

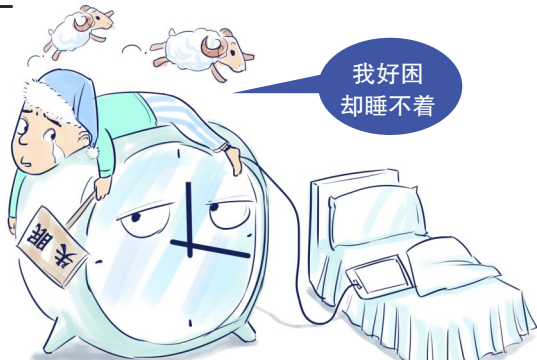


睡对时间才能“睡好觉”

《2025中国睡眠健康研究白皮书》发布,65%人群存在睡眠困扰;泉州中医院副院长阮传亮科普“安眠经”

N海都记者 吴日锦 林良标

近日,中国睡眠研究会发布了《2025中国睡眠健康研究白皮书》。白皮书显示,参与睡眠监测、研究的志愿者中,65%的人群出现睡眠困扰。在日常生活中,究竟怎么做,才能“睡好觉”呢?4月2日,海都记者邀请医学博士生导师、泉州市中医院副院长阮传亮科普支招。



建隆/漫画

3个30分钟判断是否失眠

阮传亮说,日常生活中可以用3个30分钟判断是否失眠症。一般情况下,入睡用时>30分钟,醒后再次入睡用时>30分钟,比平时醒来提前时间>30分钟,且这种情况1周超过3次就可能患有失眠症。

他同时强调,关于睡眠要注意四点:其一,不能把睡眠时间长短作为睡眠质量好坏的判断标准。其二,睡眠是不能补回来的。其三,长时间午睡会影响晚上

的睡眠质量,导致夜间难以入睡和深度睡眠不足。其四,打呼噜不等于睡得好,可能是睡眠呼吸暂停。

阮传亮表示,生活中,睡眠、营养和锻炼是健康身体的三大要素,而睡眠尤为重要。睡眠障碍和认知损害、内分泌紊乱、心脑血管损伤、免疫力低下、新陈代谢阻抑、抑郁焦虑等有密切关系。对身体伤害特别大的是熬夜,很多熬夜的人经常会有心脏突然咯噔一下

的感觉,这是心脏在抗议。因为熬夜令心脏负荷加重,造成血压波动大,容易导致心肌梗死、脑出血。

熬夜还会扰乱心神,令大脑处于混沌状态,此时人的注意力、记忆力、反应力都会大打折扣,而且特别容易焦虑、烦躁、走神。另外,老年失眠患者也常为脾肾亏虚证,证见睡眠质量差、健忘、心慌气短、头晕耳鸣、食欲不振、四肢冰凉、五更泻等。

阮传亮介绍,正常情况下睡眠时间要尽量保持在8小时左右,但比睡够8小时更重要的是睡对时间段、提高睡眠质量。中医认为,人体中十二条经脉对应着每日的十二个时辰,23点—1点胆经值班,1点—3点肝经值班,3点—5点肺经值班。所以保持在这些时间

睡好子午觉很关键

段有良好的睡眠尤为重要。

日常中,有些日夜颠倒的人,总想着在白天时,把熬夜的时间补回来,从中医角度,这种认知是错误的,熬夜已经伤阴损阳,白天又是阳气生发时,人与天地相应,这时不起床,本该生发的阳气再一次被压制住了。

阮传亮说,睡好子午

觉很关键。子时(23点—1点)是阴阳交汇时,为“合阴”,此时阴气最重,阳气初生。午时(11点—13点),午时的阴阳交接为“合阳”,此时阳气最盛,小憩一会儿可以借天时养阳气,还能养心,如果前一天晚上熬夜了,那么第二天中午就是唯一的补救时间了。

改掉这些习惯很重要

阮传亮还为大家介绍了几款改善睡眠的中成药:

1. 朱砂安神丸,适用于心火亢盛证:证见心神烦乱、失眠多梦、心悸、舌尖红、小便黄等。
2. 归脾丸,适用于心脾两虚证:证见心悸失眠、头晕目眩、口唇面色淡白、苔白、食少便溏等。
3. 天王补心丸,适用

于心肾不交证:证见心悸失眠、虚烦神疲、头晕耳鸣、腰膝酸软、手足心热、舌红少苔等症。

4. 柏子养心丸,适用于气血亏虚证:证见精神恍惚、心悸易惊、多梦盗汗、健忘、乏力等。

5. 安神温胆丸,适用于心胆气虚证:证见胆怯易惊、怕黑、睡眠中易醒、善叹息、胸胁不适等。

清明养生“三重奏”

疏肝、食“青”、防湿邪,专家教你情志、饮食、防护全攻略

N海都记者 林宝珍

清明,作为二十四节气非常特殊的存在,兼具扫墓祭祖的肃穆与春季养生的关键意义。此时节,天气多变,冷热交替,大家要顺应自然节奏,调养好身心,在缅怀先人的同时,能尽情享受美好的春日时光,保持身心调和、安康顺遂。下面,就跟随专家的建议,一起解锁清明养生的正确方式。

情志调节 疏肝解郁,愉悦身心

“春三月,使志生。”福州大学附属省立医院中医科副主任医师叶颖说,清明期间扫墓时的哀伤情绪,容易导致肝郁气滞,可借助多种方

法调节情志。比如,佩戴薄荷香囊、饮用玫瑰菊花茶等,都能疏肝理气。

此外,踏青、放风筝等户外活动,舒展肢体、眺望青

山,也有利于舒缓不良情绪。户外活动时,建议穿宽松衣物,并选择上午阳气上升的时段。出汗后及时换干衣服,预防感冒。高血压、心

脏病患者,减少或避免进行爬山等高强度运动。

叶医生表示,若情绪不佳,按揉足背第一、二跖骨间的太冲穴,也能缓解情绪压力。

饮食养生 “青”字为要,合理搭配

清明饮食主打“青”字养生,野菜正当季。福建医科大学附属第一医院全科医学科刘宇珑医生提醒,清明吃青团虽是传统习俗,但青团由糯米制成,消化难度较大。胃肠

功能欠佳者,一次食用最好别超过2个,搭配绿茶或山楂水,有助于消化。过敏体质者要慎食艾草青团,以防皮肤瘙痒。青团冷藏后更难消化,食用前用微波炉加热或蒸一下

更为适宜。

叶颖医生也提到,除了艾草、荠菜、马齿苋也正当时,荠菜能清肝明目,马齿苋可清热利湿,但虚寒体质者食用时最好加点姜蒜调和。同时,她还

提醒,传统清明粿用艾草入膳,艾草性温味苦,能散寒除湿,不过,湿热体质、孕妇和胃胀反酸人群要谨慎食用。老人和孩子不宜多吃,或搭配陈皮、山楂茶,来帮助消化。

日常防护 “洋葱式”穿衣法,应对多变气候

刘宇珑医生建议,清明时节雨水多、湿气重,外出时要注意天气变化,随身携带雨具,避免冒雨涉水,防止湿

邪侵入身体。要是不小心被雨淋湿,应尽快更换衣物,喝杯红糖姜茶,驱散寒湿。

这段时间温差很大,早

晚温差能达到10℃甚至更多。可采用“洋葱式”穿衣法,多层穿搭方便随时根据温度增减衣物。腰腹和脚踝

部位要重点保暖,以免受凉引发腹泻。在多雨潮湿的日子里,喝点红豆薏米粥有助于祛湿,不过孕妇得慎用。

提醒

防过敏 护膝盖

清明扫墓、踏青时,容易接触花粉,要预防过敏,最好戴上口罩、穿长袖,回家后及时洗脸漱口。过敏体质者,可提前遵医嘱吃抗过敏药,轻微花粉过敏可冷敷缓解,症状严重就得赶紧就医。还要注意保护关节,出行穿防滑运动鞋,下山时重心往后移,保护膝盖。

养生食谱推荐

两位医生推荐了几款适合清明时节的养生茶和养生美食:

1. 菊花枸杞茶:菊花5g、枸杞10g冲泡饮用,能明目护肝。
2. 春笋炒肉片:富含膳食纤维,能促进肠道蠕动。
3. 薄荷绿豆汤:可以清热解暑,但脾胃虚寒者要少喝。



日春茶业

RICHUN TEA

真品质 不二价

分类信息

广告热线:0595-22567990

15259412788

遗失声明

汤绍雄遗失融信(福建)投资集团有限公司开具的融信大卫城一期B区B2车位1-500号-车位203的发票,发票号:07969701,金额138000元,发票号:07969704,金额40000元,发票号:07969730,金额:52371元,的发票,声明作废。

分类广告

咨询热线:

22567990

租厂房,找中熙产业园

60万㎡精装标准厂房出租,专业化、规模化、产业聚集

招租热线:0595-27551111(酒店、KTV同步招租)

地址:泉州台商投资区滨湖南路中熙产业园(离高速出口约3公里)