

什么导致睡眠障碍?

睡眠障碍与多种因素有关,如作息紊乱、环境因素、褪黑素水平等,建议到医院咨询医生,在医生指导下进行治疗。主要原因如下:

1. 作息紊乱导致: 建议改善不良的睡眠习惯,固定入睡时间和起床时间,减少白天的睡眠时间。同时白天可以适当运动,有助于机体消耗,帮助入睡。

2. 环境因素导致: 如环境嘈杂、光线太亮等。建议使用耳塞,能够减轻噪音干扰,提高睡眠质量,还可以更换遮光的窗帘或者调节光源,降低环境光线的亮度,有助于在黑暗环境下更好地入睡;

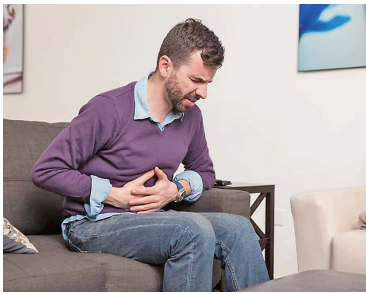
3. 褪黑素分泌减少: 睡眠障碍与褪黑素密切相关。对于褪黑素分泌普遍

减少的老人、工作时间不规律的青壮年以及睡前喜欢玩数码产品的儿童少年,可以影响褪黑素分泌水平,进而影响睡眠,此时可以遵医嘱补充褪黑素。

褪黑素是一种由光照驱动,从人体脑部松果体中分泌的物质,对人体的醒与睡模式和昼夜节律功能的调节,并保持人体的精力,防止衰老有一定作用。

需要注意的是,一般口服褪黑素只有30分钟左右的作用时间,并且大剂量使用会增加肝肾的负担。可以通过高效透皮技术补充褪黑素,通过轻轻一贴就能合理补充,一般可以持续约6~8个小时,补充剂量合理、稳定,不易造成肝肾功能的负担。

(谊 人)



脾胃是人的主要消化器官,胃主受纳,脾主运化,二者相互协调,分工合作,共同完成消化功能,因此中医称脾和胃为“后天之本”。脾胃的健康对于人体健康至关重要,因此,需要采取一些措施来保护脾胃的健康。

影响脾胃健康的因素

不良饮食习惯 暴饮暴食、饮食不规律、过食生冷食物等,都可能影响脾胃的正常功能。

精神压力 长期的精神压力可能导致胃肠道功能的紊乱,影响脾胃健康。

药物因素 长期服用某些药物,如非甾体抗炎药、抗生素等,可能对胃肠道造成一定的刺激和

寻因施策护脾胃

损伤。

疾病因素 一些慢性疾病,如胃炎、胃溃疡、慢性肠炎等,可能对脾胃造成长期的损害,影响其正常功能。

保护脾胃健康妙招

饮食调理 保持良好的饮食习惯是保护脾胃健康的关键。应避免暴饮暴食、饮食不规律等不良习惯,尽量少吃生冷食物,多吃温热食物。同时,应该注意饮食的卫生和安全,避免食物中毒等问题。

放松心情 精神压力是影响脾胃健康的重要因素之一。因此,保持心情愉悦、放松心态对于保护脾胃健康非常重要。可以适当进行一些放松身心的活动,如散步、听音乐、冥想等。

适度运动 适度运动能够促进胃肠道的蠕动,改善消化道的血液循环,增强脾胃的功能。建议每天进行适量的有氧运动,如

散步、慢跑、瑜伽等。

合理用药 如果需要长期服用药物,应该遵循医生的指导,尽量避免自行盲目用药。同时,应该注意药物的不良反应,如有不适应及时就医。

注意保暖 脾胃喜暖畏寒,因此要注意保暖,避免腹部受凉。尤其是在季节交替时,要注意适时增减衣物。

规律作息 保持规律的作息习惯,避免熬夜有助于调节身体的内分泌和消化系统,保护脾胃健康。

戒烟限酒 吸烟和过量饮酒都可能对脾胃造成损害,因此应该戒烟限酒。

定期检查 定期进行脾胃的检查,可以帮助及时发现脾胃的问题,并进行相应的治疗和管理。建议每年进行一次全面的身体检查。

(梁 京)

前列腺有七怕你知道吗?

男性的前列腺并没有想象中“坚强”,平常生活中若不注意护理就容易诱发前列腺炎。被前列腺炎困扰的男性不在少数,患上这种疾病后相当痛苦。前列腺有“七怕”,诱发前列腺炎的原因也与此相关,下面带大家去了解一下这“七怕”都有哪些?

怕压 男人在坐着的时候身体很大一部分重量会压在前列腺上,如果大家坐在那里压的时间太长的话就会造成前列腺充血,前列腺液排泄变得非常困难,因此希望上班族的男性不要长时间坐在那里,每隔一段时间可以站起来走动一下,让前列腺得到充分放松。

怕冷 男人的睾丸害怕热,但前列腺恰恰相反,它怕冷,男性在天气转凉的时候一定不能不让前列腺部位受凉了,注意保暖。

怕憋 很多男性在平常工作忙碌的时候都有憋尿的习惯,经常这样的话会让细菌乘虚而入,最终进入到尿道里面,诱发前列腺炎,男性在平常想小便的时候一定要

及时排掉。

怕醉 由于酒精的刺激,前列腺会发生局部毛细血管迅速扩张、充血,导致前列腺部位感觉上非常不适,长期受到刺激的话就会患上前列腺炎。

怕烟 调查显示,吸烟者的前列腺疾病患病率比不吸烟者高1~2倍,抽的烟越多患上前列腺炎的概率越大。

怕辣 吃辣会刺激前列腺和尿道,引起前列腺的血管扩张,导致前列腺这个部位的抵抗病菌能力下降,这样大量细菌就会在里面繁殖,变成了前列腺炎。

怕乱性 纵欲是前列腺的“大敌”,性生活频率过高的话前列腺会处于过度充血的状态,会诱发前列腺炎。

希望每一位男性在生活中能够积极做好预防工作,上面的这些诱发因素需要避免,其实养成良好的习惯前列腺炎还是能够很好地预防的,这样大家就能免受疾病折磨了。

(标 远)

藕节为睡莲科多年水生草本植物莲的地下茎,其性甘、涩,味平。归肝、肺、胃经。本品味甘而涩,既能收敛又能化瘀,故收敛止血不留瘀。广泛用于血热、虚寒、瘀阻等所致之咯血、衄血、吐血、尿血、便血、崩漏、紫癜及外伤出血等病证。

应用止血药须根据病因及不同症状选药及适当配伍。属血热妄行之出血者,当选用凉血止血药并配清热凉血药;属阴虚火旺者,须选用凉血止血药配合滋阴降火药用;属瘀血阻滞者,宜选用化

化瘀止血药——藕节

瘀止血药配活血行气药用;属虚寒出血者,应选用温经止血药并配温阳补气摄血药用。使用止血药,应注意既止血又不留瘀。如瘀血出血,误服收敛止血药,则瘀滞不去,难以止血;出血初起,过服寒凉,可致瘀血内停;若大出血而致气虚欲脱者,急需人参补气固脱,不可单用止血药。化瘀止血类药物既能止血,又能化瘀。主要适用于跌打损伤及瘀血内滞、血不循经之出血证。证见出血黯滞伴血块。或舌质紫黯,瘀斑等。本类药物有止血而不留瘀的作用。

用于血热出血者,常配生地、丹皮、赤芍同用。用于吐血、咯血,常配白及、侧柏叶同用等。用于尿血,多配小蓟、栀子、蒲黄同用。用于便血属热者,常配地榆、槐花同用。属寒者,则配炮姜、灶心土用。用量用法:10~30克,煎服。生用功偏化瘀止血,鲜用功偏凉血止血,炒用功偏收敛止血。(亦菲)

除湿汤

在中老年男性中,犯病多因脾胃功能差,湿气重。中医称为湿阻症,主要表现为酸软乏力、头昏脑重、胸闷腹胀、大便偏稀、口黏腻苔厚、口干、口苦、口臭等,可以尝试除湿汤。

藿香、佩兰、菖蒲、苍术、厚朴、甘草各10克,薏苡仁30克,茯苓、猪苓、党参各15克。每日1剂,水煎服,分3次服。

双补汤

脾胃为后天之本,肾为先天之本。无论脾胃自身之病或其他脏腑之病影响脾胃之证都很常见,而久病又多归于肾。所以,抓“两本”,具有十分重要的临床意义。双补汤可补脾胃、益气血,还延缓衰老。

党参、淫羊藿各30克,白术、茯苓、怀山药、山茱萸、枸杞、巴戟、仙茅各15克,龟胶15克(另包烊化),甘草3克。水煎服,每日一剂,分二次服。适用于脾肾两虚患者。

(克 勤)

两个经方调治老年病

墨旱莲始载于《新修本草》。本品为菊科植物鳢肠的干燥地上部分。全国大部分地区均产。

别名: 旱莲草、鳢肠、旱莲子、墨斗草、水旱莲、节节乌、摘头乌、古城墨、墨汁草、久印。

主要成分: 含烟碱、皂苷、鞣质、黄酮、异黄酮生物碱、苦味质、三噻唎甲醇、三噻唎甲醛、噻吩乙炔、聚乙炔、螯螬菊内酯、甾醇等。

性味归经: 甘、酸、寒。归肝、肾经。

功能主治: 滋阴益肾,凉血止血。用于吐血、咯血、衄血、尿

血、便血、血痢、须发早白、白喉、淋浊、带下、阴部湿痒。

1. 用于肝肾阴虚诸证: 本品能补益肝肾之阴,适用于肝肾阴虚所致的须发早白、头晕目眩、失眠多梦、腰酸酸软、遗精、耳鸣等症。单用或与滋养肝肾之品配伍,旱莲膏单用本品熬膏服;二至丸以之与女贞子同用。

2. 用于阴虚血热的出血证: 本品又能止血,适用于多种出血证。以其长于补益肝肾之阴,还能凉血止血,故尤宜阴虚血热证出血,可单用或配伍生地、阿胶等凉血止血之品同用。

药理作用:

1. 对染色体损伤有一定的保护作用。
2. 增强非特异性免疫作用。
3. 增强细胞免疫作用。
4. 镇静、镇痛作用。
5. 护肝作用。

抗癌主要药理: 本品味外、体内实验,均证实有抑制肿瘤细

墨旱莲

胞生长的作用。以旱莲草生药40克/千克/天给药,对小鼠子宫颈癌U14,小鼠肉瘤S180,小鼠淋巴瘤1号腹水型有抑制作用。墨旱莲能促进淋巴母细胞转化,增强机体免疫功能,抑制肿瘤的活性。本品对肝癌所致的出血症状有较好疗效。此外,本品还有抗菌、止血、促毛发生长、护肝、抗诱变、镇静、镇痛、抗缺氧、扩张冠状血管及止血等作用。

抗肿瘤临床应用: 墨旱莲为滋阴益肾的常用药。临床常用治肺癌、胃癌、甲状腺癌、白血病、骨癌等肿瘤中属肝肾阴虚、血热出血者。

抗肿瘤验方: 1. 治疗肺癌: 旱莲草、麦冬、冬虫夏草、党参各15克,北沙参、元参、半枝莲、薏苡仁、蒲公英、白花蛇舌草、鱼腥

草、藕节、猫爪草、黄芪、鳖甲、生牡蛎各30克,生百合、玉竹、瓜蒌、夏枯草各20克,川贝10克。水煎服,每日1剂。

2. 治疗胃癌: 旱莲草、小蓟各20克,白茅根、淮山药、太子参各15克,仙鹤草18克,知母、生地、茯苓、白术各12克,黄柏10克,甘草3克。水煎服,每日1剂。

3. 治疗甲状腺癌: 旱莲草、女贞子、补骨脂、骨碎补、透骨草、鸡血藤、络石藤、海藻、肉苁蓉各30克,山药、牛膝、木瓜各15克,每日1剂。

4. 治疗白血病: ①旱莲草、白花蛇舌草、生山药、黄芪各30克,麦冬、天冬、山豆根、地榆、藕节、玄参各15克,女贞子12克。水煎服,日1剂。②旱莲草、猪殃殃、羊蹄根各60克,石仙桃、红枣各30克,黄精、丹参各15克,茜草、地骨皮各12克,当归、白薇、柴胡、生地各9克,玄参6

克,六神丸30粒(分三次吞服)水煎服,每日1剂,分3次服。(需医嘱指导)

5. 治疗骨癌: 旱莲草、女贞子各50克,山药、牛膝、木瓜各25克,补骨脂、骨碎补、透骨草、鸡血藤、络石藤、海藻、肉苁蓉各50克。每日1剂,水煎服。

6. 治疗食管癌: 旱莲草250克,绞汁100毫升,分3次服。也可取汁炖熟后服用。

7. 治疗宫颈癌: 旱莲草、党参各30克,北沙参、石斛、太子参、白芍、金银花、茯苓各20克,黑木耳6克,甘草3克,水煎服,每日1剂,分2次温服。

用法用量: 内服煎汤,10~15克,或鲜品加倍;或熬膏、捣汁、入丸、散。外用:适量捣敷或研末撒或捣敷塞鼻。

(蒋官军)

