

失眠、早醒、过度嗜睡…… 都是睡眠障碍的表现

好身体是睡出来的

但是,由于当前社会压力大、生活不规律、疾病影响等多方面原因,越来越多的人饱受各种睡眠障碍的困扰。其实,对于有睡眠障碍的患者来说,夏季是非常适合调养的季节,可通过饮食、心理调节等非药物疗法来改善失眠。

上班族讲究吃穿的同时却越来越不讲究“睡眠”

对于每个人来说,身心健康同等重要。而且,心理健康也是躯体健康的保证,而合理睡眠则是维持心理健康的必要条件之一。它可以使大脑皮质细胞进入“休息、调整”状态,人体的基础代谢率也随之下降,还原合成上升,为第二天保持精力旺盛打下基础。

中医学把精、气、神看成人体健康的基础,其中“养神”居首位,强调“起居有常,养其神也”。可见,按时睡觉必不可少,也至关重要。但是,睡得晚、睡得少是现代快节奏生活的表现之一。上班族在越来越讲究吃穿的同时,却越来越不讲究“睡眠”。

中老年脾胃不好和肝损伤都可能引起病理性“夏困”

很多上了年纪的人会发现,自己的睡眠少了,而且多是早睡早醒、夜梦惊醒。还有些

老年人深度睡眠减少,睡不踏实、入睡困难,一觉醒来,总感到“不解乏”。这些症状在夏季表现得尤为明显,究竟是什么原因?

据了解,夏季是肝病多发的季节,由于消耗大,一旦肝失疏泄、气机郁滞,便容易令人情绪异常或低落。若此时人体阳气不足,脾胃易受湿邪侵犯致运化失职,出现易困嗜睡、精神难以集中、疲倦乏力等问题,这在中医上被称为“夏困”。

特别要注意的是,中老年如果“夏困”太严重,则可能是抑郁症等情绪病的先兆,或有可能引发糖尿病、高血压等疾病。

睡眠是人体的“精神营养”好睡眠可以吃出来

夏季饮食宜清淡,中老年人建议适当夏补。夏补原则:以平补、清补、食补为宜,对特殊人群则要坚持长时间滋补,如山药、百合、红枣和灵芝孢子粉等食品,每天和着粥吃,提升血气。

摄取足量蛋白质。优质蛋白质可增强体力,旺盛精力,缓解“夏困”,且富含可使大脑清醒和警觉的酪氨酸,故夏季应多食牛羊肉、鱼类、动物内脏、豆制品等。

专家建议,失眠、早醒、过度嗜睡等,不妨常吃破壁灵芝孢子粉。尤其认准经过国家药品监督管理局批准为保健食品的灵芝孢子粉,非常适合睡眠不好的老年人调补身



扫码关注“钱报金华”
打开“浙里养生”活动页面
可直接购买产品

体。

活动链接:

高破壁率灵芝孢子粉(60包/盒)

√灵芝之乡龙泉原料

√专业破壁技术

√权威“蓝帽”认证

市场价:398元/盒

活动价:198元/盒

买4送1(三个月左右量)

买7送3(半年左右量)

抢购电话:400-839-6068

(免费送货上门,支持货到付款)



本版产品不能代替药品

立夏在即,如果你总是感到浑身乏力、胸闷、犯困、头痛、口苦、大便不正常等,可能是阴虚湿热表现,尤其是低免疫力的中老年人,建议每天一包铁皮枫斗晶——

江浙人偏“阴虚湿热” 该怎样清补

江浙一代被称为“江南水乡”,因而气候温暖多河流,也较为潮湿。江浙人口味较为偏甜,加上现代人经常熬夜、吸烟喝酒,本身就处于亚健康状态,因而江浙湿热体质的较多。

而阴虚和湿热是一个互为因果的恶性循环关系——阴虚之人体质虚弱代谢差,直接导致内分泌紊乱,水液不能正常排泄,久之化热,成为湿热;湿热之物滞留于体内,影响气血循环,阻碍阴精生长,久之导致阴虚。

元代名医朱丹溪在《格致金论》中也曾提出,江浙人的基本体质为“阴常不足,阳常有余”,后清代江南名医叶天士(苏州人)又在《温热论》中补充讲道:“吾吴湿邪害人广”,可见“阴虚湿热”自古就是江浙人极为普遍存在的体质。

多雨闷热

“阴虚湿热”人群容易犯毛病

天气预报显示,未来几天雨水多,气候闷热潮湿。不少老年朋友最近都觉得嗓子很难受,总感觉喉咙里有痰却咳不出来,还觉得浑身黏糊糊的。专家称,这是阴虚湿热体质的典型症状。

“马上立夏了,这些症状还会更甚,人群更广。”专家解释说,“夏天梅雨季节气压低,血液流通不畅,不利于湿气排出体外。因此,长期遭受湿热侵袭的人就会出现倦怠、不想动弹、脸上出油多、头发容易脏、舌苔腻等症状。还有不少人早上起来后口臭,不想吃饭或者饭后觉得胃胀,大便稀、黏,排起来费劲等症状。除此之外,女性朋友还会出现脸上长‘痘痘’、白带增多发黄等现象。”

中医上认为,湿热体质的形成与先天性因素有关,加上后天不注意养生,长期居住在比较潮湿的环境中,又因饮食习惯不良,

爱吃甜食、油腻之品,导致湿气内蕴化热积蓄在体内,造成湿热内蕴为主要特征的体质状态。江浙一代多雨闷热,因而江浙湿热体质的较多,尤其是中老年人需要及时滋阴。

夏季滋阴

是阴虚湿热人群的养生重点

铁皮石斛是我国传统名贵中药材之一,被誉为“上品”。《中国药学大词典》介绍铁皮石斛:“专滋肺胃之气液,气液冲旺、肾水自生、善于养阴生津。”

马上就要入夏了,气温将持续上升,人本身就容易阴虚火旺,口干舌燥,胃阴不足,虚热不退。同时,夏季消耗较大,极易消耗津液,“滋阴生津”变得尤为重要。

如今,中国人对养生的认知开始回归,特别是对药食同源的铁皮石斛,对身体的调理和护养作用越来越熟悉,使得铁皮石斛近年大热。



而且随着现代工艺的改进,铁皮石斛的利用率越来越高,服用方式也开始向方便性转化,出现颗粒等剂型可供选择,使得更多人受益,毕竟熬汤、煎煮等耗时、耗力的传统吃法已很难适应现代人越来越快的生活节奏。

活动链接:

高含量铁皮枫斗晶

√雁荡山仿野生铁皮石斛原料

√无糖型配方,糖尿病人也能放心服用

√“蓝帽子”认证,保健功效明确

√粗多糖和人参皂甙含量高,每天只需1包

规格:60克(2克×30包)

市场价:660元

活动价:360元,买满两盒打8.5折

抢购热线:400-839-6068

(免费送货上门,支持货到付款)