

失眠不用慌 中医有良方

周建红

失眠的主要原因



莲子糯米粥(资料图)

失眠是现代人常见的健康问题,很多人难以入睡或睡眠质量差。中医认为失眠的根本原因是人体阴阳失衡,气血不和。失眠不仅仅是简单的睡不着觉,而是涉及全身脏腑、气血的综合调节。失眠的主要原因有以下几个方面:

1.心神不安

心主神志,心的健康直接影响睡眠。过度思虑、焦虑、紧张等都会扰乱心神,使人难以入睡。这种情况多见于压力大、思虑过度的人群。

2.肝火上扰

中医认为,肝负责疏泄情志,调节气血。如果情绪长期抑郁、愤怒,肝气郁结,化火上扰,就会引发失眠,表现为入睡困难、梦多易醒、夜间盗汗等。

3.脾胃不和

中医有“胃不和则卧不安”之说,意思是消化功能失调也会影响睡眠。饮食不节制、暴饮暴食或晚餐吃得过饱,都会导致脾胃运化失常,进而影响睡眠。

4.肾阴不足

肾阴不足常见于长期熬夜、体力或脑力消耗过大的人群。肾阴虚会导致阴阳失衡,表现为夜间易醒、烦热盗汗、五心烦热(手心、脚心、心窝热)等失眠症状。

5.气血不足

体虚或久病之后,气血亏虚,无法滋养心神,导致心神不安,难以入睡。此类失眠患者通常伴有头晕乏力、面色苍白、心悸健忘等症状。

怎样才能改善失眠状况

1.穴位按摩

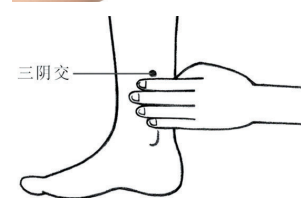
(1)补心气安神可以用拇指按揉以下穴位:内关、神门、三阴交。

(2)心情烦躁、暴怒引起肝郁化火型失眠,可以用手掌心揉擦脚掌心,即我们常说的涌泉穴(位于足心,在足底前三分之一交界处正中),这样可以引火下行,平抑肝火。

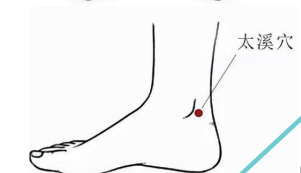
(3)面色潮红,感觉手心发热,多属阴虚火旺型,可以揉捏肾经上的太溪穴。太溪穴位于足内侧,内踝尖与跟腱之间的凹陷处,用拇指点按可以改善睡眠。

2.食疗调理

中医强调药食同源,通过日常



(资料图)



太溪穴

山西大学堂是中国最早设立的新型大学之一,创建于清光绪二十八年(1902),由英国传教士李提摩太以山西教案赔款50万两白银用于在太原创办一所近代中西大学堂,选拔全省优秀学子入学,学习近代学问。

山西大学堂旧址的建筑风格反映了20世纪初中西文化的碰撞交融。同时,山西大学堂作为中国最早的三座大学堂之一,其遗存具有重要的历史意义。

饮食调理可以帮助缓解失眠。推荐以下4种具有安神助眠功效的食谱:

酸枣仁粥

酸枣仁50克,捣碎,煎取浓汁,用粳米100克煮熟,待米熟时加入酸枣仁汁同煮,每日晚餐趁热食用。酸枣仁具有安神定志的功效,适用于心神不安引起的失眠。

莲子糯米粥

莲子肉100克,芡实100克,加适量糯米煮粥,熬粥时再加一巴掌大的荷叶盖在水上,粥好后即可食用。适用于脾胃虚弱而致的睡眠不安等症。

莲子龙眼粥

莲子肉30克,龙眼肉30克,百合20克,山药20克,大枣6枚,粳米30克,煮粥服,每日2次。常服有养心、安神之功效。

此外,多种不寐症均可服用莲子茶:莲子心2克,生甘草3克,开水冲泡代茶,每日数次。此茶对高血压伴有不寐者有效。

苍术薏苡粥

苍术5克,薏苡仁10克,大米50克,一起煮粥食用,可用于湿盛困脾型不寐。

3.养生保健

除了药物和食疗,良好的作息习惯和情志调节也是改善失眠的重要措施。

规律作息:保持规律的睡眠时间,不要熬夜,

营造安静的睡眠环境。

适度运动:每天适当运动,如打太极、八段锦等,能舒展筋骨,调节情志,有助于改善睡眠质量。

情志调理:通过放松、冥想、深呼吸等方法缓解压力和焦虑,保持心情愉快,有助于入睡。

在日常生活中,保持情绪稳定、作息规律、饮食有度,避免过度劳累和情绪波动,都是预防失眠的重要措施。如果长期失眠影响了生活质量,建议在专业中医师的指导下进行综合调理,以恢复身体的阴阳平衡,促进健康的睡眠。

(作者单位:山西省中医院)



天然酵种做的欧包

天然酵种

王瑞庆 文/图

前几天,一位烘焙同好寄给我一些鲁邦种,她说这些酵种已经有400年历史,依旧活力十足。

天然酵种就是人工培养的鲜活酵母,烘焙人习惯称作酵种。对于自己发面蒸馒头、包子的人来说,酵母是厨房必备之物。超市就可以买到小袋包装的干酵母。

小时候,我家里发面用的都是老酵头。每次发面,留下一小块发面面团,作为酵种。将干燥的老酵头用温水化开,加入适量的水和面粉,揉匀,待面团发酵以后,老酵头里的乳酸菌生成的乳酸会导致面团变酸,要加入碱水中和。碱水加少了,馒头会酸,加多了,馒头会黄。如今,超市卖的干酵母都是相对纯净的酵母菌,发酵的面团不会变酸。

有经验的人都知道,和好的面团,只要温度适宜,不用加入酵母,也会自然发酵。因为在大自然中生存着天然酵母菌。我是河北人,自幼就听说山西晋南人蒸馒头,不放碱,馒头也不会很酸。后来,知道晋南人有一套培养天然酵母的传统技法。

天然酵母是用面粉,也可以用新鲜水果、酸奶、葡萄干,加水和糖等天然酵母菌喜欢的培养物,吸引天然酵母菌在此生存发育,产生种液,再用种液喂养面粉糊培育酵种。天然酵种中依旧混合了一定数量的乳酸菌,乳酸菌生成的乳酸,可以抑制其他杂菌的生存,对酵母菌非常友好,它们彼此并存相互包容,达到并保持着奇妙的平衡。只要定期用一定比例的水、面粉喂养,天然酵种就会永远生存。使用天然酵种蒸的馒头、烤的面包,风味会非常明显,柔软有韧性,酸味适宜,更为滋润,很多人喜欢。其中的酸味就来自乳酸菌。

因为各地气候风土的差异,造成各地自然环境中的天然酵种存在品性上的差异。所以,会有各种不同风格的酵种。如今,喜欢烘焙的人很多,可以试试天然酵种。

生活频道

诗词课堂

观山西大学堂旧址

郭丽媛

守旧求实,百年三载,冰雪消融,青春回望,静思。
心日践知,师全略学,言凭识府,永存界事,期耳姿辞。

山西大学堂旧址

孙爱晶

解读
这首诗是对山西大学堂旧址的深情回望与观后感慨。诗的首句以回望青春开篇,营造出一种静谧而深沉的思考氛围。二句冰雪消融、嫩枝发芽,象征着时间的流逝与生命的更新,也暗喻着在旧日学府中汲取的知识与智慧如同春天的嫩枝,不断生长、蓬勃发展。中两联讲述大学堂悠久的办学历史及深厚的文化底蕴,学子们在这里刻苦攻读、积累知识,不仅是为了了解乾坤大事、洞察世间万物,更是为了培养自己的思维能力和见识。尾联回忆昔日老师的教诲

与关怀。那些充满智慧与温情的话语如同春风化雨,滋润着诗人的心田,使其坚守内心的信念与追求,不断前行、永无止境。“守心自暖”既是对自己内心的坚守与呵护,也是对过去美好时光的怀念与珍视。

基础知识:工对,即工整的对仗

古人把名词细分成以下几类,并要求同类名词相对。

文具(纸笔琴棋等)、文学(诗书文字等)、植物(草木花絮等)、动物(鸟兽虫鱼等)、形体(身心魂魄等)、人事(道德才情等)、人伦(父子姑舅等)。