

打呼噜又称打鼾,是日常生活中一种很常见的睡眠现象。很多人对打鼾不以为然,更有些人认为打鼾是睡得香的表现,鼾声越大,睡眠质量越好,而事实上打鼾的背后存在着诸多健康风险。

近日,49岁的孙某因为高血压来到河南中医药大学第一附属医院就诊,老年病科主任医师王彦华在对孙某进行详细的问诊后得知,患者晚上睡眠较差,经常因为打呼噜而憋醒,血压也因睡眠质量不佳而波动较大。打鼾严重影响了他的生活质量,不仅工作力不从心,还影响爱人的睡眠。经多导睡眠监测后,医生发现孙某睡眠呼吸暂停时长达169秒,夜间血氧最低值为69%,情况较为严重。在接受压力滴定、无创呼吸机辅助通气以及为期两周的中西医结合治疗后,孙某白天精神差、血压不稳定的症状得到了明显改善。王彦华提醒:“打鼾莫小视,如出现反复睡眠中憋醒以及白天精力较差等情况应及时至医院就诊。”

打鼾不容小觑

王彦华介绍,打鼾可使睡眠过程中反复出现呼吸暂停或者低通气状态,气流不能完全进入肺部,进而不能把氧气携带到全身各处,长此以往可对大脑产生慢性损害。有研究表明,长期睡眠呼吸暂停可导致高血压、冠心病、糖尿病、脑血管疾病等并发症,严重者甚至可能出现夜间猝死。睡眠中长期因憋气而惊醒的症状,医学上称为“阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征”(简称OSAHS)。王彦华介绍,此病主要通过多导睡眠监测进行诊断,也可通过日常生活中的症状进行初筛,如睡眠时响亮的鼾声突然中断,或因憋气突然坐



当归药性甘、辛、温,主产于甘肃省东南部的岷县。当归的不同部位有着不同的功效:“归头”活血,“归身”补血,“归尾”破血,“全归”则有着和血补血之效。当归应用广泛,对于女性调经、补气血有很好的效果,中医还有“十方九归”的说法。下面就来介绍一道当归药膳。

材料:当归10~15g,羊肉500g,生姜10g,盐适量。

做法:将羊肉切成小块,焯水后与当归和生姜一同放入锅中加水炖煮,待羊肉熟烂,加适量盐调味即可。

功效:此汤老少皆宜,特别适合手脚冰凉、畏寒人士。

使用禁忌:虽然当归食疗历来是备受推崇的补血调经方法,但也要分清情况辨证使用,否则会适得其反。出现湿热、脘腹胀满、大便泄泻等症状者,以及阴虚火旺者均不适合食用本汤。另外,当归也不可过量服用,一般以5~15g为宜,最好在专业中医师或中药师指导下根据体质服用。



□ 郭仲华 宁夏中医医院暨中医研究院

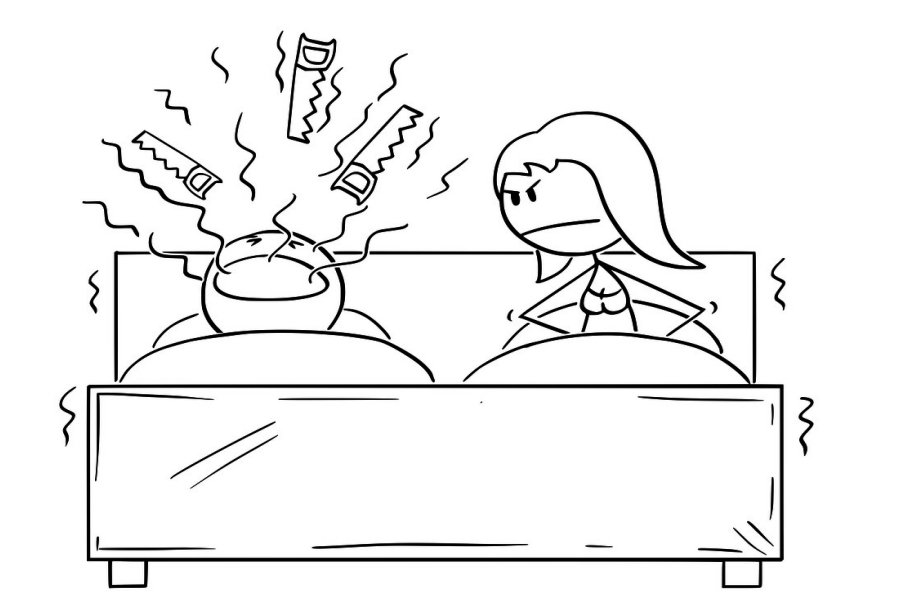
倒春寒来袭,不少膝关节炎患者又出现了疼痛难忍的情况。中医认为,骨关节炎发病以肝肾亏虚、气血不足为根本,以外感风寒湿邪、气滞血瘀、外伤劳损为诱因。只有日常正确养护,才能避免病情加重,提高生活质量。下面来看看日常常见的损伤膝关节的生活方式和正确的养护方法。

错误方式

常爬楼梯及反复下蹲 频繁上下楼

专家提醒：打鼾并非睡得香

本报记者 秦怡文 通讯员 张 涨



起、大汗淋漓,严重者有濒死感。此外,因夜间大脑长时间处于缺血缺氧状态,部分患者会出现晨起胸闷、大脑反应迟钝,白天嗜睡、困倦,以及注意力、记忆力、判断力和警觉力下降等临床症状,也是交通事故发生的主要原因之一。

睡眠时打鼾的原因

上呼吸道中有很多狭窄的部位,如鼻腔、咽腔、声门等,气流在通过这些狭窄部位时,会震动周围的软组织而发出声音。

因此,空气从鼻腔到鼻咽腔、口咽腔、喉咽腔,再通过喉部进入气管之前,任何一个部位的阻塞均可能产生打鼾现象。目前研究认为引起打鼾的原因包括以下几个方面:1. 鼻咽基础病变,如鼻腔息肉、鼻甲肥大、咽腔狭窄等。2. 年龄、性别、肥胖、遗传等因素,虽然不同年龄段都可出现打鼾现象,但随着年龄的增长出现的可能性更大。因为老年人肌肉松弛,睡眠过程中更易出现肌肉、软组织塌陷的情况,从而阻塞气道。3. 睡眠时的体位、抽烟、喝酒、劳累等因素。仰卧位时,舌根和软腭由于重力影响发生下坠,更容易使气



□ 丁一芸 邢 佳 北京中医药大学东方医院

春季是万物复苏、鸟语花香的好时节,然而在这良辰美景之际,许多人却出现了情绪与心理问题。随着季节更替变化,人的生理节律开始有起伏波动,这种波动导致了心理、情绪上的变化,如果这种变化过于激烈就容易导致心理疾病发生。

古诗词中常有伤春悲秋之句,春去秋来,花开花落,本是自然现象,但珍惜生命、眷恋青春的诗人却有了盛时不再来的无穷怅恨,即使面对美好的春光,也难掩莫名的忧郁和难言的惆怅。李煜的《虞美人》中便有“问君能有几多愁?恰似一江春水向东流”之句,阐述了作者的伤春之情。对于现代人群来说,春季心理疾病高发也逐渐成为趋势。

需要注意的是,心理疾病的发生是一个渐进式的过程,疾病前期会出现一些轻微的变化,如饮食的改变、工作节律的改变、睡眠的改变等。我们要学会及时发现早期提示信号,及时治疗,避免延误病情。常见的提示信号包括以下几类:1. 睡眠障碍。入睡困难,早醒,多梦,易醒或者睡眠时间减少。2. 情绪异常。情绪不稳定,感觉压抑、高兴不起来。3. 行为障碍。变得懒散,不讲卫生,社交能力下降,离群独居。4. 不适症状。无明

膝关节养护有讲究

梯的屈伸旋转动作易扭伤膝关节半月板或韧带,还会造成软骨隐匿受损,过早退变。反复下蹲也会增加膝盖软骨压力,造成软骨软骨缺血软化退变。有些人还误以为多活动膝关节可磨掉骨刺,殊不知这样反而会加剧关节损害。

体重过大 有些患者做不到“管住嘴,迈开腿”,体重逐渐增加或超标,这样会增大关节承受压力,损伤软骨,加重疼痛。

爱美不珍“膝” 春天了,有些爱美女性穿着单薄,不重视膝关节保暖,易导致风寒湿邪侵入,阻遏经络,气血瘀滞,不

通则痛。

正确养护

适度运动 建议选择适度低强度户外运动,如游泳、羽毛球、八段锦等,还可配合下肢交替直腿抬高锻炼,每组15~20个,每日2~3组。坚持锻炼可改善血液循环,增强肌肉力量,减缓疼痛,增加关节稳定性。运动前后要充分热身,运动中做好保护措施,以避免关节扭伤。百病皆起于过劳,关节如车轱辘,要节省着用、保养着用。步行宜选择健身步道,日常莫久行久站。

道阻塞。

打鼾属于中医学中“鼾症”“肝眠”“鼻鼾”等范畴。《素问》中描述:“不得卧而息有音者,是阳明之逆也,足三阳者下行,今逆而上行,故息有音也。”《诸病源候论》记载:“鼾眠者,眠里咽喉间有声也。人喉咙,气上下也,气血若调,虽寤寐不妨宣畅;气有不和,则冲击咽喉而作声也。其有肥人眠作声者,但肥人气血沉浓,迫隘喉间,涩而不利,亦作声。”可见,中医认为打鼾主要是由气血失调,气机不畅,阳明经经气上逆引发的。

日常调理三注意

王彦华指出,打鼾较轻微的人群可以通过以下三个日常生活方式进行调整。

减少咽喉部的刺激

睡前避免吸烟、饮酒、喝浓茶、过量嚼食槟榔等,因为这些不良生活方式会对咽喉造成刺激,长此以往会麻痹呼吸道周围神经,诱发夜间打鼾加重。

改变睡姿

建议选择右侧卧位。若人在晚上采用仰卧位睡眠时舌根、悬雍垂受重力影响,易发生塌陷,气道更容易阻塞,而采用侧卧的方式则可避免这种问题发生。此外因心脏在左侧,左侧卧位时心脏受压,则右侧卧位时,睡眠更舒适。

积极减重

有研究表明,临床中该类疾病的患者大多超重,故应低盐低脂饮食,在强化营养的同时,多食用蔬菜、水果,每周可根据自身条件进行4次左右、每次不小于30分钟的有氧运动(如骑行、慢跑、快走等)。此外,积极控制体重除了能减少颈部堆积的脂肪,还能强化肌肉力量,缓解咽肌松弛导致的打鼾。

对于一些其他因素引起的气道阻塞则需要对症处理,如鼻炎患者可进行洗鼻等治疗,鼻中隔偏曲、鼻部损伤则需要通过手术进行修复。不因器质性疾病导致且严重影响睡眠和生活质量的,可尝试选用中医药治疗或其他药物疗法,具体治疗用药需到正规医院,在专业医生的指导下进行。

莫“伤春” 警惕季节性情绪病



走到户外,适量运动

春光明媚,草木葱郁,正是出门健身的好时光。一定要努力克服疲乏和不良情绪,到户外呼吸新鲜空气,如踏青、散步、做操、打球、打太极拳、放风筝等。运动能使人体气血通畅,精神愉悦,促进吐故纳新,强身健体。在清新空气中活动,也有利肝的疏泄,达到养肝护肝之作用。

夜卧早起,精力充沛

充足的睡眠能助人心情平和,学习工作充满活力,也有利于血压稳定和心脏健康。每日保证6~8小时睡眠可迎合春天之朝气,如果觉得困乏,不妨中午小睡消除疲劳。切忌独居家中,蒙头大睡,过长的睡眠不利于阳气的生发。

科学爬楼 爬楼梯时要注意保护膝关节,上楼不着急,下楼可侧身迈步,这样能减缓关节软骨受力和扭伤,有条件时多乘电梯。

控制体重 超重者适当减轻体重可减轻关节负重,改善膝部疼痛,有助恢复关节功能。想控制体重,除了适度运动还要控制饮食,适当增加蛋白质和钙的摄入。

防寒保暖 膝关节多怕冷,建议天气寒冷时佩戴保暖护膝,穿着膝盖加厚的裤子,对膝关节有益。

穴位调理 可用拇指推按膝盖周围皮肤,再按揉鹤顶、内外膝眼、阳陵泉、阴陵泉、委中穴、阿是穴(局部痛点)。每次15~20分钟,每日2次,可以起到温经通络、散寒止痛、行气活血的作用,对缓解膝关节疼痛有较好的效果。

养生保健



□ 曹 方 河南中医药大学第一附属医院

春暖花开,又到踏青游玩的好时节。当大家满心愉悦地亲近大自然时,过敏性鼻炎患者却饱受鼻塞、流涕、喷嚏、嗅觉减退等症状的折磨,十分痛苦。

鼻塞不通,根据病情可分为急性和慢性,急性的鼻塞不通可见于中医学的“伤风”“感冒”,常由外感风寒、肺气不宣,风热上犯、肺失清肃,邪毒上聚鼻窍所致。慢性鼻塞不通,可归为中医学“鼻窒”“鼻槁”“鼻渊”等病范畴,常因肺脾气虚、气滞血瘀,风寒乘虚阻塞鼻窍所致。

按揉迎香和合谷可以快速改善鼻道的通气功能,缓解鼻塞不通症状。下面就讲讲这两个穴位到底有什么神奇之处。

迎香穴

手阳明大肠经循行路线起于食指,沿着上肢循行到面部鼻旁,与手太阴肺经相表里,该经腧穴可治疗鼻塞、流鼻涕、鼻出血等与鼻子相关疾病。

迎香是手阳明大肠经终止腧穴,位于鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中。该穴主治“鼻塞不闻香臭”,故名迎香。中医认为,“腧穴所在,主治所及”,迎香穴位于鼻旁,所以有着很强的通利鼻窍作用,为治疗各种鼻子疾患的要穴。此外,该穴为手阳明大肠经和足阳明胃经的交会穴,两条阳明经均循行于面部,故迎香穴可通调两经经气,祛头面之风,颜面疾患可采取本穴保健治疗。

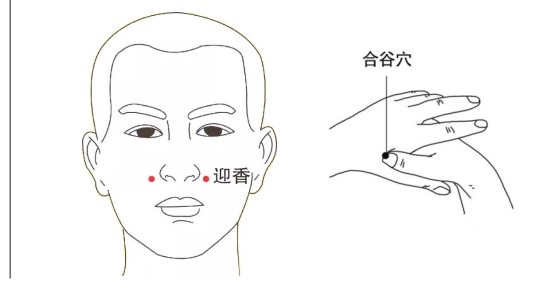
肺开窍于鼻,经常按揉迎香穴,除了可以很快缓解过敏性鼻炎引起的鼻塞症状,还可驱散面部邪邪,促进鼻子周围气血畅通,有效防治感冒等呼吸系统疾病。

合谷穴

合谷,俗称“虎口”,也是手阳明大肠经腧穴,位于手背,第1、2掌骨间,第二掌骨桡侧的中点处。以一手的拇指关节横纹放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上,拇指尖下即是合谷。

古人在《四总穴歌》中将合谷穴的功效特点归纳为“面口合谷收”。大肠经与肺经相表里,肺主皮毛,归属于大肠经的合谷有宣肺理气、疏风解表、活血止痛的作用,是治疗表证的要穴。合谷穴为大肠经的原穴,可提供人体生命活动的原动力,按压本穴有健脾胃的作用,可增强人体的后天之本,提高机体免疫力。

迎香和合谷,一近一远,双穴协同,共同起到疏风宣肺、通利鼻窍的作用,故能有效缓解鼻塞不通等症状。但若长期鼻塞,身体虚弱,兼有其他病,一定要积极就医,以免耽误病情。



征稿启事

为更好地向广大群众普及中医基础理论知识,本版“养生大讲堂”栏目现面向广大中医药人员诚征稿件。文章内容为阐述中医学基础理论,解读中医药经典,讲解中医各种诊疗及养生方法。每篇文章以1000~2500字为宜。

投稿方式

1. 登录“中国中医药网”首页,点击“欢迎投稿”进入,按照说明进行注册。

2. 发送文章至邮箱 cntcm7ban@126.com。

3. 或添加编辑微信 18810465529 发送文章。

版权说明

来稿须为本人原创作品,不得一稿多投。作者依法享有所投稿件的著作权。稿件一经使用,即表明作者已同意将作品专有使用权授予《中国中医药报》社有限公司。本报社在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。作者一经投送作品,即视为同意并接受上述条款。