

睡前泡一泡，整夜睡得香

何歙 重庆市渝北中医院

在快节奏的生活里,熬夜、入睡困难、多梦易醒、越睡越累,几乎成了许多人的常态。忙碌一天后躺在床上,脑子却停不下来;手脚冰凉难以捂热,翻来覆去无法入眠;稍有动静就被惊醒,第二天精神萎靡……想睡个好觉,真的如此困难吗?

其实不必花费大价钱,老祖宗传下来的中药泡脚,就是最适合居家调理睡眠的好方法。中医认为“百病从寒起,寒从脚下生”,足部是人体经络汇聚之处,通过热水泡脚并配合温和的中药材,能够温通经络、放松身心、安神助眠。今天为大家推荐一款温和安全、贴近生活且人人可操作的助眠泡脚方,主要包含艾叶、首乌藤、合欢皮、玫瑰花、制远志、茯神木、龙骨七味药材,专门针对因压力大、情绪烦躁、气血不畅、心神不宁导致的失眠问题人群,在家泡脚泡,就能轻松安睡。

一、为什么泡脚能助眠? 中医原理很简单

泡脚是中医外治法中最常见、最安全的养生方式,被称为“懒人养生法”。从中医角度看,人体足部有六十多个穴位,连接着五脏六腑,是经络运行的重要起点。热水泡脚可以促进足部血液循环,扩张血管,缓解身体疲劳,让紧张的肌肉放松下来。当身体放松、气血通畅,心神自然安定,入睡便会更容易。

现代研究也证实,温水体泡脚能提高脚部温度,促进全身血液循环,降低大脑兴奋性,帮助身体从紧张状态切换到放松状态,从而缩短入睡时间,加深睡眠深度,减少夜间醒来次数。

而在泡脚水中加入合适的中药材,相当于给身体做一次温和的“经络调理”,通过皮肤吸收药材的有效成分,作用于经络和脏腑,达到温经散寒、养心安神、解郁放松的效果,比单纯热水泡脚的助眠效果更明显。

二、这七味药泡脚,到底好在哪里?

1.艾叶——暖脚通经络,从脚底暖到全身。艾叶性温,是生活中最常见的养生药材,能温经散寒、疏通经络、祛除体内寒湿。很多人失眠是因为手脚冰凉、气血运行不畅,晚上脚冷就难以入睡。艾叶泡脚能快速温暖双脚,让气血顺畅,身体一放松,睡意自然就来了。2.首乌藤(夜交藤)——经典助眠,改善多梦易醒。首乌藤也叫夜交藤,是中医调理失眠的常用药,专门养心安神、通络助眠。针对入睡困难、睡眠浅、半夜易醒、梦多等问题,它能让心神安定下来,使睡眠更沉、更踏实。3.合欢皮——解压解郁,不让烦心事影响睡觉。当代人失眠,多半与“想太多、压力大、心情烦闷”有关。合欢皮能疏肝解郁、放松心情,帮你卸下白天的焦虑、烦躁与委屈,让心情平静。4.玫瑰花——温柔疏肝,香气舒缓助眠。玫瑰花气味清香,能疏肝理气、调和气血,既能缓解胸闷、爱叹气、情绪不畅等问题,又能让泡脚的过程更舒服、更治愈。它温和不刺激,女性、老人都适合,泡脚时闻着淡淡的花香,身心都会跟着放松。5.制远志——宁心安神,帮你快速静下心。制远志擅长宁心安神、祛痰开窍,针对心神不宁、心慌、入睡慢的情况,能让亢奋的神经安静下来,特别适合睡前脑子停不下来、越睡越清醒的人

群。6.茯神木——安定心神,稳固睡眠质量。茯神木是松树根带动的茯苓部分,专攻安神、定惊、助眠,能稳固心神,减少夜间惊醒、心慌不安的情况,让你一觉睡到天亮,醒来后不疲惫、不昏沉。7.龙骨——重镇安神,把“飘着的心”收回来。龙骨质地沉重,能重镇安神、收敛心气,对情绪烦躁、容易受惊、睡眠浮浅的人特别友好。它就像给心神“压舱”,让你不再浮躁,快速进入放松状态。

七味药材搭配在一起,既能暖脚通络、疏肝解压,又能养心安神、重镇助眠,既解决身体上的冷、累、僵,又化解心里的烦、闷、躁,是非常适合家庭日常使用的助眠泡脚方。

三、居家怎么泡? 简单3步,一看就会

这款中药泡脚方操作非常简单,无需专业设备,家里的普通盆、锅就能完成,轻松学会。

1.备药与煮药。取艾叶15克、首乌藤10克、合欢皮5克、玫瑰花5克、制远志10克、茯神木10克、龙骨6克,放入陶瓷锅或不锈钢锅,加水浸泡20分钟,大火煮开后转小火续煮20分钟,滤出药汁备用。2.调温与泡脚。将药汁倒入泡脚盆,加入适量温水,调至40℃左右(以手触之温热不烫为宜)。水量以没过脚踝为宜,睡前1小时泡脚,每次15至20分钟,泡至身体微微发汗、额头轻汗即可,无需大汗淋漓。3.泡后护理。泡完立即擦干双脚,穿上袜子保暖,以防着凉。此时身体放松、心情平和,上班族更易进入深度睡眠状态。

三、哪些人最适合泡? 这些情况坚持泡,效果特别好

本配方温和通用,绝大多数成年人及老年人均可放心使用,尤其适合以下人群:1.入睡困难,躺卧半小时以上仍难以入眠者;2.多梦易醒、睡眠浅、睡不踏实者;3.压力大、焦虑烦躁、爱胡思乱想、心情郁闷者;4.手脚常年冰凉、怕冷、下肢僵硬酸痛者;5.熬夜频繁、疲劳感重、次日精神不佳者;6.更年期情绪波动、睡眠质量下降的人群。

四、居家泡脚要注意,安全又舒服

1.饭后半小时内不宜泡脚,空腹状态也不建议,最佳时间为睡前1小时;2.水温不宜过高,泡脚时间不宜过长,以免过度兴奋反而影响入睡;3.足部有伤口、溃烂、严重糖尿病足者,以及孕期女性,不建议使用;4.药材常见易得,可在正规药房购买,一次煎煮一次使用;5.失眠调理需循序渐进,坚持7至15天,睡眠状况会有明显改善。

五、正确认识:泡脚是调理,不是治疗

最后提醒大家,中药泡脚属于居家健康管理方式,适用于轻度睡眠不佳、睡眠质量差、压力型失眠人群,安全温和且无副作用,长期坚持能显著改善睡眠状态。

若出现长期严重失眠、彻夜难眠,或伴随胸闷心慌、情绪低落、头痛头晕等症状,切勿仍依赖泡脚,应及时就医排查原因,接受专业指导。

好好睡觉,是最划算的养生;中药泡脚,是最简单的幸福。无需复杂流程,不必花费过多,每晚抽出20分钟,煮一锅安神助眠的药汤,泡泡脚、解解乏、放放松,让疲惫消散,让情绪安稳,让一夜好眠自然降临。

慢阻肺患者如何守住呼吸自由?

石芳 重庆市垫江县永平镇卫生院

“爬两层楼就喘不上气”“一到秋冬就咳嗽痰多”“夜里憋得睡不着,只能坐着喘气”——这些场景是慢阻肺患者的日常。慢阻肺,全称慢性阻塞性肺疾病,就像肺部的“气道生锈”,让呼吸道变窄,呼吸越来越费力。但它并非不治之症,只要找对方法,就能有效控制病情,守住呼吸自由。今天就用通俗的语言,聊聊慢阻肺患者的日常管理秘诀。

先说说慢阻肺为啥会让呼吸变难。我们的气道就像家里的通风管道,健康时畅通无阻,空气能自由进出肺部。而慢阻肺患者的气道,因为长期炎症变得肿胀、狭窄,还会产生大量黏液堵塞通道,就像管道积了水垢又变窄,呼吸自然要费更大的劲。如果不及时控制,气道会越来越堵,最终可能导致呼吸衰竭,严重影响生活质量。

秘诀一:规范用药,给气道“通通风”。药物是控制慢阻肺的核心,就像给堵塞的气道“清淤”“扩宽”,千万不能擅自停药或减药。

支气管扩张剂:这是“主力药”,能放松气道平滑肌,让呼吸道变宽,缓解气喘。有短效和长效之分,短效的适合突发气喘时急救,长效的需要每天规律使用,维持气道通畅。吸入性皮质激素:如果炎症严重,医生会搭配使用,能减轻气道炎症和水肿,减少黏液分泌。

用药小技巧:使用吸入剂时,一定要按照说明书“吸气-按压-憋气”的步骤操作,确保药物能直达肺部,而不是停留在口腔里。如果觉得操作麻烦,可咨询医生使用吸入器辅助装置。

秘诀二:科学锻炼,练出“呼吸肌肉”。很多患者觉得“越动越喘”就不敢动,其实适度锻炼能增强呼吸肌力量,让呼吸更省力。

呼吸训练:每天练10分钟腹式呼吸——平躺时用鼻子吸气,感受腹部像气球一样鼓起,再用嘴巴慢慢呼气,腹部收缩。还可以练习“缩唇呼吸”,像吹蜡烛一样,嘴唇缩成小孔慢慢呼气,能帮助肺部排

出残留气体。全身锻炼:选择散步、太极拳、骑自行车等温和的运动,从每次10-15分钟开始,逐渐增加到30分钟,每周坚持3-5次。运动时如果感觉气喘加重,就放慢速度或休息,以“不喘不憋”为度。

秘诀三:远离诱因,给肺部“做防护”。慢阻肺的急性发作,大多是因为接触了诱发因素,做好防护能减少病情加重的风险。

戒烟戒酒:吸烟是导致慢阻肺的首要原因,也是病情恶化的“加速器”,戒烟能显著延缓气道损伤;酒精会刺激呼吸道,加重咳嗽咳痰,最好完全戒掉。避开过敏原和污染:雾霾天、沙尘天尽量不出门,出门务必戴口罩;家里保持通风,避免接触花粉、尘螨、宠物毛发;做饭时打开油烟机,减少油烟刺激。预防感冒:感冒会诱发慢阻肺急性发作,平时要注意保暖,根据天气增减衣物;接种流感疫苗和肺炎疫苗,增强抵抗力;少去人多拥挤的公共场所,避免交叉感染。

秘诀四:合理饮食,给身体“补能量”。慢阻肺患者呼吸费力,身体消耗比常人多,需要通过饮食补充营养,增强体质。

多吃高蛋白食物:鸡蛋、牛奶、鱼肉、瘦肉等能补充能量,修复受损的气道组织。补充维生素:多吃新鲜蔬菜和水果,维生素C能增强免疫力,维生素A有助于保护呼吸道黏膜。饮食小细节:少食多餐,避免一次吃得太饱,增加腹部压力影响呼吸;少吃辛辣、油腻、过咸的食物,避免刺激呼吸道或导致水肿;每天喝足够的温水,帮助稀释痰液,让痰更容易咳出。

慢阻肺患者的呼吸自由,离不开“规范治疗+科学管理”。不要因为病情稳定就放松警惕,也不要因为偶尔加重就灰心丧气。只要坚持用药、适度锻炼、做好防护,就能有效控制病情,像正常人一样散步、聊天、享受生活。

让针灸帮你找回一夜好眠

莫维 重庆市渝北区中医院

“翻来覆去睡不着,好不容易睡着又容易醒,醒了之后睁眼到天亮”——这是很多失眠人群的真实写照。长期失眠不仅会让人白天昏沉乏力、注意力不集中,还可能诱发焦虑、抑郁,甚至影响心血管和内分泌健康。

提到失眠调理,大家最先想到的可能是吃助眠药、调整作息,却常常忽略了一个传承千年的绿色疗法——针灸。作为中医的特色疗法,针灸调理失眠不用吃药、副作用小,如今正成为越来越多人改善睡眠的新选择。

要知道针灸为什么能治失眠,得先搞懂中医里失眠的原因。失眠,中医又称“不寐”,多因“脏腑功能失调、气血失和、阴阳失衡”导致心神不宁或心神失养而不寐。比如长期压力大、情绪压抑、思虑过多,会导致“肝郁气滞”,火气往上冲就会扰得心神不宁;饮食不规律、爱吃辛辣油腻,容易“脾胃失调”,痰湿堆积也会影响睡眠,正所谓“胃不和则卧不安”就是这个道理;还有人因为劳倦内伤、久病体弱,导致“心脾两虚”,气血不足以滋养心神,同样会出现睡不安稳、心悸、多梦等。

针灸调理失眠的原理,就是通过针刺刺激穴位,疏通经络、调和气血,让“跑偏”的脏腑功能回归平衡,从而让心神安定下来。

针灸选穴讲究“辨证施治”,不同原因引起的失眠,针刺的穴位也不一样。比如针对肝郁气滞型失眠,医生常会选太冲穴(足背侧,第一、二跖骨间)疏肝理气,选神门穴(手腕内侧,腕横纹尺侧端)宁心安神;针对脾胃失调型失眠,可选中脘穴(上腹部,剑突尖和肚脐连线的中点)健脾和胃,选内关穴(手腕掌侧横纹上2寸处,两条明显肌腱凹陷中)宁心安神,宽胸理气;针对心脾两虚型失眠,则会重点刺激足三里穴(小腿外侧,犊鼻下3寸)健脾益气,搭配三阴交穴

(小腿内侧,内踝尖上3寸)养血安神。

这些穴位就像身体里的“开关”,针灸通过刺激它们,既能调节大脑神经的兴奋与抑制状态,又能改善身体的气血循环,从而改善睡眠质量。

可能有人会担心:“针灸会不会很疼?”其实,针灸的疼痛感很轻微,大多是一种酸、麻、胀、重的“得气”感,这种感觉反而说明穴位被精准刺激到了。而且针灸治疗全程无菌操作,专业医生会使用一次性针具,避免交叉感染。

需要注意的是,针灸调理失眠不是“一针见效”的魔法,而是一个循序渐进的过程。一般来说,轻度失眠患者连续治疗1-2个疗程(一个疗程7-10次),就能明显感觉到入睡变容易、睡眠时长增加;中度和重度失眠患者可能需要3-4个疗程,同时配合生活方式调整,效果会更稳定。

除了针刺外,医生还能搭配艾灸辅助治疗。比如睡前艾灸涌泉穴(足底前部凹陷处),温暖的刺激能温补肾阳、引火下行,帮助身体放松,更快进入睡眠状态。

当然,针灸调理失眠也需要“内外兼修”。治疗期间,建议大家保持规律作息,睡前别刷手机、别吃过饱;白天适当运动,比如散步、八段锦、太极拳,既能释放压力,又能让身体产生轻微的疲劳感,助力夜间睡眠。

总而言之,针灸是一种安全、有效的失眠调理方法,尤其适合那些不想依赖药物、希望从根源上改善睡眠的人群。如果你也正被失眠困扰,不妨去正规的医疗机构咨询专业中医生,让针灸帮你找回一夜好眠。

超声看胃肠 温和的“透视”

谢惠羽 崇州市人民医院

提到胃肠检查,很多人首先想到的是胃镜、肠镜,却忽略了胃肠超声这一便捷、无创的筛查手段。胃肠超声是利用超声波的反射原理,观察胃肠道的形态、结构、蠕动功能及周围组织的情况,尤其适合胃肠疾病的初步筛查、健康体检,以及无法耐受内镜检查的人群,为胃肠健康提供了一种温和的“透视”方案。

一、知优势:胃肠超声适合哪些人

1.胃肠疾病初筛者:对于没有明显症状,仅需常规体检的人群,胃肠超声可快速排查胃肠道的器质性病变,如胃息肉、胃溃疡、肠道肿瘤等,起到早发现的作用。2.不耐受内镜检查者:胃镜、肠镜属于侵入性检查,部分老年人、儿童、孕妇,以及有严重心肺疾病、凝血功能障碍的患者,无法耐受内镜的刺激,胃肠超声检查是更安全的替代选择。3.胃肠功能评估者:超声能清晰观察胃肠道的蠕动情况,对于功能性消化不良、胃肠蠕动减慢、幽门梗阻等问题,诊断价值较高,还能监测胃排空的速度。4.术后复查人群:胃肠手术患者术后复查时,胃肠超声可无创评估吻合口的愈合情况,以及是否存在术后粘连、积液等并发症,避免反复内镜检查的痛苦。

需要注意的是,胃肠超声对于微小的黏膜病变,如早期胃癌、肠息肉的检出率不如内镜,因此不能完全替代胃镜、肠镜的诊断作用。

二、做准备:胃肠超声检查前要注意什么

1.胃部超声准备:检查前需空腹8小时以上,通常建议前一天晚上10点后禁食,检查当天晨起空腹。检查时需要饮用胃肠超声助显剂,这种助显剂能消除胃肠道内气体和黏液的干扰,让超声图像更清晰,饮用后需静坐5-10分钟,等待助显剂充盈胃部。2.肠道超声准备:检查前1-2天需清淡饮食,避免食用豆类、红薯、碳酸饮料等易产气的食物,防止肠道积气影响观察。检查前需清洁肠道,可在医生指导下服用泻药,排空肠道内的粪便,确保超声能穿透肠壁,看清内部结构。

此外,检查时需穿着宽松的衣物,避免腹部受压,配合医生的指令变换体位,如仰卧、侧卧等,以便全面观察胃肠道的各个部位。

三、懂解读:超声报告里的关键信息

1.胃肠道壁厚度:正常胃肠道壁厚度均匀,一般不超过5毫米,若报告提示“胃肠壁增厚、层次模糊”,可能提示存在炎症、溃疡或肿瘤等问题。2.黏膜形态:正常胃肠黏膜光滑、连续,若出现“黏膜粗糙、凹陷”,可能是胃溃疡、十二指肠溃疡的表现;若出现“黏膜隆起”,则需警惕息肉或肿瘤的可能。3.蠕动功能:报告中“胃肠蠕动减弱”,通常对应功能性消化不良,患者可能会出现腹胀、嗝气、食欲减退等症状;“蠕动亢进”则可能与肠炎、肠易激综合征有关。4.周围组织情况:观察肠道周围是否有肿大的淋巴结、积液或包块,这对于判断病变是否转移、是否合并其他并发症至关重要。

医生会结合报告中的各项指标,以及患者的症状、病史,综合给出诊断建议,必要时会进一步建议做内镜检查明确病理性质。

四、避误区:关于胃肠超声的常见误解

1.误区一:“胃肠超声能替代胃镜、肠镜”。胃肠超声是无创筛查手段,但对于黏膜表面的微小病变敏感性不足,而内镜可直接观察黏膜,还能取活检做病理检查,是胃肠疾病诊断的“金标准”。2.误区二:“喝助显剂对身体有害”。胃肠超声助显剂的主要成分是谷物粉、水等,安全无副作用,检查后会随粪便排出体外,不会对身体造成伤害。3.误区三:“肠道超声不需要清洁肠道”。肠道内的粪便和气体会严重干扰超声图像,若不清洁肠道,很容易漏诊、误诊,因此肠道超声前的清肠步骤必不可少。

胃肠超声是胃肠健康筛查的重要手段,尤其适合畏惧内镜检查的人群。了解它的优势、做好检查前准备、读懂报告中关键信息,就能让胃肠超声更好地为健康服务。记住,不同的胃肠检查各有价值,遵循医生的建议选择合适的检查方式,才是守护胃肠健康的最佳途径。

斜弱视训练的常见误区

聂宇锋 梧州爱尔眼科医院

斜弱视是儿童期常见视觉发育异常疾病,早发现、早干预、科学训练是改善视功能的关键。但许多家长因缺乏专业认知,易陷入各类误区,影响训练效果甚至延误最佳治疗时机。

1.误区一:认为斜弱视能“自愈”,无需刻意训练

不少家长觉得孩子年纪小,斜视或视力模糊是“发育没完全”,长大后自然会好转。这一认知完全错误,斜弱视是视觉发育关键期内,眼位异常、屈光参差等导致大脑视觉中枢无法正常发育的功能性疾病,遵循“用进废退”原则。儿童视觉发育关键期为3-6岁,12岁后基本定型,错过后视功能难恢复。未经干预的患儿,不仅视力无法提升,还可能因立体视觉缺失影响升学就业。正确做法:发现孩子视物歪头、眯眼、重影或视力异常,立即就医确诊,在医生指导下启动规范训练,切勿等待。

2.误区二:混淆斜视与弱视,训练方法通用

斜视和弱视常同时存在,但属于不同视光问题,训练目标与方法截然不同。斜视侧重矫正眼位,恢复双眼视轴平行;弱视核心是提升弱视眼视觉敏感度和大脑融合功能。若斜视患儿单纯做弱视训练,不矫正眼位,会持续干扰视觉发育;弱视患儿盲目进行眼肌训练,可能加重视觉疲劳。正确做法:由专业医生明确诊断,制定个性化方案,斜视需结合眼位矫正训练,弱视侧重遮盖、精细目力训练等,避免“一刀切”。

3.误区三:过度依赖单一训练,忽视综合干预

部分家长认为“坚持一种训练就能治愈”,比如只做遮盖疗法或依赖训练APP,忽视综合干预的重要性。斜弱视恢复需要多维度配合,单一手段难以覆盖所有问题。弱视训练中,遮盖疗法需搭配精细目力训练、屈光矫正等;斜视训练除眼肌调节外,还需结合双眼视功能训练。正确做法:严格遵循医生制定的综合方案,按时完成各项训练,避免自行简化或替换内容,确保训练全面性和针对性。

4.误区四:训练强度越大越好,盲目“加码”

许多家长秉持“多练总比少练好”,刻意延长训练时间、增加频率,让孩子每天训练数小时。儿童注意力和眼部耐受度有限,超负荷训练会导致视疲劳、干涩、头晕,还可能让孩子产生抵触情绪。科学训练强度需结合年龄、视力水平和耐受度:3-5岁患儿每次15-20分钟,每日1-2次;6-12岁患儿每次20-30分钟,每日2次,避免连续训练超1小时。正确做法:按医生建议的时长和频率训练,观察孩子反应,出现不适或抗拒及时调整。

5.误区五:忽视复查,自行调整训练方案

部分家长启动训练后长期不复查,仅凭主观判断调整方案。复查的核心是监测视力、眼位和双眼视功能变化,由医生及时优化方案。例如,弱视患儿遮盖训练需定期复查健眼视力,避免其视力下降;斜视患儿需调整眼肌训练强度。正确做法:遵循每1-3个月复查1次的建议,详细告知医生训练情况和孩子反应,由医生评估效果并调整方案,切勿自行判断。

6.误区六:只关注视力提升,忽视双眼视功能训练

家长常将“视力达1.0”作为唯一目标,达标后立即停止训练,忽视融合功能、立体视功能的恢复。这会导致孩子单眼视力正常,但双眼无法协同工作,缺乏立体感,影响日常活动和未来发展。斜弱视训练的最终目标是“视力正常+双眼视功能健全”。正确做法:视力达标后,在医生指导下继续进行双眼视功能训练,直至视功能恢复正常,经评估后再逐步停止,避免因过早停止导致病情反复。

7.误区七:家庭干预不到位,缺乏耐心与引导

斜弱视训练多在家进行,家长引导监督很关键。部分家长或因耐心致训练流于形式,或要求过高使孩子抗拒。家庭干预要营造轻松氛围,家长陪训、鼓励,严格监督质量。正确做法是家长主动学习,耐心引导,保持良好氛围。家长认知行为直接影响训练效果。