

学会助眠穴位按摩 找回睡眠健康

对有些人来说,睡觉不是一件容易的事,原因很简单:失眠。对此,安徽省针灸医院急诊科医学博士、副主任医师朱才丰建议,备受失眠困扰的市民不妨试试助眠穴位按摩法。

■ 胡培佳 王津淼 记者 马冰璐 文/图

失眠分为三种类型

睡眠是人类大脑和整个神经系统进行有效调节最重要的方式,是人们恢复精神与体力最重要的时间。新出生的幼儿,由于大脑尚未充分发育,需要的睡眠时间平均要达到12~14小时/天。随着年龄增长,睡眠时间逐渐缩短,成年后,人的正常睡眠时间为6~8小时/天。到了60岁以后,睡眠时间更缩短至5.5~8小时/天。当然,这里说的是平均值,不同的人,每天所需的睡眠时间是不同的。

判断是否失眠的标准是:只要能够快速入睡,起床后精神体力良好,无起夜,醒后能够很快忘记梦境,都算是不错的睡眠。如果入睡困难、夜间易醒并再次入睡困难、次日早醒、醒后仍旧体力不佳,就属于失眠了。通常医学上把失眠分为三种类型:一过性失眠(时有时无)、短期失眠(持续1周~3周)和慢性失眠(持续3个月以上)。

试试助眠穴位按摩法

作为一种疾病,失眠总是令人痛苦的。它导致人们注意力下降、体力不足、记忆力减退、情绪不佳。只有那些身体最为健康的人,才能拥有一份甜美的睡眠。面对失眠,我们应该怎么办呢?不妨试试助眠穴位按摩法,具体如下:

1、百会穴、风池穴:可以用梳子梳刮头顶的百会穴,以及点按双侧风池,这两个穴具有改善大脑供血、调节神经的功效,可以起到助眠的作用。

2、神门穴:神门穴能帮助入睡,调节自律神经,补益心气,安定心神。神门穴在腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。可用中指按压神门穴3~5分钟,感觉胀酸即可。

3、三阴交、足三里:老年人失眠常常是因为气血不足,常表现为睡眠浅、梦扰纷纷、体力下降、面色无华,可以加取下肢的三阴交穴、足三里穴。



名医简介:

朱才丰,副主任医师,医学博士,硕士研究生导师,全国名老中医学术继承人,急诊科主任。擅长以“针药结合”方法治疗急慢性心脑血管病(脑卒中、高血压病)、糖尿病、面瘫、痴呆及各种急慢性痛症(头痛、关节痛、坐骨神经痛、三叉神经痛、带状疱疹神经痛)。

4、膻中穴、太冲穴:人到中年或更年期患者常常因气机不畅、情志失调所致失眠,表现为难以入睡、寐则易醒、烦躁易怒、两肋胀满,可以加取胸前的膻中穴及足部的太冲穴。

5、涌泉穴、太溪穴:若尿频频频、腰酸背痛、腿脚酸软、小便清长、遗尿等,则是肾气不足所致,可加取足底的涌泉穴及内踝的太溪穴。

6、神阙穴:中医常说“胃不和,则卧不安”,脾胃功能不好,消化不良也可以导致失眠,遇到这种情况,我们除了取百会、风池、神门穴以外,还可以采用按摩神阙穴的方法,也就是用手掌贴住肚脐顺时针、逆时针各摩揉30圈。

以上穴位,以双手大拇指指轻轻点按,局部感到酸胀为度,每穴3~5分钟即可。

总之,失眠这件事可大可小。如果我们出现了失眠的现象,就说明身体或精神上出现了不和谐的问题。这个时候,需要我们认真面对、处理问题、付出努力,才能找回健康。

春天骑行 健身踏青两相宜

春天到来,万物复苏,气温不断回升,喜爱骑行的朋友又可以出门踏青了。

骑行运动作为一种低碳环保、健康自然的运动旅游方式,越来越受到更多人的喜爱。那么,骑行又有哪些好处呢?骑行需要准备特别的装备吗?骑行中要注意哪些事项?市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心主任陈炜。

■ 记者 江锐

春天骑行好处多

一辆单车、一个背包、一套骑行装备,就可随时来一场说走就走的旅行,让你充分享受到旅行的过程之美。在旅途中,赏景、健身同步进行,每秒钟都能欣赏到不同的风景。

骑行运动需要眼、脑、手、脚并用,能锻炼到一个人全身的协调性、视力、呼吸等,是项集多种功能于一体的运动方式。更重要的是,眼下正值春暖花开,气温回升,没有盛夏的酷暑,也没有深冬的寒冷,运动舒适度刚刚好。那满山的绿树鲜花,溪水潺潺,连空气中都弥漫着花香,正是骑行的好时机。

陈炜表示,自行车锻炼的好处是 unlimited 时间、不限速度。骑自行车不但可以减肥,而且还可使身材匀称。由于自行车运动是需要大量氧气的运动,所以还可以强化心脏功能。同时还能防止高血压,有时比药物更有效。踩自行车压缩血管,使得血液循环加速,大脑摄入更多的氧气,再加上吸入大量新鲜空气,会觉得大脑思维更清晰。骑在车上,你会感觉十分自由且畅快无比,它不再只是一种代步工具,更是愉悦心灵的方式。

骑行装备有讲究

尽管多数市民都懂得如何骑自行车,但极少有人去关注该如何正确地骑自行车。“市民在户外长途骑行时应将车座尽量调低,这样蹬车比较灵活也便于伏在把手上,减少疲劳感,减轻双臂负担保护手腕。”陈炜说。

开展自行车运动,保护装备要齐全,高速行驶时若发生意外,头盔、护膝、护踝、护肘等护具能最大限度地保护车手。骑行中一定要遵守交通法规,切不可争强好胜超车、飙车。

不论春夏,以长袖骑行服为好。如穿着短袖骑行服,记得加一副袖套,并配长骑行裤,用头巾遮脸。通常专业的骑行服都为紧身,目的是减少风阻,减少和自行车的刮蹭。至于其余衣物,仍以精简、快干的排汗衣裤为主。骑行手套也是必需的,它可以提高骑行中手部的舒适度,在摔车的时候也可起到保护手部的作用。

骑行眼镜必不可少。骑行眼镜必须同时符合防紫外线、不破碎、透气性能佳、贴脸设计等条件。鞋子尽量穿硬底的户外运动鞋,容易用力,同时最好带一双凉鞋,涉水时可替换。

骑行前应仔细检查自行车,看各个部件是否完备、功能是否正常,记住安全第一。刚刚开始骑行的朋友们,运动强度不宜过量,应循序渐进;应注意记录自己的心率,不宜一次达到极限心率(220-实际年龄=极限心率);骑行中应注意随时补水,不能等到感觉渴了才喝水,在骑行过程中还可以增加少量糖或盐以补充体能。

没事揉揉“第二心脏” 身体棒棒哒

星报讯(陈旭 记者 马冰璐) 心脏是我们人类身体中最重要的一个器官,它负责为我们身体的血液流动提供压力,把血液运行至身体各个部分。其实,在我们身体中,还有一个“第二心脏”,那就是我们的小腿肚。养生专家表示,没事揉揉“第二心脏”,不仅可以提高免疫力,还能改善健康状况。

在地心引力的影响下,人体有70%左右的血液会集中在下半身。而小腿肚就像一个“泵”,可承接由上方慢慢传送下来的血液,再抵抗地心引力,努力将血液回送至心脏,而且日夜不停运作。小腿肚这块肌肉,其功能的重要性称得上是第二颗心脏。

中老年人尤其是心脑血管病人,平时踢踢小腿肚,不仅可使肌肉充分放松,还能够提高心脏供血能力。具体方法为:一条腿站立,用另一条腿的脚面依次踢打站立腿的小腿肚子的承筋穴或承山穴。承山穴位于小腿后部肌肉的分叉处,承筋穴在小腿后部肌肉的最高点。用以上方法交换进行踢打,力度视个人承受能力而定。在踢打过程中可以加速——缓慢——加速交替进行,从而加强小腿肚子肌肉的收缩能力。每次5~10分钟即可。

忙了一整天,我们时常觉得腰酸腿疼、筋疲力尽,此时不妨揉按一下位于小腿肚后侧正中间的

“承山穴”。经常按摩此穴能缓解肌肉紧张,消除久坐、久站造成的疲劳感。具体方法:每天1~2次,每次按摩10分钟左右,力度以感到轻微酸痛为宜。

