

秋季养生不能“饥餐渴饮”

渴了饮水,饿了吃饭,似乎天经地义。但用来指导秋季养生,就不一定合理了。

秋燥,“不渴也要喝水”。秋季的主气为燥,它又可分为温燥和凉燥。深秋季节,天气已转凉,凉燥尤重,燥的结果是耗伤阴津,导致皮肤干燥和体液丢失。按照医学要求,正常人体除三餐外,每天需要另外补充1500毫升水,天热出汗多时,饮水还要增加。“不渴也喝水”对中老年人来说更为重要。如果中老年人能坚持每天主动喝适量的水,对改善血液循环、防治心血管疾病都有利。

秋凉不能不吃早餐。有些人贪图清晨的凉爽,早上起床晚,又要赶着上班,早餐不是不吃就是吃不好。长此以往,除了会引起胃肠不适外,还会导致肥胖、胆结石、甲状腺机能障碍,甚至还会影响一天的心情。

养生要防“伤春悲秋”。深秋天气渐凉,人们的胃口普遍变好,但也会有一部分人由于季节性情感障碍的缘故,变得“悲秋”,而后者又与饮食互为因果,即营养不良或饮食不当可以诱发季节性情感障碍。季节性情感障碍会影响人的脾胃功能,产生厌食或食欲亢进。从养生的角度上讲,入秋后应当抓住秋凉的好时机,科学地摄食,不能由着自己的胃口,饥一餐饱一顿,三餐更要定时、定量,营养搭配得当。

总之,秋季养生要有积极的心态,科学地调配自己的饮食,这样才能增强体质,预防各种疾病。

(仲宣)



拿什么拯救你,失眠!

耕心医生:汪周兵
市精神卫生中心副主任医师

如今许多人都谈失眠、怕失眠,每当夜幕降临,就有人开始为睡眠担忧。

王阿姨就是这样的人,吃过晚饭后,她就开始认真地为睡眠做准备,先是在小区外面溜了几圈,然后回家喝杯牛奶,入睡前又用热水泡脚泡了二十分钟,因为她听人家说过,“喝牛奶、泡脚有利于睡眠”。做完这一系列“催眠”工作,王阿姨的眼皮有点沉了。本以为可以睡个好觉的她,却在关灯盖被后,失去了睡意:“满脑子都是白天和谁说过什么话,做过什么事。我也不断命令自己‘不要再想了,快点睡觉’,但脑子里还是跟过电影一样,始终睡不着。”

在生活中,估计会有许多和王阿姨一样的人,每天都在与失眠作斗争。可采取了很多的办法,睡眠依旧没有起色。有的人甚至对睡眠产生恐惧和绝望的心理。

失眠可怕吗?到底有什么危害?哪些因素会引起失眠?失眠了该怎么办?



什么是失眠?

失眠是指各种原因引起的睡眠不足,一般包括睡眠时间、睡眠深度及体力恢复的不足,常有人睡困难、频繁醒转和早醒等形式。

人的睡眠时间,随着年龄的增长,总体的趋势是越来越少。所以,老年人出现睡眠时间变短变浅,在很多情况下,是一种正常的自然的现象,不必紧张害怕。有人说,正常的睡眠是8个小时,其实这是一个误解,或者说不够恰当。一般来说,大多数人的睡眠时间是6-9小时。只要和自己比,某一段时间的前后,睡眠时长没有明显差异,就不一定是失眠。

有些人会过分夸大失眠的危害,

认为一旦失眠,就应非常警觉,并在次日逼迫自己补觉、提前就寝,结果,这种主观的努力反而干扰了睡眠本身的节律,抑制睡眠本身调节功能的发挥,带着“目的”去睡觉,反而会让自已变得兴奋、警觉甚至焦虑。

当然,有些失眠还是心理疾病的表现。这一人群往往没有什么直接原因,睡眠就渐渐地不理想了,表现为入睡慢、容易醒、醒得早,而白天则易出现情绪低落、心烦、话少、食欲下降等情形。这个时候,可能就有抑郁的发生了。如果是这种情况,仅仅处理失眠,效果是有限的。通过积极地抗抑郁治疗,往往事半功倍。

真失眠了怎么办呢?

目前对于早期失眠主要是分析原因、解决问题,而长期失眠则需要坚持先治疗,再减药、停药。同时,还可以配合睡眠保健、行为训练、音乐治疗、气功疗法、心理治疗等。

如果只是偶尔由于心理因素的影响而失眠,那么可以做一下腹式呼吸,让自己的心绪平静下来。

可以这样操作:仰卧在床上,先是慢慢地深深地吸气,同时把腹部鼓起来,吸气时间大概保持在六到

七秒,直到不能再吸气为止,可以同时在心里默默地数数,1,2,3,……7,然后再慢慢地呼气,同时收缩腹部,也保持在六到七秒,直到不能再呼气为止。这样就完成了一次腹式呼吸。每次腹式呼吸能够持续12到15秒,每分钟呼吸次数在四到五次。而呼吸频率慢了,人的情绪也会逐渐地恢复平静,身体也会放松下来,睡眠也就会慢慢地启动。

系起来;

如果你仍然无法入睡,重复第三步;

定好闹钟,不管晚上睡的时间长短,保证每天早晨在同一时间起床,这样会帮助您建立一致的睡眠节律;

白天不要睡觉。

当然,如果失眠的同时,有精神心理方面的其他明显变化,最好还是去找专科医生看看。

(吴兰珍 崔骏)

在治疗失眠的各种心理治疗中,以“刺激控制疗法”最有效,而且这种方法只有短短六个步骤——

只在想睡觉的时候才上床睡觉;

床是只能睡觉的地方,不要躺在床上看书、看电视或琢磨心事;

如果你发现自己无法入睡,就起床去其他房间,直到真正想睡觉再回来,把床和尽快入睡