

经常睡不着 不妨试试中医疗法

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

失眠是老年人的常见病，长期失眠会导致情绪变差等一系列问题。日前，记者采访了潍坊市中医院老年医学科主治医师齐文喆，讲解中医治疗老人失眠的方法。

齐文喆表示，在中医理论中，失眠是身体内部失衡的表现。中医治疗失眠注重调整阴阳平衡、气血调和，除了药物治疗外，还提供了一系列非药物疗法帮助患者改善睡眠质量。其中，穴位贴敷和耳穴压豆是两种常见的外治法。

穴位贴敷的原理建立在中医经络学说之上。中医认为，人体的气血运行于经络之中，而穴位则是气血汇聚之处。当气血运行不畅时，就会出现各种病症，其中包括失眠。穴位贴敷就是在特定穴位上贴敷药物，既有穴位刺激的作用，又能通过皮肤吸收药物，发挥明显的药理作用。经皮肤吸收的药物极少通过肝脏，也不经过消化道，一方面可避免肝脏、消化系统对药物成分的破坏，保持更多有效成分，另一方面避免药物对胃肠道产生刺激，是一种安全、简便易行的疗法。

在治疗前，医生会根据患者的具体症状和体质选择合适的药物，如酸枣仁等具有镇静安神作用的中药。将药物制成糊状，涂抹在预先剪裁好的药布上，选取双侧涌泉穴进行贴敷。需要注意的是，患者要在睡前贴敷，次日早晨起床后取下。

耳穴压豆是利用耳部穴位与人体脏腑经络的联系，通过刺激特定穴位来调节身体的生理功能，从而改善睡眠质量。

在治疗过程中，医生会根据患者的失眠特点和体质，选择合适的耳部穴位。常见的穴位包括神门穴、垂前穴等。确定穴位后，医生会在穴位上放置小颗粒状的药物，这些药物通常是王不留行籽或者其他具有刺激性的种子，被称为“压豆”。通过压豆轻微的压迫作用刺激穴位，达到调和气血、平衡阴阳的效果。患者可以自行按压压豆，以增强疗效。

齐文喆称，穴位贴敷和耳穴压豆这两种中医疗法安全、简便、无副作用，可以减少失眠患者对药物的依赖，有失眠困扰的老人可以试一下。

健康宝典

指甲上的“月牙”能反映健康情况？

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

有不少老年人十分注重自己指甲上的“月牙”，认为“月牙”可以反映身体的健康情况，事实真的如此吗？潍城区人民医院全科医疗科主治医师邓桂香对此进行了讲解。

邓桂香表示，指甲上的“月牙”的学名叫甲半月或半月痕，是指甲生长过程中形成的自然现象，它是新生的尚未完全角质化的指甲。坊间流传“手指上‘月牙’的大小与多少，预示着人的身体健康状况”，这是不准确的。

“有些人可能因为先天的甲基比较靠后或指甲的生长速度较慢等原因，使得‘月牙’不容易被看到。”邓桂香说，实际上，每个人指甲上都有“月牙”，只是由于个体差异，每个人的“月牙”大小和数量都不同，“月牙”不显露并不意味着没有，或许只是被指甲外的皮肤或者角质遮挡住了。

邓桂香表示，“月牙”的大小、数量跟人的新陈代谢效率有一定关系。比如使用率较高的手指，指甲生长也会较快，“月牙”部分比例相应增大。由于左右手的指甲生长速度大体一致，因此，两只手指上的“月牙”基本是对称的。

指甲上的“月牙”只是指甲生长过程中形成的自然现象，虽然身体的某些变化可能改变其大小，但仅用“月牙”的数量和大小来评判是否健康，并无科学依据。

老年人日常饮食搭配 医生给出建议

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

随着年龄的增长，老年人的身体机能逐渐下降，对营养的需求也发生变化。记者日前采访了潍坊市第二人民医院(潍坊呼吸病医院)老年医学科副主任医师刘艳，了解老年人日常如何合理搭配饮食。

饮食多样化。老年人的日常饮食要保证多样化，每天摄入蔬菜、水果、全谷类食物、豆类、坚果、低脂乳制品等。这样有助于获取各种营养素，满足身体需求。

控制总能量和脂肪摄入。随着年龄的增长，身体代谢率下降，容易积累脂肪。因此，要注意控制总能量和脂肪的摄入，避免过度摄入高热量和高脂肪食物。

补充优质蛋白质。老年人需要充足的优质蛋白质来维护身体健康，鱼、肉、蛋、豆类等都是优质蛋白质的良好来源。

适量补充钙质和维生素D。老年人很容易发生骨质疏松，日常要注意适量补充钙质和维生素D。多吃含钙丰富的食物，如牛奶、豆腐、虾皮、海带等。还可以服用钙剂产品，一次摄入钙含量不宜超过500毫克，补得太多利用率反而降低。钙需要维生素D才能被身体很好地吸收。由于老年人身体合成维生素D的能力低，因此在补钙时补充维生素D是非常必要的。此外，要加强锻炼，适当晒太阳。

控制盐和糖的摄入。老年人要控制盐和糖的摄入量，避免高血压、糖尿病等慢性疾病的发生。建议日常采用低盐、低糖饮食，但也不宜过于限盐，部分老年人由于过度限盐导致低钠低氯，引起肢体无力。

充足的水分摄入。老年人每天要保持足够的水分摄入，注意不要一次性大量饮用，可以分多次少量饮用。

少量多餐，饮食规律。老年人的肠胃功能较弱，建议少量多餐、定时定量，避免过饱或过度饥饿。注意细嚼慢咽，避免

食用过于粗糙或刺激性强的食物。同时，由于老年人的运动量较少，胃肠蠕动减弱，容易出现便秘等问题，日常应增加膳食纤维的摄入，多吃蔬菜、水果和全谷类食物。

注意饮食卫生。老年人肠胃功能较弱，容易受到食物污染的影响，因此要注意饮食卫生，避免进食过期或不干净的食物。

总之，老年人的营养需求有其特殊性，需要注意合理搭配，保证营养的全面性和均衡性，并根据其身体状况及时调整饮食方案，保证老年人身体健康。

预防中暑 注意这几点

近期气温较高，不少独居老人因省电不开空调或者防暑措施不到位，很容易在家中发生中暑等情况，而一些有高血压等病史的老人，可能因高温天气而发生意外，其安全问题备受关注。老年人怎么预防中暑呢？

关注天气预报，注意高温预警。夏日，当平均气温超过31℃时，发生中暑的人数明显上升，日最高气温超过38℃，中暑人数会急剧增加，此时也是心脑血管疾病患者发病的危险期，所以老年人应尽量避免外出，尽量在凉爽室内为宜。

控制室内温度。家中安装空调或电扇，将室内温度控制在26℃上下为宜，注意开窗通风，避免室内闷热潮湿。

及时补水。老年人夏季晨起后，最好先喝一些水，以补充夜晚消耗的水分。老年人对“口渴反应”不敏感，所以要养成主动饮水的习惯，不能等到口渴才喝水，每隔一段时间就应该饮用一点白开水或淡茶水。少量多次饮水，不要一次性饮用大量的水。不要饮用冰冻饮料，以免造成胃部痉挛。酒精性饮料及高糖饮料会使人体失去更多水

分，且使血糖升高，老年人也不宜饮用。若长期暴露在烈日下引起出汗过多，也可适当饮用一些淡盐水，补充由于流汗所损失的盐分。

合理安排作息。老年人在夏季要养成规律作息，早睡早起，保证充足睡眠。最好养成午睡的习惯，这样有利于消除疲劳，保持精力充沛。

合理饮食。老年人容易受天气影响出现腹胀、乏力、食欲下降等症状，此时饮食应清淡多样，可适当食用一些绿豆、黄瓜、苦瓜、莲藕、薏米、冬瓜等。

准备好防晒用品。夏季出行应尽量避免中午前后时段，活动应选择在阴凉处或室内进行。外出时准备好防晒用具及防暑用品，如太阳伞、遮阳帽、墨镜等。出门前半小时涂抹防晒霜，随身携带白开水及防暑药，如风油精、清凉油或藿香正气水。

体育锻炼要适度。老年人夏季可以选择在公园里进行散步、太极拳、八段锦等舒缓的运动，适量的运动可以使四肢关节保持气血运行的畅通。运动结束后最好间隔半小时再洗澡。

老年人还应保持情绪稳定、戒躁戒怒，避免过于劳累。

本报综合

