

# 睡眠好 人不老



## 春天火气大 规律生活助“灭火”

春天气候转暖，自然界阳气上升，人的肝、胆、胃肠等许多内脏器官积蓄的内热，随之慢慢散发而出现春燥；春天气候干燥多风，人体水分容易通过出汗、呼吸等途径大量丢失，加上天气变化无常，因而易致生理机能紊乱引起“上火”症状。

那么，如何防止春天“上火”？以下建议可供参考：

**注意饮食** 在保持营养平衡的基础上，适当多吃一些新鲜偏凉性蔬果，如冬瓜、苦瓜、黄瓜、竹笋、芹菜、绿豆芽、豆腐、萝卜、大白菜及草莓、梨子、苹果、香蕉、甘蔗等，这些果蔬有生津止渴、润喉去燥、利于排便等“清火”作用。尽量少吃辛辣食物及温热果蔬，如榴莲、荔枝、龙眼、菠萝、芒果、桔子、香菜、韭菜、蒜苗等，油炸、烧烤也要少吃。

**补充水分** 养成适时喝水的好习惯，及时补充身体水分，促进血液循环，维持正常新陈代谢。早起喝一杯温开水，能帮助洗涤胃肠、软化大便及防治便秘，降低血液粘稠度，加快血液流通。或喝些蜂蜜水或薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶，能冷却体内燥热，促进肌肤循环，“防火”效果更佳。

**规律生活** 简而言之，就是每天起床、吃饭、活动、锻炼、睡眠等要根据具体情况定时安排，以形成条件反射，保持人体“生物钟”有序运转，可有效防止“上火”。现代社会生活压力大，经常熬夜容易导致“上火”症状。成年人应保证每天有7~8小时的睡眠时间，晚上11点之前就该入睡。

**情绪稳定** 常动怒的人，肝火旺盛。因此，要不断加强自身修养，控制自己的心态。每当遇到难事、愁事、烦心事的时候，除了要冷静、坦然面对外，也不要老是憋在肚子里，不妨找个知心的朋友倾诉，一吐为快。压力实在很大，要学会自我解压，以免扰动、刺激或诱发恶性心情。

云南 陈日益

今年3月21日是第22个世界睡眠日，此次睡眠日我国的主题是“良好睡眠，健康同行”。

“一夜好觉，精神百倍”“药补不如食补，食补不如睡补”，睡觉质量的好坏与人体健康有很大关系。现代医学研究发现，睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的7倍。而肝脏血流量的增加，有利于增强肝细胞功能和提高解毒能力，并加快营养物质的代谢，维持体内环境的稳定；有利于增强记忆力，使人思维敏捷。另外，夜间1~3时，是皮肤代谢的高峰期，这时血液源源不断地供给皮肤充分的营养，使皮肤保持健康，这便是为什么长期睡眠好的人常容光焕发。

中医认为，23点至凌晨3点为子丑时，是肝胆经最活跃的时候。肝胆“躺下去回血，站起来供血”。每晚22点钟左右便开始休息，如果天天熬夜，肝回不了血，有毒的血排不掉，新鲜的血生不成，胆又无法换胆汁，人就容易得胆结石、囊肿等各种病症。

### 合理的睡眠时间

中老年人要保证每晚睡7~8

个小时的觉，体弱多病者应适当增加睡眠时间。看睡眠质量好与不好，除时间长短外，关键在于睡眠程度的深浅和醒后的感觉。睡眠程度深也就是睡得实，醒后疲乏消失，全身舒适轻松，头脑清晰。如果23点前没有躺下，而是打麻将、看电视，睡眠程度一定浅，即使睡眠时间很长，起床后仍感到头昏脑涨、疲乏无力。所以，克服不健康行为习惯至关重要。

### 重视午睡

晚间睡眠不足，如果能在午睡中适当补充，将对健康大有好处。午睡是古人睡眠养生法之一，我们的祖先很早就发现：子午之时，阴阳交接，极盛及衰，体内气血阴阳极不平衡，必欲静卧，以候气复。现代医学认为，午睡能使心脑血管系统舒缓，让人体紧张度降低，老年人习惯午睡可降低心、脑血管疾病的发病率。

### 睡眠姿势的选择

睡眠的姿势多种多样，但基本姿势有三种，即仰卧、俯卧和侧卧。一般认为，仰卧有利于血液循环，但应注意不要将手放在胸前，以免有压抑感，易引起噩梦。侧卧可使全身肌肉松弛，有利于胃肠的蠕动，侧卧时腿要自然弯曲，枕头不宜过低。许多人提倡睡时要“卧如弓”，以右侧卧位为佳，头足的朝向，以东西向为宜，避免头北脚南。睡眠的环境要求宁静清爽，光线幽暗柔和，室内空气新鲜，温度湿度适宜，床铺平坦，硬度适中。枕头的高度，一般以相当于自己的一拳半为宜，这样有利于进入甜蜜的梦乡。

山东 王峰

## 养花益身心

当置身于百花丛中，那绚丽多姿的花朵，令人精神振奋。研究表明，花园的空气中含有丰富的负离子，它可调节神经系统功能，促进血液循环和新陈代谢，提高机体免疫力。

观花、赏花能给人以美的享受，闻花、嗅花能使人血脉调和，气顺意畅。天竺花香可镇静安神；玳玳花香能理气宽胸，和胃止痛；桂花香可祛风止痛，温通经脉；白兰花香能提神醒脑，治疗鼻炎；豆蔻花香善医胃病；苏合花香对冠心病、高血压有一定疗效；百合花香对糖尿病有益。花卉芳香堪称天然的“保健医生”。

花卉也是盘中的美味佳肴。科学研究证实，花瓣细胞中含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质；花粉还是微型营养宝库。食花是一种时尚，于健康大有裨益。

对于老年人来说，养花是养生益寿的休闲活动。栽培花卉需要付出一定的体力劳动量，同时还可学习园艺知识，提高审美能力。亲手栽培花朵，感到一种创造的满足。色彩斑斓的花卉可对视神经起到良好的刺激，使退化的视觉功能得到锻炼。还有，养花观花“清心”“赏心”，使心理活动趋于平和。

老舍生前爱花成癖，他在《养花》一文中这样写道：“我总是写几十个字，就到院中去看看，浇浇这棵，挪挪那盆，然后回到室中再写一点，然后再出去，如此循环！把脑力劳动与体力劳动结合到一起，有益身心，胜于吃药。”

成都市第二人民医院  
副主任医师 宁蔚夏

## 晒作品



### 诗·观鱼

池水无痕浸碧柳，  
金鱼开心欢乐游。  
祖孙注目喜观赏，  
眉开眼笑乐悠悠。

山东 宫锡进（82岁）

## ■养老感悟

## 好人缘胜良药

大舅今年88岁，身体尚硬朗的他总是快乐地忙碌着。大舅经常义务打扫楼道，平时也喜欢与伙伴们下棋聊天，小区的人碰到他都热情地打招呼，大舅总是笑呵呵地应答着。楼下的王大妈感慨地说：“老崔头健康长寿，是因为他人缘好啊！”仔细想想，这话也不无道理。

曾有调查发现，心胸开朗乐观、人际关系良好和睦的人，寿命比那些古怪偏执、爱生闲气的孤独者高出许多。那么，“好人缘”者为何会长寿呢？

好人缘者，有无私的奉献精神 and 坦荡的胸襟。与他人相处总是以诚待人，以德相处。反之，爱计较，对人对己都没有益处。拥有宽阔的胸襟，遇事想得开，才不致于

让不良的情绪郁积在心头。

好人缘者，会拥有众多的朋友，得到更多的互相帮助和照顾。良好的人际关系，其实也是一种健康的“感情投资”。当对别人付出了真诚之后，自然会得到真诚的友谊给予的回报。这样，在付出和拥有的过程中，会得到极大的精神愉悦。

好人缘者，也会有极强的免疫力。由于与周围的人相处和谐、关系融洽，心情整天处于愉快之中，其内循环系统处于最佳状态：血液循环无阻，呼吸畅达顺气，神经兴奋恰到好处，新陈代谢旺盛，抗病免疫力更强更久，这样，无疑更利于自身的养生保健。这么说来，好人缘有时还胜过“良药”呢！

河北 张泽峰