

你是不是经常晚上躺在床上翻来覆去睡不着?对那些“沾枕头就睡着”的人羡慕不已?先别急着羡慕那些“秒睡”的人,医生提醒,倒头就睡有时并不是“睡眠好”的表现,而可能是身体发出的“报警信号”。

倒头就睡 可能是身体在报警



“秒睡”背后可能存在健康隐患

日常生活中,不少人倒头就睡,这背后可能隐藏着两大健康隐患。

生活方式警报:身体在“强制关机”

看似“睡得快”,可能是身体在“被迫休息”。重庆市江北区中医院睡眠心身科医师向小玲表示,长期熬夜到凌晨、每天只睡4小时-5小时的人,其身体处于极度透支状态,大脑会启动“强制关机”模式,沾床就睡着,甚至坐着都能睡着。但这种睡眠就像“打补丁”,深度睡眠严重不足,反而会出现越睡越累、记忆力下降、免疫力下降等问题。

某些疾病信号:警惕某些睡眠疾病

发作性睡病、睡眠呼吸暂停综合征等都是可能导致“秒睡”的原因之一,不仅影响夜间睡眠的质量,还可能带来白天过度嗜睡的问题。

发作性睡病:表现为在白天突然不可抗拒地入睡,哪怕是在工作、吃饭、走路时,都可能突然睡着。

睡眠呼吸暂停综合征:由于夜间反复缺氧,导致睡眠结构被严重破坏,虽然很快入睡,但睡眠质量极差,大脑和身体得不到充分休息。白天会表现出嗜睡、注意力不集中、记忆力下降等症状。

试试这些方法,让你睡个好觉

如果大家通过评价,发现自己的睡眠质量确实不高,可以尝试以下这些方法来改善睡眠。

睡觉前1小时放下手中的工作,不要做也不要想。关掉手机、电视和电脑,眼睛长时间看屏幕会疲劳和敏感,导致难以入睡。

睡觉前不要喝咖啡、吸烟、喝酒、吃油炸食品等,这些会不同程度地使人兴奋和影响睡眠。如果你真的需要喝点东西,那就选择白开水或牛奶。

冲个澡,整个人就会放松下来,会提高睡眠质量。有条件的可以把室温调到人体适宜的温度,一般是23℃-26℃。轻音乐可以帮助人舒缓,更容易入睡。控制睡眠时间,每天不低于6小时,不高于9小时。

练习深呼吸,慢慢扩张胸腔,吸入空气,然后憋气一会儿,再慢慢地让空气呼出。重复五六次,你会感觉很放松,可以帮助睡眠。如果躺在床上很长时间也睡不着,那可能是因为你太想睡着了,导致你太紧张反而无法睡着。如果是这种情况,那就起床在房间里走上两圈,舒展一会儿再躺在床上睡觉。

此外,可以在医生指导下获得健康睡眠,比如合理使用褪黑素、采用光照疗法等。

总之,睡眠质量对于人的身体健康是非常重要的,良好睡眠是健康之源,每个人都应该重视起来。

据央视网微信公众号

什么样的睡眠才能被称为是“好的睡眠”

一般来说,好的睡眠往往是有完整的睡眠周期。睡眠是周期性的、动态变化的一个完整周期,包含20%的“快速眼动睡眠”和80%的“非快速眼动睡眠”。

国际睡眠医学学会将睡眠分为五个阶段,每个阶段约80-100分钟。睡眠时间过短会破坏睡眠周期的完整性,进而影响睡眠质量。保证睡眠时间,是提高睡眠质量的有效手段,可以通过以下方法来判断是不是好的睡眠。

入睡时间是否超过30分钟,每天能否有6-9小时的睡眠时间。一般情况下,在30分钟内可以睡着,基本是正常的快速入睡。如果几分钟就入睡了,有可能是太累了,也有可能是发作性睡病等。但如果超过1小时还没有入睡,有可能是太多的烦心事情引起心理焦虑,入睡慢或者失眠等。同时,每天最好有6小时-9小时的睡眠时间。

做梦是否没完没了。正常人都会做梦,但基本上都不是噩梦,甚至大部分梦的内容都会被忘记,做梦的过程中一般也不会惊醒,但如果自我感觉从入睡到清晨起床都是在做梦,而且经常性地做噩梦,或者因做梦而惊醒,这种表现就意味着睡眠质量不好。

早晨能否几分钟内起床。

有些人早上醒来了,有赖床的习惯,总是感觉没有睡够,就算起来了,精神状态也不好,还是疲惫,这意



艾灸的保健功效及排病反应

艾灸在中医外治中最常见,以艾草为主要原料,通过燃烧产生温热来刺激穴位或局部皮肤,在中医学中主要有散寒除湿、温通经络、调和气血、扶阳固本的作用,可明显改善虚寒性体质引起的怕冷畏寒、痛经宫寒、脾胃不和、颈肩腰腿痛等问题,还可以增加免疫力。适当艾灸能促进局部血液循环、缓解肌肉紧张,从而达到保健及治疗疾病的效果。

排病反应是艾灸后身体排出病邪的暂时性表现,具体表现因人而异,常见类型如下:

局部性排病反应(艾灸部位及周边)。这类反应最直观,多出现于艾灸初期。局部发红、发烫、有灼热感:是最基础的反应,是灸火的热力渗透入经络的表现,若灼热感持续时间较长,可能提示局部经络有瘀堵;局部出红疹、起小水泡、瘙痒:是体内湿气、寒气、毒素向外排泄的典型表现。轻微红疹、瘙痒,多为表层湿气排出。若小水泡内的液体清稀,多为寒邪,液体浑浊,多为湿毒。小水泡无需挑破,让其自行吸收,注意保持干燥清洁即可。大水泡可在消毒后,用无菌针头从边缘轻轻刺破,挤出液体,再涂抹碘伏,避免感染;局部麻木、酸胀、疼痛加重:艾灸前局部疼痛是“不通则痛”,艾灸后短暂的疼痛加重,是正气与病邪在局部交战的表现。通常持续2-3次艾灸后,疼痛会逐渐减轻并消失;局部皮肤颜色变深、出现色素沉着:多发生在长期艾灸的保健穴位(如关元、足三里),是局部气血充足、寒邪渐退的表现,一般会随着时间慢慢淡化。

全身性排病反应。这类反应是身体整体机能调整的体现,可能在艾灸后几小时甚至1-2天出现。疲倦、嗜睡、乏力是最常见的全身反应之一,艾灸消耗人体部分阳气来推动病邪排出,同时身体进入修复状态,会自然产生疲劳感,多见于体质虚弱、气血不足的人群;情绪波动(无缘由地感到烦躁、易怒、悲伤、抑郁)或情绪

释放(想哭),中医认为“气郁”是百病之源。艾灸疏通经络气血,郁结之气得以松动、释放。肝主疏泄、调情志,当肝经气机被艾灸推动时,长期压抑的情绪(肝郁)也随之被调动和宣泄出来,这是心理层面的“排毒”;旧病重现或反复:多年前的症状(如某处关节痛、皮肤疹、咳嗽模式)短暂地、轻微地重新出现,这是最具代表性的“气冲病灶”现象,艾灸能量循经找到尚未彻底痊愈的旧疾“病根”,并对其发起修复攻势,可以理解身体在“翻旧账”,进行彻底地“清仓处理”,将残留的病邪彻底驱除。

排病反应的核心应对原则。判断关键:看整体趋势,排病反应是暂时性的,且整体趋势是向好的。例如艾灸后疼痛加重,但之后每次艾灸的疼痛程度都在减轻。艾灸后腹泻,但腹泻后身体感觉更轻松,而不是更虚弱。若反应持续时间过长(超过1周),且身体状态越来越差,可能是艾灸的穴位、剂量、频率不当,或体质不适合艾灸,应立即停止并咨询专业中医师。核心原则是顺应身体,勿妄干预,不恐慌,明确这是正常的修复过程,避免因害怕而中断艾灸;多休息,给身体足够的时间和能量进行修复;调饮食,清淡饮食,避免生冷、油腻、辛辣刺激的食物,减轻身体负担;避寒凉,艾灸后毛孔张开,应避免吹风、洗冷水澡、吃冷饮,防止寒邪侵入。

特别提醒:排病反应的有无、强弱,与艾灸的效果不成正比。有些人艾灸后没有明显的排病反应,身体也能慢慢改善,这也是正常的。若本身患有急性病、传染病、严重的器质性疾病,出现异常反应时,应优先就医,不要单纯归因于艾灸的排病反应。作为医疗从业者,在指导患者进行艾灸时,务必提前告知其可能出现的排病反应,避免患者因误解而产生不必要的恐慌。

潍坊市中医院 胡楠楠

来问医生

诚邀医务工作者与市民朋友扫码入群,畅聊健康话题、分享养生妙招,更期待医务同仁分享专业科普,用可靠知识守护大众健康。

