

你有这些睡觉习惯吗?

我们每天都要睡觉,晚上睡觉,中午午休,但是你有没有关注过睡眠问题呢?比如有的人睡觉磨牙、打呼噜,喜欢抱着东西睡觉、趴着睡等等,这些睡觉问题其实都和健康息息相关。

打呼噜

听见枕边人震耳欲聋的呼噜声,有想拿枕头捂住他的冲动没?《伤寒论》中说的“鼻息必鼾”,是因为津液不足,无法濡养好鼻子、颌颞(就是“小舌头”附近),此处是足厥阴肝经的巡行之处,属于“肝主筋”的问题。

如何解决肝胆经络问题,可考虑柴胡剂,但是柴胡剂不宜久服,长期还是以恢复脾肾功能,恢复胃生津脾行津的功能。

趴着睡,抱着东西睡

总是有很多人喜欢趴着睡,还有的人还喜欢抱着娃娃之类的玩具睡觉。这可反映了你心阳不振,严重的话,还有可能会出现胸闷、心慌等情况。

平时要注意恢复心气,可以平时用艾灸内关穴,或者用桂枝10克、炙甘草10克泡水带茶饮喝。

手脚缩成一团

为啥手脚总是冰冰凉?怎么暖都暖不过来?在床上手脚缩成一团?这种现象一般女性常见,究其原因,还是脾肾功能弱,心气推动力不够,津液无法濡养好四肢末梢。

可以每天早上起床服用生姜大枣红糖水,振奋阳气。

说梦话、磨牙

说梦话、磨牙,是因为心经

有热,“心藏神”,只有心得到津液充分的濡养,藏神才藏的好,否则产生了虚热,就会导致睡觉后一系列藏神藏不好的表现:说梦话、磨牙,更有甚者,出现梦游的情况。这些,都是心的问题。

针对心经有热的情况,一般是心脏长期得不到津液的濡养,产生了虚热,一般会伴有心烦、小便黄等情况。可选用黄连阿胶汤。临床上要根据具体的症状,方证对应,遵循“观其脉证,知犯何逆,随证治之”的原则。

容易醒、夜尿多

如果晚上总是1-3点醒来,或者起来上厕所,要注意自己的肝胆问题。如果在3-5点总是醒来,或者去厕所,要注意自己肺部的问题。

孙本新



五脏养生堂

一代名医 一生传奇 连载(九)

葛洪(283年-343年),字稚川,自号抱朴子,世称小仙翁;出身江南士族。

东晋道教学者领袖、著名炼丹家、医药学家。著有鸿篇巨制《抱朴子》和《肘后备急方》传世,另著《金匮药方》、《正统道藏》、《万历续道藏》甚多失传,并以十六字治病箴言“百病之源,五脏为根,内外双修,五脏同调”泽被万世。

东晋年间,有位姓杨的富家公子三十多岁,仍不务正业。有一次,杨公子偷花了一千两银子,被父亲责骂。他本来就身体虚弱,精神受了刺激后竟病倒了。一开始像是伤寒,后来卧床不起。郎中诊视之后,认为是纯虚之证,开方每日用人参三钱。

谁知愈补痰火愈结,最后竟身强如尸,皮下还大小生了上千个痰核。这时,一位邻居对其父说:“葛洪是当今名医,何不请他来看。”其父一听立即派人去请。

其父对葛洪表示,如能将儿子病治好,他将出一千两银子作谢酬。

葛洪摇摇头道:“这一大笔银子,能让别人动心,对我却动不了心,咱们还是先治病人要紧。”

说罢,便开了张药方,上面都是些清火安神的普通药。然后,又留下些自带的药末,叫病人一起服用。病人服药之后,一个月杨公子便行动自如。

一日,葛洪出诊路过杨家,被邀共进晚餐,提到诊费,葛洪开玩笑道:“惹祸人参,价值千两,去病药末,自当倍之,不多不少二千!”

其父一听,顿时面露难色。葛洪笑道:“不要害怕!我说的是要二千粒萝卜籽,因为那药末是萝卜籽(中药名“莱菔子”)研成的。”

注:莱菔子,治咳嗽痰喘,食积气滞,胸闷腹胀,下痢后重。有消食除胀、下气化痰的功效。

温馨提示:此栏目属传奇故事,生活中请在医生指导下用药。

萝卜籽巧治咳嗽痰喘

慢病论坛

老人频繁打哈欠可能是脑梗前兆

“健康无小事,小问题暴露大隐患”:近期,东北一位69岁的张姓大爷感觉困乏无力,整日呵气连天。本以为是“春困秋乏夏打盹儿”没当回事。可是昨天早上,老人突然右侧麻木、语言不清……被送到医院后确诊为急性脑梗,通过紧急抢救幸好没留下后遗症。

频繁打呵欠是脑梗发病前兆

脑梗除肢体麻木、言语不清、双眼侧视、头晕恶心等外,频繁打呵欠也是脑梗前的表现之一。绝大部分中老年人发病前5-10天都会出现频繁打呵欠的现象。这是因为中老年人,特别是高血压、动脉硬化患者,血管粥样硬化、管腔狭窄,导致血流缓慢,脑组织处于缺血缺氧,特别是冬春交际的时候,脑血管自动调节功能下降,心脏突然增加排血量,已改善缺血状态,从而出现频繁打呵欠的现象。“当老年人出现频发打呵欠时,千万要引起重视,不要以

在《慢病论坛》里我们的专家团队期待着您的来电,把您最关心的疾病问题打电话告诉我们。这里没有“一号难求”的经历,也没有“一字长蛇”的队伍,更没有“一刻千金”医患沟通时间的限制,您的不解专家将细细解答。

为是犯困的影响。”

脑梗高危人群不仅局限于老年人

以往认为,脑梗的高发人群就是老年人,其实不然。高血压、糖尿病、房颤、吸烟、运动少、体重超标、高血脂、有家族史是脑梗发生的八个关键危险因素。而男性45岁以上,女性55岁以上,具备以上两项者,都要警惕脑梗。建议日常可以运用中药进行调理,防微杜渐防犯于未然。

延伸阅读

中医认为:心脑血管不足与五脏有关,属“五脏病”范畴。《黄帝内经》云:百病之源,五脏为根,远离慢病需保心疏肝健脾润肺强肾五脏同调。

中老年人平时用药控病时,可配合三爪龙等保心药材,治疗心悸失眠、冠心病等心脑血管有奇效;或选老鸦嘴等健脾药,调食欲、消黄疸、解决便秘腹泻等消化疾病;配合五爪龙等润肺壮药,治疗老慢支、久咳、哮喘等呼吸病有特效;配合首乌藤等强肾壮族,治疗风湿骨病、尿频尿急、耳聋耳鸣等效果非凡;配合青藤等疏肝藤药,治疗高血压、抑郁、老年眼病等效果显著。

OTC 国药准字 Z45022017

葛洪[®]桂龙[®]药膏

调五脏 治病补身

药性温

药材多

药力足

葛洪牌桂龙药膏,精选28味野生中药,久熬成膏分入五脏,药材好药力强,入口容易吸收,方中三爪龙、狮子尾等入心经,青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经,老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经,五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经,黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经,祛风湿止疼痛,活经络补气血,温肾阳调五脏,用于风湿骨痛、慢性腰痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
扫描二维码 关注五脏健康道



限量超值体验优惠,买10盒送2盒,名额有限,另有豪礼相送!

体验
热线

400-750-8800

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用 广西邦琪药业集团有限公司

【禁忌】孕妇及小儿忌用;【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物;其余内容详见说明书。

销售地址:岳麓区咸嘉湖路656号众泽堂大药房(省肿瘤医院后门旁)