

# 职场女性为失眠高发人群 中医“穴位+饮食”调理 助你重拾优质睡眠

人的一生约有三分之一的时间在睡眠中度过，睡眠是维系健康的基础。但当下，我国近半数成年人存在睡眠障碍，职场女性兼顾工作与家庭，压力大、作息不规律，成为失眠高发人群之一，睡眠问题已然成为影响身心健康的关键。为此，我们特邀辽宁省名中医、沈阳市中医院针灸科二病房主任赵钧，科普失眠知识，分享中医调理妙招。



## 失眠不止“睡不着”久拖有危害

赵钧主任表示，很多人对失眠存在认知误区，认为只有难以入睡才是失眠。实际上，失眠的表现多种多样：卧床超过30分钟无法入睡、睡眠浅且夜间醒来超2次、凌晨早醒难以再睡、多梦且睡眠时间不足6小时，都属于失眠范畴。

短期失眠会引发白天疲劳乏力、注意力涣散、工作效率下降；长期失眠则会加剧身心损伤，不仅会导致焦虑烦躁、情绪失控，还会降低免疫力，诱发或加重高血压、心脑血管疾病、肠胃不适等问题，严重影响生活质量，及时调理至关重要。

## 对照自查 常见失眠分五种

中医调理失眠讲究辨证论治，赵钧将常见失眠分为五大类型，方便大家对照自查。

**肝郁化火型：**多因情绪急躁、肝气郁结所致，伴随口苦、大便干、头晕胀痛。

**痰热内扰型：**与脾胃失调、饮食油腻相关，表现为胸闷、消化不良、舌苔黄腻。

**阴虚火旺型：**多见于阴虚体质，出现手脚心热、耳鸣、盗汗、心烦难眠。

**心脾两虚型：**常见于气血不足、思虑过度人群，症状

为多梦易醒、头晕乏力、面色萎黄。

**心胆气虚型：**多因心神不宁引发，表现为易受惊吓、心慌、睡眠极浅。

## 穴位+饮食 重拾优质睡眠

针对失眠问题，赵钧建议，每晚睡前点按手腕神门穴，每侧30次，以酸胀为宜；双手对搓涌泉穴30次，再用五指轻叩头皮5分钟，疏通经络、宁心安神。

同时，食疗调理是温和缓解失眠的优选，赵钧推荐三款安神食疗方，选材简单、制作方便，适合失眠人群日常饮用调理：

1. 灵芝15克+西洋参3克，煮水代茶饮，补气养阴、安神助眠。

2. 五味子10克+灵芝10克+西洋参5克+大枣5枚，煎水饮用，适合体虚失眠者。

3. 莲子50克+百合10克+酸枣仁5克(打碎)，煮1小时吃莲子喝汤，健脾养心、改善多梦。

职场女性要学会疏解压力、规律作息，远离熬夜、焦虑等不良习惯。被失眠困扰时，切勿盲目用药，若失眠症状较重，日常调理无效，可前往医院接受专业治疗，借助科学调理，才能重拾安稳好眠，守护自身健康。

姜晓菲

## 高甜水果怎么吃才不伤身

立夏已至，水果批量上市，荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们的青睐。然而，甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”，专家提示，部分水果食用不当也会“伤身”。

“夏季的荔枝鲜甜多汁，但如果空腹一次性‘猛吃’，很容易诱发急性低血糖，也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说，荔枝果糖含量较高，空腹大量食用后，大量糖分快速涌入血液，会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快，而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢，补糖速度跟不上，一来一回节奏“脱节”，血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌，重则可能抽搐昏迷，极端情况下还会危及生命。儿童肝糖原储备不足，血糖调节能力弱，危险系数更高。”夏羽茵建议，尽量在饭后食用荔枝，同时务必控制好量，成人一天最好不要超过15颗，儿童则不超过5颗。

中医专家还建议，吃完荔枝最好及时漱口，清除口腔甜腻残渣，减少局部积热，防止上火。

凭借其独特的风味，榴莲成为夏日“新宠”。宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，榴莲性热，食用过多容易影响脾胃的运化功能，导致湿热内生。如不慎吃榴莲过量，导致口干口苦、小便黄臭、腹胀便秘等不适，可以吃山竹来化解。山竹寒凉，可以克制榴莲的大热之性。“酒与榴莲皆属大热之物，两者不建议同时食用。”郭斌提示。

“榴莲的糖分、热量高，脂肪含量也不低，肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病和高脂血症患者尽量忌口。”夏羽茵提醒，菠萝蜜同样属于高糖高热的水果，建议适量食用。

作为消暑“顶流”的西瓜，近日也陆续上市。“西瓜具有很好的生津止渴作用，但脾胃虚寒者需谨慎食用，每次食用建议不超过500克。”郭斌表示，西瓜性寒，过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏羽茵提醒，吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹，单独放进冰箱冷藏，存放量不超过24小时。如果冰箱卫生不佳，又和肉类、熟食混放，裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群，慎食隔夜西瓜。

过敏体质者吃芒果需留心。专家表示，芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分，直接啃食易诱发接触性皮炎，出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用器具送入口中，避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。

据新华社

# 肺癌中晚期患者 出现这3个信号警惕气道梗阻

对晚期肺癌患者而言，每一次顺畅的呼吸都是弥足珍贵的奢望。肿瘤一旦堵塞气道，随时面临窒息风险，哪怕简单活动都会喘息不止，痛苦不堪。近日，沈阳市红十字会医院呼吸介入团队凭借微创介入技术，成功为一名气道被肿瘤完全堵塞的高龄患者打通生命通道，让患者重新自由呼吸。

已是肺癌四期的张大爷(化名)同时患有高血压、肾功能不全等基础病，医生表示，更凶险的是，张大爷就医时右主支气管被肿瘤完全堵塞，隆突及右主气道均受肿瘤侵犯，仅能依靠单侧肺维持通气，日常活动严重受限，稍微活动、甚至上一层楼梯就出现严重呼吸困难，喘息不止，随时面临气道完全堵塞、窒息身亡的风险，生命岌岌可危，但是他的身体耐受度极差，早已失去传统手术、放化疗机会，常规抗肿瘤方案均无法实施，救治难度极大。

面对危急病情，医院的医疗团队制定了分期微创的个体化方案，稳妥化解气道危机。首先，医生团队在硬质支气管镜精准引导下，开展镜下药物消融，利用PTS药物

精准作用于病灶，缩小瘤体的同时有效控制出血，为后续手术筑牢安全基础。待张大爷病情逐渐稳定后，再开展第二步精准救治：通过冷热消融术清除气道内堵塞的肿瘤组织，借助球囊扩张撑开闭塞气道，最后精准置入气道支架支撑管腔，历经3小时精细操作，成功打通闭塞气道，张大爷右肺中叶、下叶管腔完全恢复通畅，憋喘问题迅速缓解。

医生介绍，肺癌发展到中晚期，肿瘤极易侵犯、堵塞主支气管，引发气道梗阻。患者在出现这3个信号时一定要警惕：持续性呼吸困难、喘息不止，轻微活动就出现缺氧症状；还会伴随顽固性咳嗽、咳痰，甚至痰中带血；病情严重时，夜间无法平卧、口唇发紫，随时可能因窒息危及生命。

张大爷术后恢复顺利，仅4小时就成功拔除气管插管，能平稳呼吸、正常活动，生活质量也得到了大幅度的提升。在此，医生提醒，肺癌患者若出现活动后喘憋加重、反复咳嗽咳痰或痰中带血、夜间无法平卧、胸膈口唇发紫等情况，务必警惕气道梗阻，及时就医检查。

姜晓菲