

# 睡不醒的冬三月 为何你却睡不着?



(资料图)

老话常说“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”。有人说，真准，我一年四季都犯困。有人说，不准，我在冬天睡不着。其实，这两种说法都错了。

## 天人合一 四季睡眠皆有规律

“困”“乏”“打盹”“睡不醒”虽然都是睡，但程度各有不同。这句老话是在俏皮地总结人在不同季节对睡眠的不同需求。

古人在分析有关系的事物时，将其分为阴阳。

随着季节更替，阳气和阴

气自然流转。夏天，自然界和人体的阳气最旺，睡眠需求时间最短，夸张点说就是“打个盹”。

冬天反之，人对睡眠的生理需求最大，觉最多，夸张点说就是“睡不醒”。而春天和秋天则介于二者之间，就用

“困”和“乏”来表示。

当然，就算不用阴阳来说，因为自然界的气候、温度、光照等变化，也会有这样的规律。所以这句脍炙人口的老话，诠释的是人类睡眠需求与自然吻合的内涵，也是“天人合一”的表现。

## 睡眠规律紊乱或与心火有关

《内经》说“心主神明”，如果睡眠规律与自然规律不同，也许是跟心有关。例如老人觉少，是因为老年人随着年龄增长心血也会减少，对睡眠量的需求自然降低，儿童则反之。但这也是自然规律，无需

刻意拉长或缩短睡眠时间。

按照中医理论，睡眠不好还与火有关。一是邪火，如饮食不当，过饥过饱或者吃的食物不好消化都会造成胃部负担大，胃不和则寝不安。二是心火，尤其是着急生气压力大

的时候，入睡一定困难。

而四季都疲倦贪睡的情况，则有可能是因为湿气较重或与心气不足有关系。心气不足，则睡眠多而且困倦；而心气充足的人，需要的睡眠时间更少，而且精神还特别好。

## 众人皆睡唯我独醒怎么办

冬天本应觉多，很多人却因为年底工作繁忙生活压力大容易失眠。首先要疏导自己，失眠解决不了问题，休息得好才有精力把事情做得更好。另外推荐给大家几个治疗失眠的小方法。

动静结合。让身体动起

来，活动四肢畅通气血，睡前则不再进行运动和看手机等让大脑皮层活跃的事情，静下心来好入眠。

食药治疗。甘麦大枣汤和酸枣仁汤是两个治疗失眠的经典古方。除此之外，气血虚的人可食用太子参和黄

芪，有心火的人可煮些莲子心喝。

足浴泡脚。泡脚可以刺激脚部穴位经络，还可以泡完按摩脚部或者泡时加些适合自己的中药或精油，舒缓身心，帮助睡眠。

(北晚)

## 冬至养生 暖字当先

本报讯 大雪飘飘的严冬，为了追求苗条，很多人穿着薄丝袜、单裤、露着脚踝……“美丽冻人”。冬至已过，中医认为此时饮食起居都要以“暖”为先，千万不能冻着。

《黄帝内经》云：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。”意思是说，阳气就相当于天上的太阳，大自然若失去太阳的温暖，万物便不得存活；人若失去阳气，体内就失去了新陈代谢的活力，生命也将终止。民间一直有“冬至一阳生”的说法，是因为从冬至开始，白昼渐长，阳气初生。故在此节气，要细心呵护好身体的阳气，让身体暖起来。

第一，根据气温高低及时增减衣服，不能过热也不能受凉，始终保持身体温暖的最佳状态。因为穿着过热可能会出汗，湿气寒气交叠更加伤身。穿衣要护好头颈、胸腹部、后背和脚踝。另外，口鼻处也要

格外注意。口鼻是冷空气进入身体的最佳通道，寒气可以随呼吸进入肺部，所以冬季出门最好戴上口罩，以防寒邪之气入侵。

第二，加强体育运动。运动能加快新陈代谢，使自身产生热量，进而温暖全身脏腑，促进气血流通，身体自然也就跟着暖和了。

第三，尽量不吃或少吃寒凉食物，可适量多食用一些有滋补肾阳作用的食物，比如羊肉、河虾、韭菜、肉苁蓉、杜仲等。临床上，暖身和补充阳气最常用的食材是肉桂。肉桂性甘温，大家在家里可以用5克至10克肉桂、100克糯米一同煮粥食用。年龄稍大的人群，可以把肉桂、枸杞放到白酒中浸泡半个月再喝，每次约20毫升。需要提醒的是，阳热、湿热、痰湿体质者不可使用以上方法，以免出现不适。

(彭玉清)

## 当归芍桂茶：温经通络、活血化瘀



本报讯 近日寒流来袭，随着气温下降，脑血管病也进入高发季节。人体若受寒冷刺激，造成血管收缩，血流缓慢，容易形成血栓，血管阻塞，从而导致脑血管疾病发生。

广州市中医医院脑病科主任王成银提醒，年龄超过50岁、伴有糖尿病、高血压、高血脂血症等疾病的老年人更应注意保暖，适时添衣，以防寒冷刺激诱发中风事件，同时在饮食上应以清淡温暖为宜，且慎吃油炸辛辣之品。同时，他推荐一款温经通络、活血化瘀的当归

芍桂茶(上图)。

准备当归6克、川芎10克、肉桂1克。将这三味药物放入茶壶，开水浸泡代茶服用，也可以加水300毫升煎至150毫升，餐后服用。这款茶有温经通络、活血化瘀的功效。适合有糖尿病、高血压、高血脂血症等疾病的老年患者。

需要提醒的是，此茶方为阴虚津亏火旺者忌用，且仅有辅助预防作用，无治疗作用，若出现脑血管病症状者，请及时就医。

(余燕红)

双丰百货 好食光  
shuangfeng shopping mall

## 元旦，我和双丰甜蜜相约 鹰城2020首场相亲大会

主办：平顶山日报传媒集团 承办：平顶山市双丰商城有限公司 河南好食光餐饮服务有限公司 活动时间：2020年1月1日至5日 活动地点：双丰六楼好食光美食汇

### 报名方式：

1.现场报名。报名者需携带本人身份证，近期3英寸(1英寸=2.54厘米)彩色生活照1张，大专以上学历提供毕业证，离异或丧偶者提供相关证明。

报名地址：平顶山日报传媒集团东配楼二楼208室 4940520、13592179403

光明路与曙光街交汇处西双丰商城六楼好食光餐饮服务台 0375-2366766

2.微信报名。扫描右侧二维码，关注鹰城万人相亲鹊桥会微信公众平台(微信号：yocueqiaohui)回复“会员”或“万人相亲”，根据提示操作。

3.平顶山新闻网报名。登录平顶山新闻网，点击鹰城万人相亲鹊桥(首页第三条黄色字)图片，按提示填表。



鹰城万人相亲鹊桥会  
微信公众平台

媒体支持：平顶山日报、平顶山晚报、平顶山新闻网、平顶山传媒客户端、平顶山微报、平顶山日报户外阅报栏、鹰城万人相亲微信公众号等。