

觉少早醒瞌睡多? 调理方收好



又睡不着了

随着年龄增长,睡眠也会慢慢“老化”,出现睡得少、醒得早、瞌睡多的三大普遍现象。出现睡眠问题时,着急只会适得其反,慢慢调理才是应对之道。

□ 据《快乐老年报》

累计睡足7小时,于健康无碍

问:我想睡睡不着,每晚最多只能睡四五个小时。请问,长期睡眠不足会不会损伤免疫力甚至诱发癌症?(湖南湘潭 曹叔湘 72岁)

答:人到老年,晚上睡觉变少属正常现象。从60岁开始,夜间睡眠时间缩短为6.5小时。其实,只要每天能累计睡足7小时,不会损害健康。如果夜间睡眠减少,可通过午睡来弥补。研究证实,每天午睡半小时可舒缓心血管系统,使心肌梗死的概率减少。在这,顺便要说一下,有一些习惯也会让睡眠变少。比如睡前用薄荷味牙膏刷牙、用凉水洗脸、睡前吃药等,都可能会影响正常睡眠。(北京老年医院内科医师 唐莉)

长期早醒,可练习打坐

问:我也多想多睡一段时间,可是每天凌晨4点半左右就会不自然地醒过来,之后便再也睡不着了。请问这是正常的生理现象吗?要如何调理?(山东济南 范国庆 70岁)

答:老年人如果夏天早上5点左右、冬天早上6点左右睡醒,大多是正常的生理现象。早醒的人,不必急着起床或外出锻炼。可以先试试打坐。盘腿姿势顺其自然,闭上

眼睛,有节奏地进行深呼吸练习,可以帮助增加肺部含氧量,从而增加全身脏器、血管的含氧量。打坐时间太短起不到效果,一般以30分钟为宜,如果打坐后出现困意,可以再睡个回笼觉。

经常早醒的人,还可以熬点安神粥喝。取4~5颗龙眼肉、20克酸枣仁,泡水煮粥,于晚餐食用即可。(河南省中医院针灸科副主任医师 吕沛宛)

白天打瞌睡不都是坏事

问:我白天有打瞌睡的习惯,有时坐在阳台看书都会不自觉地睡着。请问这是不是得病了?(湖南长沙 彭定军 73岁)

答:老年人精力会变差,常常坐着就会打盹,每次10—20分钟即醒,这属于“积零成整”储备精力的方式,能补充脑力、振奋精神。如果打盹过后依然困乏,经常呵欠连连,才要考虑是否为心脑血管病的前奏。一般而言,血脂、血压超标的人会有打瞌睡的习惯,他们大多还伴有头晕等症状,建议这类人平时应少肉少油,增加红色蔬果的摄入量。此外,睡前一小时喝一杯水,有助于降低血液黏稠度。(四川成都市第四人民医院精神科医师 韩媛媛)

避开误区,运动降糖更有效

科学地运动能起到一定降糖的效果,但运动跟饮食一样,会存在很多误区。避免这些误区,才能将运动降糖做得更有效、更科学。
□ 据《青岛晚报》

误区1:大量运动才能达到降糖效果

高强度运动后,可引起神经系统兴奋,反而会升高血糖。同时,剧烈运动时肌体处于缺氧状态,肌体免疫能力会下降。而中等强度运动则使葡萄糖利用率增加,增加胰岛素敏感性,改善胰岛素抵抗,有助于降低血糖。

误区2:只需每天锻炼,不用管效果

糖尿病患者的运动不是普通的锻炼,而是一种治疗手段。通过运动治疗要达到降低血糖、降低血脂、改善心肺功能、愉悦心情、控制体重等作用。应定期对运动计划和运动方式进行评估,综合分析后及时调整。

误区3:用药后就不必运动

体育锻炼不仅能消耗热量,还能降血糖、减体重。尤其是餐后的运动更能有效降低血糖,协助降糖药更好地发挥疗效。

误区4:血糖高时才运动

运动周期不规律或血糖高时才运动,对糖尿病患者来说有害无利。不规律的运动仅有助于运动前一餐餐后血糖的控制,而对其他时间的血糖毫无作用,血糖控制也就达不到满意的效果。

误区5:任何时候运动都可以

有些糖友喜欢在早上空腹的情况下运动,这是非常错误的。因为运动需要能量,缺少能量会造成头晕、心跳加速、出冷汗等问题,严重的会发生猝死。应在餐后1小时左右开始运动,注射胰岛素与运动间隔时间至少为1小时。

晨起浮肿,不一定是睡前喝多了水

我们日常常见的浮肿好发于下肢、腹部、面颊、眼睑。很多人晨起后发现面部、眼睑浮肿,原因可以是病理性的,也可以是生理性的。生理性的浮肿常见原因有几种:饮水过多、饮酒、熬夜、劳累、女性经期变化等。病理性的浮肿医学上常见于心脏疾病、肾脏疾病、肝脏疾病、血管性疾病、内分泌性疾病等。当你发现身体出现明显的水肿,改善了生理性原因后仍旧存在,请尽快就医明确有无病理性的原因,及时进行诊治,以免延误病情。

水肿大多为内科系统疾病,可优先就诊于综合内科,经过完善检查,必要时转诊至心、肾、肝胆、内分泌专科。部分不对称的水肿,尤其是肢体水肿,可能提示血

管疾病,可在首诊医生指导下,就诊血管外科。

想要避免浮肿应该怎样做?无论生理性还是病理性水肿,预防无外乎减少出现的原因。原则上适量的睡前饮水并无不可,但如果发现睡前饮水后容易出现轻度浮肿,可适量减少饮水量,或将饮水时间提前。减少睡前摄入酒精,避免劳累、熬夜,尤其在经期变化时注意休息,都可以减少生理性的浮肿。

如果是病理性水肿,则需要注意减少“三高”的发生,积极控制慢性病、原发病。水肿只是表现,引起水肿的原发病和其他并发症可能对人体危害更大,不可轻视。

□ 据《北京青年报》裴昆

□ 美食

肉桂酸奶蒸蛋养护脾胃

肉桂是一种常用调味料,还是一味不错的“养生保健品”。中医认为,肉桂味辛甘、性热,对于因脾胃虚寒出现的胃脘冷痛、腹痛腹泻、男性阳痿等问题,肉桂均有一定改善和治疗作用。

肉桂煲羊肉。取肉桂5克,羊肉500克,调味品适量,羊肉洗净、切块,与肉桂一同炖熟后调味服食。

肉桂粉蒸蛋。取肉桂2克、鸡蛋2个、常温酸奶半瓶、即食燕麦2勺、盐1克。将上述原料倒入蒸碗中,搅拌均匀,上中火蒸10分钟,再焖1~2分钟即可。

莲子乌鸡汤益心补肾

又到一年吃莲子的时候,立秋后适当地食用一些莲子,可起到很好的益心补肾、安定情绪等保健作用。在这为大家献上一款美味药膳——莲子乌鸡汤。

取莲子30克,山药30克,栗子10个,海参2条,乌鸡半只,生姜2片。先把海参泡发好,乌鸡去皮洗净,与莲子、山药、栗子、生姜一同放锅里加清水2000毫升大火煮沸,小火煲1.5小时,加盐调味即可。此汤有健脾补虚、补肾益精的作用,适宜体虚者及一般人群食用。

佛手瓜肉汤祛湿稳血压

暑热依旧,饮食应多吃瓜。佛手瓜热量低,又是低钠食品,是心脏病、高血压患者的保健蔬菜。高温天讲究养心,有凉血清热作用的海带,配合佛手瓜煲汤食用正合适。

取佛手瓜250克,干品海带30克,眉豆50克,猪腱子肉500克,生姜3片。将海带、眉豆提前用清水浸泡,海带泡发软后切段备用;佛手瓜削皮后切块状;猪腱子肉切大块后飞水备用。将所有材料放入汤煲内,加入清水2500毫升左右(约10碗水分量),武火煮沸,之后改文火慢熬两小时左右,放盐调味即可。 □ 综合

□ 养生

吃饱穿暖仍觉冷,快去补充阳气

生活中,有些人总感觉身体各部位发冷,有人在吃饱穿暖后仍觉得胃寒背冷。其实,身体各部位发冷,都与阳气不足有关。

胃寒 稍吃点生冷食物、喝点绿茶就感觉胃中寒冷不适,多是脾胃虚弱、阳气不足的表现。

背冷 还有些人怕冷的部位较为独特,背部有“巴掌大”的一个位置总感觉冷飕飕的。一般而言,这是因为阳气不能顺着经络到达背部所引起的。

既然各种部位发冷都因为阳气不足,日常调理就应以振奋阳气为主。

饮食方面,可适当多吃点性味平和、补气益气的食材,比如龙眼肉、枸杞、大枣、山药等。

理疗方面,可经常按摩一些有养阳补肾功效的穴位,如神阙穴(肚脐眼)、关元穴(脐下四横指处)等,每次按摩5~10分钟,一天两次即可。 □ 综合

按复溜穴缓解腰膝酸软

对大部分人来说,每天奔波劳碌难免形神疲惫、力不从心,从而出现腰膝酸软、头晕目眩等症状。

感到疲劳时,可以按摩小腿内测的复溜穴(位于脚踝内侧中央上二指宽处,胫骨和跟腱之间)来缓解。按摩时,可端坐在椅子上,将一脚抬起,翘放在另一侧膝盖上,另一只手轻握足踝处,四指放脚背,大拇指指腹所压之处即是该穴位置。按压手法宜轻柔,每次揉按2~3分钟,以产生酸胀感为宜,可疏通气血,缓解日常劳累导致的腰膝酸软、头晕目眩等症状。 □ 据《生命时报》宁艳梅