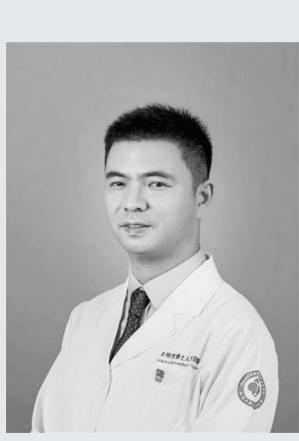


阳康后难以入眠怎么办?

短期失眠可自我调节 长期失眠需就医问诊

■记者程雪



刘义 浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)心身一科副主任中医师,杭州市首批市级青年名中医,《中国针灸》杂志青年编委会委员兼审稿专家,浙江省医学会心身医学分会青委会委员。研究方向包括中药、针灸调节睡眠障碍的临床与基础研究。擅长中西医结合诊疗睡眠、焦虑、抑郁、双相、强迫障碍等。

是谁“偷”走了睡眠?

众所周知“睡眠力”即“免疫力”,规律而充足的睡眠在对抗病菌入侵、提高免疫力方面发挥着重要作用。刘义说,阳康群体免疫力本就脆弱,再加上失眠,免疫力只会越来越差。免疫力变差,失眠也会越来越严重,这属于恶性循环。

对于那些处于阳康阶段的失眠群体,刘义分析其原因大致分为三个方面。

第一个方面是感染新冠后身体出现的不适症状导致失眠,比如发烧发热、全身难受、咳嗽咳痰、鼻塞等症状,这些不适感会导致患者晚上起夜,睡不好。

第二个方面涉及焦虑抑郁等心理因素。有人担心自己身体健康,也有人忧心经济压力,患者心

理压力变大,产生焦虑、抑郁等负面情绪,导致失眠。

第三个方面关于生活作息。有些人在阳康阶段长时间卧床休息,原有的睡眠节律被破坏引发失眠。还有些患者生活作息本来就不健康,总是熬夜晚睡,像前阵子的世界杯期间就昼夜颠倒看球赛,后来又感染新冠,失眠情况加重。

有数据统计,人群中大约有10%的人被失眠困扰,男女比例大约为1:2。长期失眠,不仅会影响情绪、工作状态,更有可能患上荨麻疹、白癜风等皮肤疾病,出现消化道问题,伤害人体的神经系统、内分泌系统、免疫系统等。

这些方法有助于“修复”睡眠

一般来说,出现失眠的时间少于3个月属于短期失眠,大于3个月属于长期失眠。那些在阳康阶段出现失眠的患者大多为短期失眠,可以通过睡前腹式呼吸、冥想、正面引导训练等放松方法来自我调整。

刘义介绍说,睡前腹式呼吸是指随着呼吸运动的节奏,有意识地使腹部跟着缩进、突出,可以看到吸气的时候肚子慢慢鼓起,呼气的时候慢慢收缩,尝试在每次吸、呼后暂停半秒至一秒,并在暂停间隙体会刚刚呼、吸的舒适感。

有些人失眠是因为在睡前胡

思乱想,如果做一些冥想和正面引导训练来放松大脑,也有助于促进睡眠。

另外,按摩头顶的百会穴,手腕的神门穴和足底的涌泉穴,也会起到助眠的作用。睡前用热水泡脚也能放松神经,促进睡眠。

若这些方法仍不起作用,可以遵医嘱服用助眠药物缓解失眠。

人类的睡眠节律是与大自然磨合相处之后形成的生物节律,讲究日出而作日落而息。刘义说,从中医的角度来讲,一天当中的12个时辰对应人体的12条经络,其中从23点到凌晨1点钟的子时对应的是胆经,从中午11点到下午1点的午时对应的是心经。因此,他建议大家日照较短的冬季,尽量在晚上11点睡,早上6-7点起床,中午可以睡个午觉,半小时即可。

长期失眠需要进行失眠认知行为治疗

如果失眠持续时间久,并影响到正常的工作学习,影响新冠感染者身体康复,需要尽快就医治疗。

刘义介绍说,目前治疗失眠的方法首选失眠认知行为治疗,分为睡眠卫生、睡眠限制、刺激控制、认知矫正和放松训练。

睡眠卫生是建议失眠者睡前不要吃太多东西,喝太多水,睡前3小时以外的时间可以选择一些

温和的运动,比如快走,慢跑和瑜伽,新冠感染者不建议长时间运动。

医生往往需要通过认知矫正来纠正患者错误的睡眠观念。

比如,躺得久不等于睡得好。刘义说,睡眠时间除以卧床时间等于睡眠效率,当睡眠效率在85%-90%才算高质量睡眠,医生会根据失眠者具体情况测算出合理的卧床时间,这属于睡眠限制。解决失眠者久卧床榻睡不着的苦恼。

再比如,睡得久与睡得好也不能划等号。对于成年人来说,每天需要7.5-8.5小时的睡眠,其中从清醒到入睡的思睡期占2%-5%,浅睡眠占45%-55%,深睡眠占13%-23%,梦境占20%-25%。这几个时期每晚循环4-6次,充足的深睡眠有利于提高免疫力。这些数据需要医生来评估。

刘义不建议患者强行补觉,“最好每天固定时间睡觉和起床,对床形成一种条件反射,也就是睡眠刺激控制。如果上床20分钟仍然睡不着,那么可以做些放松训练来帮助睡眠。”

对于长年累月失眠者,可在进行失眠认知行为治疗的同时进行药物干预,患者需要遵从医嘱服用药物,随着病情的好转再慢慢给药物减量。

车厘子成年货宠儿

它和樱桃差的只是价格吗?

春节即将来临,水果是过年必不可少的年货之一,毫无意外的是,车厘子又成了春节年货的中心位。这种“大樱桃”卖得可不便宜,通常要大几十元一斤,到底为什么这么受欢迎呢?说起车厘子,就不得不说到樱桃,长得差不多,凭什么价格可以差这么多?除了价格,还有哪些实实在在的差别?

樱桃其实是个大家族,“兄弟姐妹”非常多,有的在中国生根发芽,有的则散落在国外。那些去了国外的樱桃,就入乡随俗地被冠以另外一个名字——车厘子。

那么这些长期定居国外的“车厘子”,跟樱桃家族是已经分道扬镳另立门户了吗?并没有。

无论车厘子还是传统的中国樱桃,都是蔷薇科樱桃属的果实,它们之间只是品种不同而已。

既然同属不同种,车厘子与中国樱桃的具体个体特征还是有些差别的。以车厘子为代表的“洋樱桃”大都个头大、果柄长、皮厚肉实,属于L号,甚至还有XL、XXL号。

车厘子因为皮厚,在长途运输的过程中比较皮实,贮存期也更长一些。大家最关心的还是它的营养实力。很多朋友认为,价格越贵是不是营养价值也会越高?

并不一定。如果喜欢吃“贵族”樱桃,经济条件也允许但吃无妨,如果认为贵的能补充更多的营养那我得拦着你点了。同属樱桃家族,尽管车厘子与中国樱桃品种之间的小差别还是

有的,不过整体营养价值差别并不是特别大。

对比发现,车厘子比中国传统樱桃的碳水化合物要高。

与此同时,可能因为车厘子皮比较厚,膳食纤维含量也更高一些,

和其他营养素差别不是很大。

因为碳水化合物含量高,所以车厘子的能量也水涨船高了。

无论车厘子还是中国传统

樱桃,矿物质钾含量都是可圈可点的,车厘子的钾含量在220毫克/100克;传统樱桃的钾含量更高一点,在232毫克/100克,这在水果中属于一般以上的水平,论钾的营养素密度比含钾大户香蕉还要高呢。

樱桃的颜色从浅黄色到深紫色都有,深色樱桃富含花青素、原花青素、多酚等抗氧化物质,整体抗氧化物质含量较高,理论上对于降低炎症反应有一定好处,之前也有实验证实了这一点。

不过,花青素、原花青素、多酚等抗氧化物质在蔬果中也是比较常见的,并非只有樱桃才含有,吃其他新鲜深色蔬果照样可以获得。

经常有很多朋友吐槽,在清洗车厘子或中国樱桃时可能会猝不及防地泡出白色的小虫子,是不是就不能吃了?其实只要心理关能过,倒是可以吃。

只不过有虫的樱桃表面容易破损,进而容易发生软烂变质。所以挑选时找新鲜的、表皮完好无小孔、饱满硬挺不软嫩、带着果梗的为好。吃的时候要先检查有没有坏的,如果担心虫子,可以在淡盐水中浸泡10-15分钟,然后用流水冲洗干净即可食用。据北京青年报

健康科普

雪梨加它一起蒸 咳嗽不止试试它

■淑燕

哪些食材能平喘止咳,大伙儿都能说出几样,像盐蒸橙子,冰糖炖雪梨,没想到还有一样食材也能止咳,那就是花椒蒸雪梨,效果还不错。

说起花椒,相信大家的第一个反应就是厨房里必备的香料,无论是火锅、卤味、红烧、小菜都会有花椒的身影,但你知道吗?要是只把花椒当做调料,那就大材小用了。

花椒外形漂亮、颜色红彤,香气入魂,中医认为花椒味辛性热,入归脾、胃、肾经,有芳香健胃、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解腥等功效,现代药理研究发现花椒含挥发油、川椒素、植物甾醇、不饱和有机酸等营养物质,对白喉杆菌、炭疽杆菌、金黄色葡萄球菌和某些皮肤真菌有很好的抑制作用。

花椒虽有很多好处,但不是人人都能吃。阴虚火旺,肺、胃素有火热,咳嗽痰多,呕吐酸水,大肠积热而便血的人群不适合食用花椒。黄疸和水肿患者多半属于脾虚无风湿邪气,不适合食用花椒。花椒能升高胎热,孕妇动火则易堕胎,故孕妇不适合吃花椒。正常人吃花椒也仅仅局限于调味,不可大量食用,吃多了令人乏气。

而针对新冠病毒感染后期遗留的咳嗽、咽部不适等症状,食用花椒蒸梨效果较为显著,这样一方面能把二者的优势结合起来,调和药性,梨的凉性被花椒的热性控制住了,而梨润肺止咳的功效则被发挥。生津润燥而不寒凉,对于患有咽痒、干咳、声嘶的人来说,再适合不过。

针对新冠病毒感染后期

遗留的咳嗽、咽部不适等症状,食用花椒蒸梨效果较为显著,这样一方面能把二者的优势结合起来,调和药性,梨的凉性被花椒的热性控制住了,而梨润肺止咳的功效则被发挥。生津润燥而不寒凉,对于患有咽痒、干咳、声嘶的人来说,再适合不过。

针对新冠病毒感染后期

遗留的咳嗽、咽部不适等症状,食用花椒蒸梨效果较为显著,这样一方面能把二者的优势结合起来,调和药性,梨的凉性被花椒的热性控制