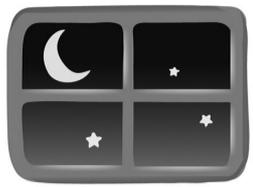


你还在被睡眠障碍纠缠吗 简单按摩+食疗 让你轻松入眠



“越想睡越清醒，凌晨还在数羊；好不容易睡着，一点动静就惊醒”，这样的深夜困境，正困扰着越来越多的现代人。要知道，人的一生约有三分之一的时间在睡眠中度过，它就像水和空气一样，是维系健康的必需品。然而，我国近半数成年人正被睡眠障碍纠缠，其中，职业女性更是重灾区。为此，2月9日，记者采访到辽宁省名中医、沈阳市中医院针灸科二病房主任赵钧，为大家科普失眠的真相与实用调理方法，帮大家跳出失眠魔咒。



误区拆解：

失眠不只是“睡不着”那么简单

在日常生活中，很多人把失眠简单等同于“睡不着”，认为偶尔熬夜、入睡慢不算大问题。对此，赵钧主任提醒，失眠的表现远不止这一种，只要符合以下情况，就可能是睡眠障碍的信号。

“比如躺下超过30分钟还睡不着，夜里频繁醒来，次数超过2次，或是凌晨早早醒来再也睡不着；还有的人虽然睡够了时间，但多梦易醒，醒来后依然疲惫，每天睡眠时间不足6小时。”赵钧主任表示，长期处于这种状态，会让人白天精神萎靡、浑身乏力，注意力难以集中，还容易心烦焦虑，严重影响工作效率和日常生活。

中医视角：

找准失眠类型 调理才能对症

中医调理失眠，讲究“辨证施治”，不同类型的失眠，调理方法也不同。赵钧主任结合临床经验，总结了五种常见的失眠类型，大家可以对照自查，找准自己的问题所在。

“第一种是急躁易怒、口苦、大便偏干的，多是肝郁化火型；第二种是胸闷、消化不良、舌苔偏黄偏腻的，属于痰热内扰型；第三种是手脚心发热、容易耳鸣、健忘的，是阴虚火旺型；第四种是多梦易醒、头晕乏力、面色偏黄的，多为心脾两虚型；最后一种是容易受惊吓、心慌胆怯、睡眠很浅

的，属于心胆气虚型。”赵钧主任表示，找准证型，才能更精准地调理，达到事半功倍的效果。

居家妙招：

简单按摩+食疗 助你轻松入眠

对于轻度失眠，赵钧主任推荐了几款简单易操作的居家调理方法，不用花钱，每天坚持就能看到改善，适合日常居家尝试。

按摩方面，每晚睡前可以试试这几招：从上臂内侧中线向下按压，酸痛的地方多按一会儿；点按手腕处的神门穴，每侧按揉30次，感觉酸胀就可以；仰卧时，双脚对搓脚心，约30次即可；轻轻揉捻耳垂2分钟，再用五指轻轻叩击头皮，从前到后，每天坚持5分钟，能舒缓神经、放松身心。

食疗方面，几款温和的安神茶饮和食疗方也很实用。赵钧主任推荐，灵芝搭配西洋参煮水代茶饮；或是用五味子、灵芝、西洋参搭配大枣一同煎水饮用；也可以用莲子、百合、酸枣仁煮水，煮1小时后吃莲子、喝汤，坚持一段时间，能温和调理睡眠。

好睡眠是健康的基石。赵钧主任最后提醒，失眠的调理需要耐心，不能急于求成。如果正被失眠困扰，不妨从今天开始，尝试这些温和有效的中医方法，慢慢调理身心，逐步找回安稳好眠。如果失眠问题持续不缓解，建议及时到正规医院就诊，寻求专业医师的帮助。

本报记者 赵燕

炭盆取暖惹祸端 识别误区保平安

入冬以来，沈阳气温持续走低，严寒天气下，部分市民采用炭火、煤炉等方式取暖，由此引发的一氧化碳中毒风险显著上升。沈阳急救中心一线急救人员结合近期接诊案例，向全市市民发出紧急安全提醒：密闭空间内生炭取暖，极易造成一氧化碳蓄积中毒，轻则伤身，重则危及生命，安全取暖绝不能心存侥幸。

沈阳急救中心的急救医生介绍，一氧化碳被称为冬季“无形杀手”，无色、无臭、无刺激性，人体吸入后会迅速与血红蛋白结合，导致组织缺氧，轻则出现头晕、头痛、恶心、乏力，重则昏迷、抽搐、呼吸衰竭，甚至死亡。每年北方采暖季，因不当生炭取暖导致的中毒事件频发，急救一线多次处置同类险情，教训十分深刻。

就在不久前，沈阳急救中心接连处置两起典型案例。一周前凌晨，市郊一处平房内，两名男子因在密闭卧室内使用炭盆取暖，导致一氧化碳中毒昏迷。急救人员抵达现场时，房间门窗紧闭，煤烟味浓重，二人面色潮红、意识不清、生命体征不稳。急救团队迅速将患者转移至通风区域，实施高流量吸氧、建立静脉通路等紧急处置，并快速转送医院进一步救治，最终两名患者成功脱离生命危险。无独有偶，此前一天，两名市民在密闭车库内使用炭火烤肉，未做好通风，相继出现头晕、全身无力等症状，经急救人员接诊检查，确诊为一氧化碳中毒，经及时治疗康复出院。

沈阳急救中心医生在长期出诊中发现，不少市民对一氧化碳中毒存在明显认知误区，是导致事故频发的重要原因。有人错误认为“炭盆加盖就能安全”，殊不知，加盖会让燃烧更不充分，一氧化碳排放量不降反增；有人觉得“留一条小缝即可通风”，但在严寒天气、狭小空间内，微小缝隙无法形成有效空气对流，有毒气体仍会快速积聚；还有人试图依靠气味判断风险，却忽视一氧化碳本身无味，等到察觉不适时，往往已出现中毒症状。此外，部分农村及老旧小区居民习惯在卧室直接生炭取暖，片面追求保暖效果，对密闭环境的致命风险缺乏足够警惕。

“对于一氧化碳中毒，预防永远比抢救更重要、更有效。”沈阳急救中心医生表示，每一次出诊都是与死神赛跑，但很多悲剧本可以通过规范操作、提高意识彻底避免。为守护市民冬季取暖安全，沈阳急救中心特此发布四项核心安全提示：

一是坚决杜绝密闭室内生炭。严禁在卧室、客厅、车库等封闭空间内使用煤炭、木炭、焦炭生火取暖、烧烤、煮食，相关用火行为必须在通风良好的室外或专用区域进行，使用专用炉具时，须安装合规烟囱，确保废气有效排出室外。

二是坚持室内定时通风换气。冬季取暖期间，无论使用何种设备，均需定时开窗通风，即使气温较低，也应保留必要通风缝隙，保持室内空气流通，避免有毒气体滞留。

三是主动安装一氧化碳报警器。建议在卧室、客厅、取暖房间等关键区域，安装符合国家标准的一氧化碳报警装置，定期检查电量与灵敏度，做到早预警、早处置。

四是掌握应急处置要点。一旦出现头晕、头痛、恶心、四肢无力等疑似中毒症状，第一时间开窗通风，迅速转移至空气新鲜处，并立即拨打120急救电话求助，切勿拖延、自行硬扛，以免加重病情。

单强 文

寒冬岁末重养护 艾灸穴位补元气

本报讯 记者何金池报道 岁末年初，春节将至，干冷的气候易让寒邪侵袭人体经络，不少人尤其是颈肩腰腿痛及偏瘫人群，更需做好这期间的养生与康复。沈阳市第五人民医院康复医学中心中医内科学硕士王晓鹏医师介绍，遵循中医“温、通、补”的原则，从饮食、居家护理等方面调理，做好康复“保卫战”。

冬季养生，饮食调理是关键。中医讲究“药食同源”，冬季饮食可围绕温补肾阳、滋阴润燥展开。对于腰椎管狭窄、骨质疏松及偏瘫后遗症人群，冬季易出现肢体发凉、乏力等情况，可尝试杜仲巴戟天炖羊肉，杜仲与巴戟天搭配，能起到补肝肾、强筋骨的作用，改善腰膝冷痛、下肢酸软等不适。另外，北方冬季室内暖气充足，空气干燥易耗损人体津液，让筋膜失去濡润，关节活动时“干涩感”或出现肌肉痉挛的情况。黑豆枸杞炖猪蹄是不错的选择，黑豆入肾，猪蹄富含胶原蛋白，搭配枸杞滋补肝肾，在润滑关节、缓解因冬季皮肤干燥引发的肌肉紧绷方面有一定作用。

艾灸与穴位调理是居家温通经络的好方法。针对偏瘫及慢性腰腿痛人群，可尝试艾灸关元、大椎、阳陵泉这三个穴位。关元穴有助于补充元气；

大椎穴为阳气汇聚之处，雪天外出受寒后，艾灸此穴能减少颈椎病发作的可能；阳陵泉穴则对缓解肢体抽筋、僵硬有一定帮助。

居家期间，适度的康复运动也必不可少，且要注重动作轻柔。颈椎不适者可做“米”字操，动作讲究“慢”与“抻”，每个动作终点停顿3秒，可缓解长时间久坐、看屏幕带来的颈部肌肉劳损。五点支撑法适合养护腰椎，仰卧时以头、双肘、双足为支点挺起腰腹，每日30次，有助于增强腰椎稳定性。偏瘫人群冬季易出现“挎筐手、划圈步”的情况，可每日两次对患侧肢体进行大范围被动拉伸，手法需柔和，训练前可以用40℃温水浸泡患侧手足15分钟，降低肌张力后再进行抓握练习，效果会更好。

特别提醒：春节期间，颈肩腰腿痛人群应避免赤手在户外玩雪，冷刺激可能诱发神经根水肿。中医认为情绪波动会影响身体状态，尤其是偏瘫人群，节日团圆时更要保持平和的心态，避免大喜大悲，防止情绪起伏引发血压波动，给身体带来负担。

新春佳节，团圆之际更要关注身体健康。遵循科学的养生与康复方法，才能在寒冬中守护身体，舒心过节。