

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



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

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)



本产品不能代替药品

没有基础心脏病的人也会猝死

关爱心脑健康,美国制药原装辅酶Q10大幅降价,买7送5特惠中……



现在,心脏性猝死越来越年轻化的问题引起了社会的广泛关注,尤其是不少发病者之前从没提过自己有心脏方面的问题。这带给我们了一个巨大的警示:原来没有基础心脏病的人也会发生猝死。这究竟是什么原因?

三高、吸烟、肥胖等都是心脏病猝死的危险因素

目前心血管病专家对于猝死的定义还没有完全统一,比较常用的定义是从症状出现到死亡≤1小时。据了解,在我国,每年有50多万人发生猝死。从发病原因上看,80%以上考虑心源性猝死,其中主要是冠心病患者。

“但没有冠心病,身体状况良好也可能发生猝死。”据专家介绍,像高血压、高血脂、糖尿病、长期吸烟、肥胖以及家庭遗传等都是危险因素。比如高血压,同时也容易诱发冠心病,所以心血管有问题的人,都是需要警惕的。加上抽烟、工作压力大等因素,所

以40岁以上的男性高血压患者,是猝死的易发人群。

专家建议,40岁以上有高血压的人群,尤其是男性,应定期到医院检查心脏和血液。当出现胸痛、胸闷、心慌时,须及时就医,高危人群平时出门记得携带急救药物。此外,近年来,冠心病年轻化趋势明显,有医生称他接诊过最年轻的冠心病病人只有20岁。

季节交替之际是心脏极脆弱的时段

为全身供血的中心,看似强大,实则脆弱。尤其是赶上季节交替之际,气温和湿度变化大,病毒和细菌活跃,人体一时难以适应天气,导致抵抗力下降,因此极易引发心脏类疾病的复发,特别是那些血压偏高、血糖异常、气喘的年老体虚弱者。

就拿冠心病来说,它是中老年人群的常见病和多发病,许多人认为冬季才是冠心病的高发季节,而忽视夏初时节心脏病发作的危险性。在此特别提醒,在酷暑到来之前,对于本身患有心血管疾病的老年人群,外出时应该做好防暑降温工作,尽量减少血压的波动,要多注意日常保健,强心护心。

专家分析:

心脏健康与辅酶Q10含量相关

如果将心脏比喻成一台“发动机”,那么辅酶Q10就相当于“油”,没有辅酶Q10,心脏的日常运转就会受到影响。

据百度百科记载,当辅酶Q10含量下降25%,咽炎、牙周炎、乏力、肥胖症、衰老、免疫力降低等问题开始出现;当辅酶Q10含量继续下降时,心脏因能量匮乏而无法维持上佳状态,出现心脏收缩减弱、供血下降、跳动无

力以及心肌缺血、缺氧等问题。

所以,中老年朋友,尤其是“三高”人群;心脑血管病患者;脑力劳动者;吸烟、酗酒、应酬多运动少等人群,都很有必要及时补充“辅酶Q10”。

进口“蓝帽”辅酶Q10买7送5 引爆浙江市场

为了让更多的读者体验到这款高品质的进口“蓝帽”辅酶Q10,本次钱报有礼健康直购特别大幅降价,目的就是让更多有需求的人群试一试,吃上正宗的美国原装辅酶Q10产品。

“天气多变,我们中老年人就怕心脑血管出问题,这辅酶Q10可是好东西,以前老在外面托人朋友带,1瓶就要近200元。这两天看到报纸上‘蓝帽’辅酶Q10买7送5,价格挺便宜,原装进口证书、卫生许可证啥都有,这下可长期吃,经济实惠。”老顾客如是说。

活动链接:

美国原装进口辅酶Q10

规格:

400mg×60粒/瓶

市场价:370元/瓶

活动价:**218**元/瓶

特惠政策:

买**3**送**1**

买**7**送**5**

抢购电话:

400-839-6068

(免费送货上门,支持货到付款)

