

生活课堂

艾灸虽好,并非人人皆宜

艾灸通过燃烧艾草产生的温热刺激特定穴位,其核心原理在于温经散寒、行气通络,对于寒凝经脉的病证效果优异。例如,软组织及关节疼痛、肠易激综合征、痛经等。此外还可以改善睡眠节律、缓解手脚冰凉症状、稳定情绪,甚至增强对风寒的抵御能力。

不过,艾灸虽好,并非人人皆宜,4类人群要注意:阴虚火旺体质的人,这类人群容易手足心热、口干舌燥、口舌生疮等,在做艾灸时很容易诱发便秘、咽喉肿痛或头痛等上火症状;高热、局部红肿热痛患者;糖尿病患者皮肤感觉比较迟钝,艾灸时容易发生烫伤;孕妇的腹部和腰骶部也不能进行艾灸。

此外,艾草燃烧后,会产生大量挥发油及颗粒样物质。一些人吸收后,会产生呼吸道症状,引发哮喘,还有人会过敏。

6字养阳诀,筑牢健康根基

1.晒:晒太阳是最经济的养阳方式,适宜时段为上午9点至下午3点。成年人每天日晒30—60分钟,婴幼儿和儿童15—30分钟,老年人可适当延长但避免暴晒,既能补充维生素D,又能激发体内阳气。

2.泡:睡前用38℃—40℃热水泡脚20分钟,可加入生姜、艾叶,以身体微汗为宜,能温肾驱寒、促进血液循环,改善睡眠,切忌大汗淋漓耗伤气血。

3.按:常按气海穴(肚脐下1.5寸)和关元穴(肚脐下3寸),气海穴按轻中重力度各揉9下,每日3次;关元穴早晚按揉50下后点按20下,可补中益气、温肾固元。也可按摩风池穴、风府穴,预防风寒感冒。

4.睡:顺应“冬藏”特性,早睡晚起,成年人保证7—9小时睡眠,学龄儿童不少于9小时,条件允许时适当午睡,有助于养阳护气、预防心脑血管疾病。

5.动:选择太极拳、八段锦、快走等舒缓运动,避开清晨、夜晚低温时段,运动前做好热身,避免大汗耗阳,雾霾、雨雪天宜居家活动,活动四肢即可。

6.补:温补脾胃为核心,适当食用山药、桂圆、红枣、黑豆等食材,兼顾养肝养血、益肾填精,增强御寒能力。

中年人可适当“饿一饿”

这里的“饿”绝非盲目节食,而是科学的饮食限制。研究指出,中年是饮食限制的“黄金窗口期”,此阶段适度减少热量摄入,能显著改善能量代谢和肝脏功能,且无明显副作用。

首先是减缓衰老速度,研究显示,减少25%卡路里摄入(即保持七八分饱),能让健康成年人的衰老速度减缓2%—3%,死亡风险降低10%—15%。

其次是保护大脑,研究发现,饮食限制能提高mtd/OXR1基因水平,延缓大脑衰老,让中年人的思维更清晰。

研究证实,热量限制可改善动脉粥样硬化、胰岛素抵抗等风险标志物,从根源上减少三高、心血管疾病的发生。从中医角度看,适度饥饿能让长期超负荷的脾胃得到休息,恢复运化功能,减少腹胀、便秘等问题。 据人民网科普

# 失眠?给神经装个“智能开关”!

## 别再让过度兴奋的交感神经“偷”走你的梦

焦守广 通讯员 陈雷 陈杨子 济南报道



明明身心俱疲、眼皮沉重,大脑却异常清醒,工作复盘、家庭琐事等轮番在脑海中盘旋,越想入睡越辗转反侧。不少人遭遇这种失眠困境时,总会归咎于自己“意志力薄弱”,却不知这背后可能是身体的“神经调控系统”出了故障——交感神经与副交感神经的平衡被打破,“油门”持续踩满,“刹车”彻底失灵。

### 身体里藏着一辆失控的“赛车”

山东中医药大学附属医院推拿科副主任医师孙刚毅介绍,人体的自主神经如同一套“自动驾驶系统”,由交感神经和副交感神经(核心为迷走神经)两大“对手”构成,二者分工明确、协同运作。

交感神经恰似汽车的油门,主导“战斗或逃跑”模式:遭遇压力时,它会促使心跳加速、血管收缩,大脑亢奋,助力人体应对危机;副交感神经则好比刹车,负责“休息与修复”,能放缓心率、促进肠胃蠕动、放松大脑,引导身体进入睡眠状态。

正常情况下,白天交感神经适度兴奋,支撑日常活动;夜晚副交感神经接管主导权,让身体休养生息。

可一旦交感神经长期“踩满油门”,过度兴奋,副交感神经被压制而“刹车失灵”,身体就会沦为失控的赛车,长期高速运转下,各类健康问题便会接踵而至。失眠,正是这辆赛车最常见的“故障灯”——交感神经持续亢奋,会让大脑误以为“危险未解除”,即便身体极度疲惫,也无法进入深度睡眠。

研究数据显示,80%以上的慢性病都与交感神经过度兴奋相关,失眠仅仅是冰山一角。

### 交感神经为何会“失控”

为何交感神经会陷入“失控”状态?现代生活的多重压力,如同无形的手,将神经“油门”焊死在亢奋档位。

孙刚毅表示,压力过载是首要诱因。加班熬夜、房贷压力、育儿焦虑等现实困扰,让交感神经24小时处于待命状态,大脑始终紧绷在“备战模式”,难以放松。

蓝光欺骗则成为隐形干扰:睡前刷手机、看电脑时,屏幕发出的蓝光会“误导”大脑,使其认为“仍处于白天”,进而抑制副交感神经活动,打乱睡眠节律。

反刍思维的恶性循环也会加剧失眠——反复纠结白天的失误、担忧明天的麻烦,越想越兴奋,形成“失眠→焦虑→更失眠”的闭环。“身体喊着‘快休眠’,大脑却喊着‘起来嗨’,这种‘过度唤醒’状态,正是失眠的核心症结,本质是神经开关被卡在了亢奋模式。”孙刚毅解释。

### 给神经装个“智能调节器”

面对失眠,难道只能依赖安眠药“强制关机”?答案是否定的。孙刚毅表示,超声引导下交感神经埋线这一“黑科技”疗法,能为失衡的神经装上“智能调节器”,从根源上破解失眠难题。

该疗法的核心,是精准找到身体的“神经调节开关”——星状神经节与背俞穴。星状神经节位于颈部,作为交感神经的“总枢纽”,其过度兴奋易引发失眠、焦虑,被称为身体的“情绪开关”;背俞穴分布在背部脊柱两侧,是中医理论中“脏腑之气的窗口”,恰好对应交感神经节的密集区域。

医生借助超声引导技术,如同给操作针具装上“透视眼”,将可吸收的医用缝合线精准埋入这些穴位。线体不会在体内残留异物,却能像“隐形按摩师”,持续温和地刺激神经,让过度兴奋的交感神经逐渐“冷静”,唤醒被

压制的副交感神经,重新平衡神经调节的“油门与刹车”。

### 让身体回归“慢生活”

并非所有失眠患者都适合该疗法,需精准区分适配人群与禁忌人群。适合接受治疗的人群包括:长期失眠(病程超过3个月)、安眠药疗效递减者;失眠伴焦虑、头痛、高血压等交感神经亢奋连锁反应者;希望“一次治疗、长期受益”、不愿频繁就医者。

以下人群则需避免或谨慎选择:皮肤存在感染、过敏体质者;患有凝血功能障碍(如血友病)者;孕妇、哺乳期女性(需经专业医生全面评估后再决定)。

孙刚毅特别提醒,接受治疗时需牢记三点:一是务必选择正规医院,由经验丰富的医生操作,杜绝“盲埋”带来的风险;二是需配合生活方式调整,睡前1小时远离电子设备,保持规律作息,才能让治疗效果最大化;三是保持耐心,神经调节需要周期,通常1—2周后开始见效,切勿奢望“一次埋线就能秒睡”。

交感神经过度兴奋,如同给身体按下“快进键”,长期透支只会导致机能崩溃;而超声引导交感神经埋线,便是帮身体按下“慢放键”,重新唤醒其自主休息的能力。

“健康的关键在于平衡。”孙刚毅强调,与其依赖安眠药“强制关机”,不如为神经装上“智能调节器”,让交感神经与副交感神经重归平衡。毕竟,学会让身体“慢下来”,才是对抗失眠的终极武器。

若你正被失眠反复折磨,不妨试试这种黑科技疗法——或许你并非“睡不着”,只是神经“忘了怎么睡”。给它一个重新学习的机会,便会发现,好好睡觉其实没那么难。

# 应对寒潮,科学防护少生病

贺照阳 通讯员 邓文锴 孟芸 济南报道

近期,我国多地遭遇极速降温、大风及雨雪天气,寒潮侵袭可能对人体健康构成多方面威胁,老年人、儿童及慢性病患者等高风险人群尤需警惕。山东省疾病预防控制中心公共卫生监测评价所专家张晓提醒,提前了解寒潮对健康的影响,落实科学防护措施,可有效降低健康损害,平稳度过寒冬。

### 寒潮低温,健康风险叠加

低温环境会引发血管收缩、血压骤升,加重心脏负荷,易诱发心梗、脑梗等急性病症。对于本身患有高血压、冠心病、动脉硬化等基础疾病的人群,此类健康隐患更为突出,需重点防范。

呼吸道感染几率大幅增加。

寒冷空气会损伤呼吸道黏膜的防御屏障,导致病毒或细菌感染风险增加。同时寒潮期间居民多紧闭门窗,室内通风不足,进一步增加呼吸道感染风险。

特殊人群面临双重挑战。老年人体温调节能力减弱,儿童抵抗力相对较弱,慢性病患者身体代偿能力弱,这三类人群,都是寒潮来袭时的重点关注对象。

### 分层保暖,筑牢体温防线

遵循“洋葱式”穿衣法则,内层选用透气排汗材质,中层侧重保暖性能,外层搭配防风防水款式,便于根据环境温度灵活增减衣物。同时聚焦头部、颈部、手脚等主要散热部位,佩戴帽子、围巾、手套,穿着保暖防滑鞋袜,严防冻伤发生。此外,从室外进入室内前,可在门口短暂停留,避免温度骤变对身体造成刺激。

### 居家防护,兼顾温暖安全

坚持定时通风换气,每日可选择午后等温暖时段开窗2至3次,每次通风30分钟,降低室内病原体浓度,通风时需防寒保暖。安全使用取暖设备,电暖器需远离易燃物品;采用煤炉取暖的家庭,要保证室内通风通畅,警惕一氧化碳中毒风险。

### 饮食运动,增强抵抗力

合理搭配饮食,低温天气下可适当增加优质蛋白(肉、蛋、奶等)和复合碳水化合物(全谷物、薯类等)的摄入,为身体提供充足能量抵御寒冷。多饮用温水、热汤等温热饮品,维持身体正常代谢,应避免“饮酒取暖”的误区,酒精会加速热量散失。适度运动,选择午后气温较高时段,

进行慢走、瑜伽、太极拳等轻度运动,促进血液循环,运动强度以身体微热、无大汗为宜,做好运动前后的保暖工作。

### 精准施策,守护特殊人群

老年人尽量减少清晨、夜间低温时段外出;慢性病患者要严格遵医嘱规律用药,备好急救药品,定期监测基础病指标。儿童前往人群密集场所时科学佩戴口罩,穿衣遵循“不捂不冻”原则,若出现发热、咳嗽等症状,需密切观察并及时就医。慢性病患者避免情绪激动和过度劳累,防止病情波动。

张晓表示,寒潮对健康威胁虽多,但通过“分层保暖,科学居家,均衡饮食、精准防护特殊人群”的组合策略,可以最大程度地降低寒潮带来的健康威胁,守护全家平安过冬。