

进入春季,气温回升、阳气生发,不少人都会出现疲乏困倦、精神不振的“春困”现象。对老年人而言,春困本是正常生理反应,但如果本身睡眠质量差、夜间睡不踏实,春困就会被无限放大,白天更易昏沉乏力、精神萎靡,形成恶性循环。正因如此,春季恰恰是关注老年人睡眠健康、提升睡眠质量的关键时期。



# 老年人开春调养从睡眠开始 听听音乐、泡泡脚可安稳入睡

睡眠是人体健康的基石,充足优质的睡眠对老年人尤为重要。但在日常生活中,一夜好眠却成为不少老年人的“奢望”。随着年龄增长,睡眠模式发生改变,睡眠障碍发生率显著升高,不仅降低生活质量,更与心脑血管疾病、认知衰退等多种慢性病密切相关。沈阳急救中心医生提醒,关注老年睡眠健康,科学应对睡眠障碍,守护晚年幸福生活。

老年人睡眠障碍并非单一的“睡不着”,而是多种形式的睡眠困扰。主要表现为入睡困难,躺在床上超过30分钟无法入睡;睡眠变浅,对外界声光敏感,极易惊醒;早醒,比往常提前1至2小时醒来且难以复睡;多梦易醒,夜间梦境频繁,醒后疲惫不堪;夜间有效睡眠不足5小时,白天频繁打盹,形成恶性循环。

医生介绍,老年人睡眠障碍是生理、心理、环境、药物等多因素共同作用的结果。随着年龄增长,大脑调节睡眠的褪黑素分泌减少,睡眠节律变脆弱,同时慢性疼痛、呼吸系统疾病、心血管疾病等会直接干扰睡眠。退休后角色转变、健康焦虑、孤独感、抑郁情绪,以及白天过度补觉、睡前玩手机、饮用浓茶咖啡、缺乏规律运动等不良习惯,也会打乱生物钟。此外,部分降压药、平喘药、激素类药物,也可能以副作用影响睡眠结构。

长期睡眠障碍对老年人健康是全方位打击,会导致记忆力减退、注意力不集中,增加老年痴呆风险;引发焦虑、抑郁、烦躁易怒等情绪障碍;造成血压波动、血糖控制不佳,加重心脑血管疾病;白天精神萎靡、嗜睡,还会显著提升跌倒、骨折等意外风险。

面对睡眠障碍,老年人不必过度焦虑,通过科学方法可有效改善。沈阳急救中心医生给出四点建议:一是建立规律作息,固定上床与起床时间,白天午睡控制在20至30分钟,下午3点后不再小憩;二是优化睡眠环境,保持卧室安静、黑暗、凉爽,温度控制在18至22℃,睡前1小时远离电子产品;三是培养健康习惯,适度进行散步、太极拳等运动,避免睡前3小时剧烈运动,可通过温水泡脚、听舒缓音乐放松,晚餐不宜过饱过晚,睡前不饮酒、浓茶和咖啡;四是及时寻求专业帮助,自我调节无效或伴随情绪低落、记忆力明显下降时,应及时就医,在医生指导下接受治疗,切勿自行服用安眠药。

优质睡眠是老年人健康的“守护神”。沈阳急救中心呼吁,全社会共同关注老年群体睡眠健康,引导老年人科学助眠、安心入眠,以良好睡眠守护身体健康,让银发岁月安稳舒心。

单强

## 世界肾脏日 中医视角的“绿色护肾”

本报讯 记者何金池报道 2026年世界肾脏日以“人人享有肾脏健康:关爱生命,守护地球”为主题,点明环境与肾脏疾病的紧密关联,“绿色肾脏医疗”理念愈发深入人心。在世界肾脏日到来之际,沈阳市第七人民医院肾内科医生陆健从中医视角,讲述兼顾肾脏健康与生态和谐的绿色护肾之道。通过饮食、起居、劳作等方面的科学调理,实现脏腑平衡,让传统中医智慧为肾脏健康保驾护航。

饮食有节是护肾的基础,中医强调避免“肥甘厚味”。油腻甜腻、过咸过辣的食物及煎炸烧烤类饮食,易在体内生湿生热,阻滞脾胃运化。脾胃功能一旦壅滞,就会“欺负”肾脏,导致水湿代谢失常,加重肾脏负担。日常饮食建议以清淡为主,少盐少油,每餐保持七分饱,为脾胃运化留足空间,更好地滋养肾脏。

起居有常,避免“熬夜伤肾”。中医讲“日西而阳气已虚,气门乃闭”,意思是夜间是人体阳气收藏、阴精滋养的关键时段。长期熬夜会消耗阴血,使阳气不能收藏,打破了阴阳平衡。现代医学也认为,熬夜会激活交感神经,引发血压波动、代谢异常,增加肾脏负担。规律作息,在晚上11点前入睡,是养阴血、保肾精最经济有效的方式。

劳作有度,谨防“过劳伤肾”。中医有“久立伤骨,久行伤筋,久坐伤肉……强力举重伤肾”的说法。“肾主骨生髓”,过度劳累会损伤肾气,加速慢性肾脏病进展。日常建议劳逸结合。不论是运动还是工作都要“形劳而不倦”,遵循循序渐进、科学运动原则。尤其是中老年人群及肾虚体弱的朋友,久坐或劳作后可按摩腰部两侧的肾俞穴,帮助补益肾气。

在护肾过程中,还需走出补肾误区,避免盲目调理。中医强调辨证施治,体质不同则调理方式迥异,若非肾虚体质却滥用补肾药,无异于“火上浇油”。同时,部分偏方可能含有重金属、含马兜铃酸中药,长期服用可能导致药物性肾损伤。补肾应先由专业中医师辨明体质,再进行针对性调理,切勿轻信偏方、自行用药。

另外,中医讲究“未病先防”,建议将中医药调理与现代医学筛查相结合。中医可通过望闻问切,在早期发现脏腑气血失衡问题,通过中药调理、针灸、艾灸等方式及时干预;而对于65岁以上老人、糖尿病、高血压、肥胖人群,及有肾病家族史的高危群体,建议每3~6个月做一次慢性肾脏病筛查,包括UACR(尿白蛋白/肌酐比值)、eGFR(肾小球滤过率)等。早期发现,阻断或延缓肾病进展。

中医千年护肾智慧,归根结底是顺应自然的生活方式。节制饮食起居、调畅情志气机、做到劳逸结合,就是最好的养肾之道。

## 春日养肝正当时 专家:给情绪“放个假”

春风渐暖,万物复苏,中医理论认为,春属木,与人体肝脏相对应,女性朋友往往心思细腻,随着季节变化情绪更容易敏感,易出现肝火旺盛、肝气郁结等不适症状,因此,女性朋友春季更应注意养肝护肝。

### 情绪调节 每天给心情“放个假”

沈阳市第一人民医院王婧瑶医生介绍,中医讲肝主疏泄,也就是说不良情绪是诱发肝火旺盛的主要原因。她建议女性朋友给自己放个“情绪假”,暂时放下生活琐事,远离精神内耗。日常可坚持每日15分钟冥想静坐,平复焦躁情绪;也可踏青散步、亲近自然,在春光中舒缓身心、疏解压力,让肝气保持顺畅通达。面对长期焦虑、烦躁等情绪,可通过倾诉、书写日记等方式及时疏导,避免负面情绪淤积损伤肝气。

### 饮食调理 多选清淡降火食材

此外,饮食是清降肝火调养肝脏的关键之一。在春季建议多食用芹菜、菠菜、绿豆、苦瓜、百合、梨、草莓等清润降火食材,帮助清热平肝、滋阴润燥,有效改善口干口苦、眼睛干涩红肿等肝火症

状。同时要远离“上火诱因”,减少辣椒、花椒等辛辣刺激食物,羊肉、桂圆等温热滋补食材,以及油炸、烧烤类食品的摄入,少饮浓茶、烈酒,防止加重肝火症状。如绿豆百合粥、菊花枸杞茶,在美味中实现养肝明目、滋补肝肾的养生效果。

### 起居规律 健康作息是养肝基础

肝脏具有藏血功能,长期熬夜会直接耗伤肝血、诱发肝火。王婧瑶强调,女性应尽量保持每晚11点前入睡,保证充足睡眠,让肝脏得到充分休养与修复。生活中需注意劳逸结合,避免行程过满、过度劳累透支身体。清晨可进行简单的拉伸舒展,活动筋骨、疏通气血,助力肝气顺畅疏泄。

### 辨识信号 身体不适及时干预

生活中要留意肝火旺盛常会发出明显信号,王婧瑶指出,若出现头痛头晕、面红目赤、口苦咽干、烦躁易怒、失眠多梦,或是乳房胀痛、月经不调等症,需及时重视。轻微不适可通过情绪、饮食、作息调整加以改善;如症状持续没有缓解,或伴随其他异常反应,应及时就医,在医师指导下辨证调理,切勿自行盲目服用降火类药物。

姜晓菲