

小揭秘



吃不好或是吃不对损伤了脾胃，
也是诱发失眠的常见原因。

迈入职场运动量锐减 25岁姑娘一年增重了15斤

25岁的刘洁是家中独女，从小被父母宠着长大。大学里又找到了王博这个男朋友，对她全方位关怀备至，同学们都羡慕她是个掉进蜜罐里的幸福女生。家里人考察后，也放心同意她留在杭州跟他一起发展。

一年多前，这对恩爱的小情侣大学毕业，相继顺利找到工作，刘洁进了一家外贸公司，前辈们给了她足够的时间来慢慢熟悉业务，所以作为职场菜鸟的她并没有承受很多的工作压力。

只是，上班的时间比较长，因为时差的关系，晚上跟客户谈判而加班是常有的事。虽然她不是骨干，但作为新人，留下来陪着和跟随学习也是应该的。

在大学的时候，刘洁是一位运动健将，每周她都会抽三四个晚上去泡健身房，所以身材一直保持得挺好。可上了班以后，自由支配的时间越来越少，她能泡健身房的时间也就逐渐缩水，开始周末还能去动动，后来连一周一次都没办法保证。运动量的锐减，最直接的后果就是体重的增加。“毕业一年，我长了15斤，肚子上‘游泳圈’都出来了。”看着自己身材逐渐走样，姑娘焦虑万分。

细心男友定制减肥塑身餐 却让她精神不振严重失眠

为了控制体重，刘洁开始畏惧吃。对于女友的变化，心细的王博看在眼里急在心里，他很想为她做点事情。于是，他上网查阅了好多有关减肥的资料，好好地做了一番功课。

“减肥7分靠管住嘴，3分靠迈开腿，咱们没时间运动，那就只能少吃点了。”这是他学习以后给刘洁的中心建议。

同时，他还用心地为她定制了一份减肥塑身餐单：早餐一片面包+一杯清咖或一份水果沙拉，中饭两个水煮蛋+一份蔬菜沙拉或一份水果沙拉，晚饭稍微吃点蔬菜或是不吃。

一开始，刘洁被王博的关心深深感动，不折不扣执行了两个星期。然而，每天记录体重并没明显下来，这让她感觉灰心。再加之每天忌口又限量的饮食，实在吃腻了，而且还老感觉四肢无力、没有精神。她想做回原来那个想吃就吃的自己，然而王博却十分坚持，劝她一定得继续下去，天天早晚监督她称体重并做记录，还主动承担起了为她准备一日三餐的工作。她不忍拒绝只好勉强接受，只能偷偷在单位点杯奶茶解馋填肚子。

好心的王博本是想帮女友减肥塑身，殊不知，自己的关心竟把她的身体“折腾”得越来越糟。3个月前，刘洁又新增了失眠的问题，不管多早上床，非得睁眼到半夜两三点才能睡着，而早上7点务必得起来，不然上班迟到会被批评扣钱，她每天只能强撑着沉重的眼皮，起码有半天的时间工作毫无效率可言。而因为长时间睡眠不足，她的身体变得更弱，心情也变得低落，胃口也变得更差，然后就更睡不好，陷入一个恶性循环。

“你的睡不好固然有一定焦虑情绪的因素，但很大程度上是减肥塑身餐吃坏了脾胃。中医认为‘胃不和则卧不安’，想要解决你睡不好的问题，调整情绪的同时，还得调理脾胃让你吃得好。”经过一番望闻问切后，省中医院接诊的医生黄立权说出了他的判断，同时他还看了眼王博。

小伙子一脸尴尬，充满内疚自责，一时不知该说些什么，过了好一会才冒出一句：“医生，你说怎么做能好，我们就怎么做。”

一半脾胃失调者都有失眠困扰 睡不好的人，秋天可以这样吃

事实上，在黄立权的消化不良专科门诊，有一半左右的患者主诉有失眠的问题。

随着生活节奏的加快与生活习惯的改变，越来越多的人备受失眠的困扰，从还在上学的孩子到正在奋



视觉中国供图

羡慕旁人的细心男友 竟导致她夜不能寐快崩溃

三种特别容易睡不好的人 秋天可以这样吃

本报记者 何丽娜 通讯员 鲍航行

“医生，我快不行了，每天都要到半夜两三点才能睡着，早上7点又得起床去上班，已经持续有3个月了，吃中药还有救吗？”刘洁（化名）说话声音有气无力，眼睛里透着一股焦虑，摘下口罩的她，面色青黄，皮肤毛孔粗大，眼睛下方挂着两个深深的黑眼圈。

陪同她来就诊的是男朋友王博（化名），小伙子全程对她呵护有加，不光挂号、取药这些跑腿的活他全包了，当医生问起女友的病史时，他也抢着作答，说得头头是道，这样的贴心“准老公”简直羡慕旁人。

那么，如此幸福的刘洁，为什么会睡不着呢？

斗的中青年，再到已经退休的老人，几乎覆盖了人类的整个生命周期。入秋以后，年轻患者有增多迹象，因为秋属金，天干易伤阴，而阳入阴则为寐，此时人阴气不足就容易失眠。

睡不好固然会受焦虑、抑郁等负面情绪的影响，吃不好或是吃不对损伤了脾胃，也是诱发失眠的常见原因。不过，不管是哪个年龄段的人，通过针对性的脾胃调理和饮食调整，都有助于改善睡眠，只是原因有差异，吃法也各不相同。

在这个秋天，根据临床经验，黄立权为与失眠抗争的人梳理了一份饮食清单：

■**焦虑的年轻人**：主要表现为入睡难。他们最大的问题是三餐不定、过饥过饱、油炸火烤咖啡奶茶偏重，以致脾胃功能失调。建议吃饭得定时定量八分饱；饮食结构上6分荤菜4分蔬菜，每周吃20种以上的蔬菜，主食一定要吃。

■**更年期女性**：主要表现为睡不着+多梦（不少是噩梦）。因为身体激素水平的下降，会出现中年发福，因此她们会有意少吃或是不吃，且容易去尝试各种道听途说的养生保健方法，因而损伤脾胃，再加之该阶段的女性多阴虚火旺，失眠就会越加严重。建议要好好规划一日三餐之外，可以多吃木耳、地衣、桃胶、山药、梨等滋阴类食物，白木耳加枸杞、莲子炖甜品，黑木耳炒菜等都是不错的搭配。

■**退休老人**：主要表现为睡眠浅、易早醒、醒后睡不着。据相关科学调查，如今老年人营养不良发生率并不低，不是他们吃不起也不是舍不得吃，而是食物的结构不科学，比如有的老人为了养生偏重粗粮，殊不知，衰老的脾胃已难以消化吸收，再加之本身肝肾亏虚，于是诱发了另一种失眠。建议食量可以减到年轻人的2/3，结构上4分荤菜6分蔬菜，尽量选择一些米面等精细易消化的食物。如果想用点石斛、灵芝孢子粉等滋阴进补，最好在医生指导下服用。

