



疫情期间,不少人出现焦虑、恐慌、无助等情绪,继而发生失眠。山东中医药大学附属医院身心医学科主任医师彭伟表示,只有睡眠充足,我们才能消除疲劳,恢复体力,增强面对病毒时的免疫力。那么面对失眠我们该怎么办?中医有哪些好的解决方法?

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

晚上睡不着

数羊反而更精神

睡前三小时避免剧烈运动

“要想睡得好,首先要做好睡前准备工作。”山东中医药大学附属医院身心医学科主任医师彭伟建议,可以选取一个适合自己的枕头,最好使用填充决明子的药枕,枕头高度15cm,适合人体生理曲度,枕头长度略比肩宽;床以舒适和安全为度,位置要靠墙。

有了睡意再上床睡觉,不要在床上玩手机,或做与睡眠无关的事;注意室内温度、湿度及光线,营造安全、安静、无光线的睡眠环境。睡眠困难者,睡前三小时,要避免做剧烈的体力运动。可以每日坚持做一些静功,如冥想、打坐等,可以让精神集中起来,代替脑海里的天马行空,以一念代万念。

“4-7-8呼吸法”

睡眠方法因人而异,适合自己的才是最好的。睡不着时,彭伟并不推荐大家“数羊”,建议采用“4-7-8呼吸法”。

即吸气数到4,憋气时数到7,吐气时数到8。有助于在60秒内快速入睡。重复3到4遍。坚持六到八周,效果较好。具体方法如下:一、闭嘴,用鼻子吸气,在心中默数4个数(1、2、3、4);二、憋气,从1数到7(1、2、3、4、5、6、7);三、嘴巴吐气,默数到8(1、2、3、4、5、6、7、8)。

对失眠的朋友来说,睡前健身也是不错的选择。睡觉前可以简单做一下压腿。在床上自然盘坐,两手重叠放于腿上,自然呼吸,感觉全身毛孔随呼吸一张一合,到了想睡觉时倒下就睡。

仰卧,自然呼吸。感觉呼吸像春风,先融化大脚趾,然后是其他脚趾,接着脚、小腿、大腿逐渐融化,如还未睡着,再从头做。也可右侧卧。右手掌托右耳。右掌心为火,耳为水,二者可形成水火既济,在人体中形成心肾相交,久之可养心滋肾。



“4-7-8呼吸法”

即吸气数到4,憋气时数到7,吐气时数到8。有助于在60秒内快速入睡。重复3到4遍。坚持六到八周,效果较好。

具体方法

- 一、闭嘴,用鼻子吸气,在心中默数4个数(1、2、3、4);
- 二、憋气,从1数到7(1、2、3、4、5、6、7);
- 三、嘴巴吐气,默数到8(1、2、3、4、5、6、7、8)。

教你几招睡得香

老人午睡别太多 以免晚上睡不着

彭伟表示,老人夜晚深度睡眠比例较低,加上生物钟往前,所以会早睡早起,可能晚上八九点就想睡,睡到半夜又容易醒,若有这种困扰,建议下午外出散步接受光照,有助于让生物钟往后延。

老年人白天要避免瞌睡。许多老人在家无事可做,白天就看电视、发呆,易增加打瞌睡的机会,建议白天尽可能到户外走动,若午睡,应限制在30分钟内,避免午睡太多导致夜晚睡不着。

另外,晚上应减少喝水,避免喝利尿饮料如咖啡、茶。睡前可坐在床边或沙发上,花点时间做腹式呼吸,也就是吸气时腹部鼓起,吐气时腹部内凹,呼吸速率放慢,帮助活化副交感神经,缓和紧张抑郁,培养睡意。

“随时随地”入睡 说明你太缺觉了

睡眠专家指出,汽车、火车或飞机一开动就睡着,并不代表一个人休息得好,而是恰恰相反。随时随地入睡说明一个人睡眠不足,随时要进入“微睡眠”或轻度睡眠状态,这意味着你的身体非常疲惫,一有空闲,身体就会偿还睡眠债。人们感到困倦,是由于白天大脑中一种名为腺苷的化学物质逐渐积累。睡得好,腺苷含量将减少,所以当醒来时,腺苷含量处于最低水平,人们感到神清气爽。但醒的时间越久、睡眠时间越少,腺苷含量就越高,就会产生所谓的“睡眠负荷”或“睡眠债”问题。

别再数羊了,越数越难入睡

很多人听过这样的话:数数、数羊,可以帮助入睡。研究表明:“数羊”会使人越数精神越集中,情绪越来越紧张,大脑一直处于“计算”和“分析”的高度集中状态,无法进入休息状态,致使脑垂体等颅内腺体睡眠物质分泌不足,不仅无法帮助排除焦虑情绪,反而增加烦躁,对睡眠造成障碍。



睡前健身助睡眠

- 1.对失眠的朋友来说,睡前健身也是一个不错的选择。
- 2.睡觉前可以简单做一下压腿。
- 3.在床上自然盘坐,两手重叠放于腿上,自然呼吸,感觉全身毛孔随呼吸一张一合,到了想睡觉时倒下就睡。

穴位按摩法

按揉安眠穴,能有效帮助安稳入睡。

安眠穴位置:在头顶部,位于耳垂正后方约2cm的凹陷处,翳风穴与风池穴连线的中点。

按摩方法:

- 1.每天晚上躺下后,在床上仰卧
- 2.以两手中指指腹,在安眠穴上按压
- 3.每次持续约半分钟或揉按10-20次,反复5-6次
- 4.按压穴位时应注意中指要向前额方向用力
- 5.以穴位部出现酸、麻、重、胀的感觉为度,不可用力过大



怀孕初期流血 这是要流产吗

医生:孕初期20%-30%会出血

齐鲁晚报·齐鲁壹点

记者 焦守广 通讯员 贾冬梅

怀孕前三个月是孕妈最欣喜也是最担心的时期。陈丽(化名)就是这样一位孕妈,她怀孕后处处小心翼翼,但还是出现了流血,于是非常担心,找到了医生。

“医生,我怀孕不到3个月,偶尔会有流血,有时还会下腹痛,会不会流产?”近日,陈丽一脸忧虑地来到山东大学附属生殖医院。由于多年不孕,她靠辅助生殖技术顺利怀上了宝宝,但高兴没多久,担心的事还是来了。

不过,医生一席话打消了陈丽的疑虑。医生告诉她,20%-30%的孕妈初期有阴道微量出血现象,一般不用担心,有时候是“着床性出血”,即受精卵附着在子宫内壁上,钻入子宫过程中造成的出血,就像钻头钻到了地下,水管会喷水,但这种情况往往自行止血,不用过度担忧。至于偶尔轻微腹痛,也许是宝宝生长造成的不适感受。

很多人都听说过,孕三个月容易流产,这是真的吗?医生表示,宝宝刚进入子宫时,与妈妈的链接还不是很稳定,需要适应和被接纳,这是对胚胎自身质量的考验,如果胚胎存在遗传物质(如染色体)异常等情况,往往会在孕早期发生停育,从而导致自然流产。同时外界强烈干扰,如剧烈运动、搬举较重物品或性生活等,也可能诱发流产。流产的原因还涉及感染、解剖、免疫、内分泌等其他未知因素。

近年来,心理因素也备受医学家、心理学家关注。如果孕妈经常处于担心、恐惧或紧张中,都会导致肾上腺激素分泌增加,肾上腺激素堆积过多,会直接影响胎儿生长发育。有研究表明,如果孕妈开始怀孕的最初几周长期承受精神压力,那么出现流产的风险比别人更高。

孕早期出血并不可怕

流产常见的现象为孕期出现阴道少量出血(有时为鲜血或血块),伴有轻微下腹痛(有时会绞痛)和腰酸。如果以上情况持续或加重,一定要注意,尽快到正规医院就诊。

在生活方面,医生建议,作息要有规律,最好每日保证睡够8小时,并适当活动,这样才能使自己有充沛的体力和精力来应对孕期的各种情况。

另外就是保持心情舒畅,孕妈要注意调节自己的情绪,尽量保持心情舒畅,避免各种不良刺激,消除紧张、烦闷、恐惧心理,尤其不能大喜大悲大怒大忧,否则对胎儿的生长发育是非常不利的。

孕妇饮食应注意补充足够的蛋白质、维生素、矿物质,忌偏食,不宜过饥过饱。

曾有流产史的,在怀孕初期要注意,有疑问、担忧或身体不适应及时咨询医生,寻求解决、缓解方法。当出现少量阴道咖啡色分泌物或轻微腹痛时,注意休息,放松心情。要知道,静养是非常好的保胎措施。当然也可以分散注意力,例如听歌、看电视和家人朋友聊天等。

总而言之,孕早期出血并不可怕,放松心情、安心静养,及时咨询医生。大量研究证明,只要胚胎本身没有明显异常,绝大多数孕妇即便在孕期发生过出血甚至持续出血,胎儿也能健康发育。



寻医问药

扫码参与

“壹点问诊”