要有自己的生活规律,如果是定晚上9点或10点睡觉,一定要定时,尤其是在老年人调节功能越来越差的阶段。午觉也是很重要的养生方法,中老年人稍微闭目,在椅子、沙发上很自然地睡一会。适当散散步,打打太极拳,切莫长时间剧烈锻炼。

晚上11时睡到6时是最佳的睡眠时间,然而,许多年轻人晚上熬夜,要赶工作,孩子要高考,要赶作业,也没有办法。有没有办法将缺觉的影响降到最低呢?许良医生认为,中午补觉很重要,中午不补,晚上又不足,这样会长期形成睡眠不足。有的调查显示,即使中午能入眠2分钟,对于精力恢复也大有益处。

最后归纳到十六个字:尊重自然、合理饮食、顺应四时、有益健康,睡觉顺应四时,最后才能达到有益健康的目的。

本报记者 金恒(本文系根据许良主任医师在新民健康大讲堂主题演讲整理)

天气忽冷忽热 哮喘易高发

上海港华医院哮喘科孙傲丽主任谈早春哮喘防治

由冬入春,天气忽冷忽热,忽晴忽雨,很多哮喘患者又开始气喘、胸闷、坐卧不宁。上海港华医院哮喘科孙傲丽主任介绍,为何季节变换,冷热不均就会使哮喘高发?哮喘又应该如何正确防治才能得到真正的控制?这些问题如果不搞清楚,而只依靠频繁跑医院或者止喘药解一时的痛苦,哮喘患者只能陷入反复发作的恶性循环。

■ 发作根源是“正气不足”

孙傲丽主任指出,从冬天到春天,不仅气候忽冷忽热,早晚温差也很大,自然界中的“阴阳”开始进入一个转换的阶段,且多有阴雨、雾霾、灰尘以及导致过敏的花粉等不利因素出现。而哮喘患者往往体虚气弱,中医称为“正气不足”,导致肺、脾、肾三脏受损虚弱,功能失调,往往无法适应剧烈的气候变化,不具备足够的抗病能力,极易受到“湿邪”、“寒邪”及病毒的侵

袭。中医指出,哮喘患者必须从根源解决“正气不足”和“脏腑失调”的问题,才能避免在季节变换时频频发作。

■ 治哮喘不能求“一时”

对于哮喘的防治。很多患者往往只求“一时止喘”,盲目依靠止咳止喘药,或过度依赖激素。结果却发现药量不断增加,治疗效果却反而下降,发病次数也越来越频繁。对此,孙傲丽主任特别提醒,长期盲目使用止喘药会产生耐药,不仅不能减轻症状,药物的副作用还会使血压升高,心跳加快,对于老年患者而言很危险。而激素的过量使用则会给青少年患者带来影响生长发育的副作用。

祖国医学指出,哮喘发作的根源是患者体质虚寒,导致肺、脾、肾三脏受损虚弱,无法抵御外界“邪气”的侵入,从而形成痰湿胶结不去。早春的雾霾和阴雨给空气中细

菌和病毒的繁殖创造机会,形成“外邪”对人体造成“夹攻”,成为哮喘发作的重要因素。

■ 从脏腑入手改善体质

孙傲丽主任强调,对哮喘的防治,须有“长效管理”的正确观念。首先,遵循“急则治其标,缓则治其本”的原则。在急性发作期,患者应及时对症治疗,迅速缓解痛苦。而在缓解期,患者尤需坚持治疗,结合祖国医学的“治本”理念和现代医学优势,从补肾、润肺、健脾入手改善病人体质,调节免疫功能,大大减少哮喘的复发。因此,哮喘病人都应选择正规医院以及有一定临床经验的医生制订长效的“个性化”治疗方案,这是从根本上控制哮喘复发的重要保证。同时,在早春时节,哮喘患者外出时应适当增添衣物,切勿过早换下冬装。在雾霾天应尽量置身室内,并保持室内空气流通,如需外出,应佩戴口罩。 张筱琳



【医生简介】

孙傲丽 中华医学会呼吸病学会会员。长期从事呼吸道疾病专业的学术研究和临床治疗,擅长对哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病和慢性阻塞性肺疾病的诊断和处理。

开抢免费专家号

即日起,由本市各医院临床一线医务工作者为广大就医人群贴心准备“红包”——免费专家号,有需求的读者可拨打新民健康工作室热线021-62476396。报名截止时间:4月2日(周三)12:00。

肖耀廷 主任医师

擅长:白内障超声乳化术,角膜疾病的诊断与治疗,综合眼病及眼底病的诊断治疗等。

蔡劲锋 副主任医师

擅长:斜弱视的矫治及准分子激光治疗屈光不正(近视、远视、散光)。

张玉发 主任医师

擅长:四肢骨创伤的手术治疗,髋关节置换,腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症等手术治疗。

田建军 副主任医师

擅长:多种微创技术治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、椎管狭窄等。



肖耀廷



蔡劲锋



张玉发



田建军

“三箭齐发”应对肿瘤

肿瘤晚期发生转移,是否就无路可走?化疗、放疗和介入按疗程进行,但没取得预期的效果,下一阶段的治疗方案将如何有效施行?激发免疫可否实现自主抗癌?研究发现肿瘤治疗的新模式,通过运用细胞因子增强抗肿瘤活性免疫细胞功能,副反应相对较低、特异性较强,逐渐成为有望击破肿瘤的又一全新的“秘密武器”,可谓“三箭齐发”——

“第一箭”:识别杀灭肿瘤细胞

GM-CSF可增强人体抗原递

呈细胞活性,让人体抗肿瘤免疫细胞快速识别并特异性杀伤肿瘤细胞,促其凋亡。

“第二箭”:追杀残余肿瘤细胞

GM-CSF、TNF等多种细胞因子联合应用可激发人体抗肿瘤免疫能力,将逃逸、藏匿、分散在血液中的肿瘤细胞“一网打尽”。

“第三箭”:减轻放疗反应

科学家发现粒细胞-巨噬细胞集

落刺激因子GM-CSF还能从高端调节免疫体系,促进放疗后造血功能恢复,升高白细胞、血小板,增强机体药物耐受能力,减轻放疗毒副作用,在细胞因子中其功能表现突出。(据北京科学技术出版社《癌,是一种状态》ISBN 987-7-5304-4866-3、山西科学技术出版社《肿瘤悄然消退》ISBN 978-7-5377-3674-9)

肿瘤专家现场答疑 个性化咨询活动

即日起,肺癌、胃癌、肠癌等各種肿瘤专家、中医专家、放疗专家、营养专家等将为本市患者义务解读报告、分析病情、解答疑难,并解析新的治疗思路和方法。科爱康复管理中心主办,限100位预约参加。电话:64825988 地址:中科院上海生命科学院内漕宝路500号9号楼1楼