

中医养生俱乐部

# 睡眠都去哪儿了? 试试艾灸调理吧!

3月21日是“世界睡眠日”。国内一项最新调查显示,成年人中受到睡眠障碍困扰的比例高达30%。睡眠不好的除了老年人外,主要是白领、高管和销售人员,大部分是工作或学习的高压造成的心理紧张、忧虑所致。还有部分人则是生活习惯不好,如喜欢夜生活、爱喝含咖啡因的饮料等。失眠怎么办?养生专家建议,除了药物和适当改变生活习惯之外,艾灸的调理作用也值得关注。

现代快报记者 张弛

## 中年人成失眠主力军

专家表示,现在中年人失眠最为严重,其中,大多数是35~50岁的中年人。专家分析引发失眠有六大原因。各种不良情绪,比如焦虑、抑郁,若长时间处于这种负面情绪状态,失眠就会慢慢来临。工作压力过大,还有过多的应酬饭局,也会影响睡眠质量。另外,就是对睡眠的各种认知误解。有过分紧张失眠而造成恶性循环,越担心越睡不着;有认为一定要睡够8小时才算睡眠正常;有认为多梦就是失眠的。其实,偶尔一次失眠,人体能自动调节过来,不必过分紧张。此外,每个人的睡眠时长不同,有的是天生的短睡者,只要翌日起床神清气爽即可。做梦是种正常的心理现象,也是大脑的一种工作方式,对人体并无害处,不必为此产生心理负担。

## 灸这些穴让你睡得香

失眠会影响体内正常新陈代谢,使我们的皮肤加速衰老,并且还会降低人体免疫力,使人易患作风感冒或其他疾病。失眠的人情绪烦闷、暴躁,长期下去会导致神经衰弱、精神分裂等精神类疾病。失眠还会影响第二天的精神状态,进而影响工作效率,从此便进入一个恶性循环,给我们的身体带来很大的伤害,因此失眠症状不可忽视,应及时治疗。

专家认为,中医理论艾灸疗法,对治疗失眠有很好效果。艾灸治疗失眠可取穴于涌泉、百会、大椎、神门、安眠、内关、睛明、攒竹、丝竹



空、鱼腰等穴位。每个穴位灸十分分钟左右,可根据自身体质自行调理艾灸时间。合理安排作息时间,养成一个良好的生活习惯,除此之

外,在饮食方面还要注意,加食一些有助于睡眠的食物,如睡前喝一杯牛奶、蜂蜜水等,既有助消化,又可促进睡眠。

## 活动预告

明天记得来快报参加

# 中医养生俱乐部首场线下活动

心血管名中医现场为你答疑

现代快报中医养生俱乐部的首场名医见面会将在明天(3月25日)跟大家见面。报名参加的亲,记得来快报哦。这场活动的主题跟心血管疾病有关,是综合会员的建议以及当下最突出的健康热点后确定下来的。届时,江苏省第二中医院主任中医师陈守宏教授将受邀出席,现场为大家答疑。如果上周你没来得及报名,那现在赶快打电话预约座位吧。报名热线

400-117-5180。

春季气温、气压等气象因素急剧变化,易引发急性心肌梗塞、高血压等心血管疾病。专家介绍,急性心肌梗塞发病有两个高峰期,分别为3~4月和11~1月。它的发病高峰与冷空气活动极为密切,当气温下降,气压上升,湿度下降时,尤其是气温突降时,心肌梗塞病人剧增;另外,炎热使周围血管舒张,心跳加快,也可引起心肌梗塞。

专家提醒,约半数急性心肌梗死病人,在起病前1~2周有前驱症状,最常见的是原有的稳定型心绞痛变为不稳定型,或以前没有心绞痛,突然出现长时间心绞痛,同时伴有烦躁不安、出汗、恶心呕吐、充满恐惧感等。此外,病人还可能出现乏力、胸部不适、活动时心悸、气急、呼吸困难、咳嗽等症状。上述症状一旦发生,必须认真对待,及时休息,及早就医。

## 特别关注

主题:中医养生俱乐部名医见面会之心血管病专场

专家:陈守宏 江苏省第二中医院主任中医师,教授,心血管硕士。擅长中西医结合诊治冠心病、高血压、心律失常及心力衰竭等各种心血管疾病,熟练应用起搏器植入、心律失常射频消融术及冠心病介入诊疗技术。

时间:3月25日上午9:30~11:30

提醒:由于座位有限,参与现场活动请务必拨打400-117-5180电话预约。

## 会员招募

拨打会员热线400-117-5180加入中医养生俱乐部参加活动,2000台电子艾灸仪等你拿

你是中医的铁杆粉丝?你是深藏不露的养生达人?你在求医路上常遇难题?那不要犹豫了,快加入现代快报中医养生俱乐部吧!在这里,你可以找到志同道合的朋友,见到一号难求的名医,参与形式多样的中医主题活动,说不定还能成为幸运会员,领回健康大奖。

## 入会就有机会获电子艾灸仪

当下最火的家庭保健产品非电子艾灸仪莫属了。为了回馈会员,现在报名入会,将有机会获得价值1980元的电子艾灸仪一台。这种电子艾灸仪弥补了传统艾灸的烟熏火燎、灰烬烫伤、操作不便、效率低下等不足,检测发现,一枚专用艾芯的有效成分含量,相当于5支艾炷或艾绒。另外,电子艾灸仪还可以精准地控制艾灸时间、温度走向和趋势,所以自己在家一个人操作也很安全方便。目前有2000台电子艾灸仪为会员准备,参与相关活动即可免费送。如何参与活动,可通过会员热线400-117-5180详细咨询。另外,报名入会,还有机会获得中药配方明目贴1盒(2g×16片),养生杂志一份。由于礼品数量有限,

申请礼品仅限50周岁以上会员。

## 成为会员,活动精彩纷呈任你选

成为中医粉丝会的会员后,你还能参与形式多样的主题活动:1.中医名家见面会;2.中药材采摘鉴别;3.与中医一起,品茶参禅论道;4.中医健康教育讲座;5.思想碰撞,中西医交流沙龙;6.健康养生行。对于这些活动,如果你还有其他更好的建议,也欢迎通过会员热线400-117-5180告诉我们。如果你的建议被采纳,将会有礼品赠送。

报名方式:为方便老年会员,报名主要以电话报名为主。你可拨打会员热线400-117-5180,留下你的姓名和联系方式,有具体活动时我们将通过电话或短信的方式通知大家。

## 导医短信

有问题拨打会员热线400-117-5180提问  
中医养生俱乐部为你导医

由于版面有限,导医栏目每次只能选登部分读者的提问。如果读者有更多疑问,欢迎加入现代快报中医粉丝会群(324991352),我们将不定期组织专家在线答疑。不方便上网的读者,也可通过会员热线400-117-5180提问。

## 喝黄芪能降尿蛋白吗?

问:56岁男性,患糖尿病11年,目前没有其他并发症,就是尿蛋白有一个+。血糖不敢控制太严,容易出现低血糖。目前空腹血糖在7~8浮动,餐后血糖在11左右。请问医生,我的血糖控制在多少范围内合适?另外,有病友说黄芪可以降低尿蛋白,不知是否可以用?出现尿蛋白是否就意味着出现了肾病?

江苏省中西医结合医院内分泌科副主任中医师刘克冕:根据您的描述,血糖控制在空腹7mmol/L以下,餐后10mmol/L以下即较为理想。关于您尿蛋白有一个+,建议首先排除是否因为尿路感染引起的,还可以查尿微量白蛋白/尿肌酐,这个检查可判断是否出现早期肾病。最后有关黄芪降低尿蛋白,还是复方药服用效果会更理想,开具中药处方需要因人而异,所以建议门诊就诊。

专家门诊时间:周二全天,周六上午。

## 肥胖会不会让甲状腺功能恶化?

问:29岁女性,单位体检发现甲状腺结节,每半年会查一次甲状腺功能,指标都是正常的。但最近体重飙升得厉害,一个月长了近10斤。请问医生这种增重是否异常?还需要做什么检查?肥胖会不会让甲状腺功能恶化?

南京市中医院内分泌科冉颖卓主任中医师:根据读者的描述,体重增长的确有点过快,但

是体重不仅仅和甲状腺功能有关,读者近期是否摄入过多的高糖、高脂类食物,同时又没有进行相关的体育运动?建议读者可以做一些常规检查,排除一些其他疾病引起的继发性肥胖症,同时看看血脂、血压是否出现变化。甲状腺功能低下引起的肥胖要和单纯性肥胖症区别开,一般来说,如果是单纯性肥胖,不会使得甲状腺功能恶化,因此读者最主要是要看引起肥胖的原因。

专家门诊时间:周一上午,周三下午。

## 鼻子上长痘痘不一定是上火

问:28岁女性,脸上很少长痘痘,但鼻尖总是红红的,鼻翼两侧也容易长红包,发展到后期能挤出白色的脓液样的东西,而且按压很痛。请问医生这是上火吗?有什么东西可以下火的?

南京市中医院石红乔主任中医师:痘痘,又被称为痤疮,是青春期常发的疾病,有白头、黑头粉刺,但是要注意和酒糟鼻区别。可以清淡饮食,少用油脂类等化妆品,平时做好皮肤的清洁工作,不要用手挤压或者搔抓,严重时要就医。鼻子上长痘痘不一定是上火,但是注意清淡饮食,少吃辛辣刺激的食物是必须的。同时主要要少吃甜食,过多的糖分会增加皮脂产量,使得病情加重。

专家门诊时间:周一上午 周四上午,周四下午,周五上午,周六上午。 通讯员 罗鑫 钱文娟 现代快报记者 李鑫芳