

秋天失眠 嗜睡 注意肠胃保健

时至深秋，气候凉爽，夏天的炎热已过去，冬天的寒冷还未到来。这种气候，本对睡眠有利，但偏偏有不少人睡眠不正常，白天昏昏欲睡，晚上精神抖擞，数羊数到天亮。

中医认为，秋季失眠，大多是夏天高温炎热，耗伤心气，到了秋天，变成秋乏，心神不宁，出现失眠多梦，难以入睡的现象。另外，自古逢秋悲寂寥，秋天万物萧条，人们容易产生抑郁情绪，因而引发失眠。

失眠——跨越时空的顽症

实际上，睡眠不正常不仅会出现在秋季，在其他季节也会。俗语说，春困夏乏、秋盹冬眠。一年四季都会让人出现“困了”“累了”“乏了”的状态，白天打瞌睡，晚上睡不着。

而季节变化导致失眠只是失眠的原因之一。任何身体上的不适，生活、工作上的压力，精神、心理的变化，都有可能导致失眠。且失眠是一种跨越时空的顽症，不仅困扰现代人，古人也同样挥之不去，深受其扰。

我国第一部诗歌总集《诗经》，开卷第一篇《关雎》就是一首“失眠诗”：“窈窕淑女，寤寐求之。求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉，辗转反侧。”

该诗讲述了小伙子追求一位淑女暂时没有得手，日夜想念，晚上在床上翻起了煎饼。

其实，史上患有失眠症的诗人可谓比比皆是，从不失眠的人只是极少数。

胃不和，则卧不安

正因失眠是普遍现象，我国最早的医学典籍《黄帝内经》十分注重这一问题，花了不少篇幅探讨失眠的成因和治疗方法。

对睡眠的正常生理时钟，《黄帝内经》认为人体“卫气”的运行与睡眠的产生密切相关。

所谓“卫气”，是由脾胃运化的水谷精华所化生，它的流动很迅速，运行于皮肤、肌肉之间，具有滋养腠理、开阖汗孔、护卫肌表、防御外邪入侵的作用。卫气的周流有昼夜阴阳之分，白昼“行于阳”是行于手足三阳经脉，循环25周。夜晚“行于阴”是行于五脏，也是循环25周。正常来说，卫气“行于阳”则清醒，“行于阴”则欲睡。当卫气行完五脏，人就会醒来。

基于这种理论，《黄帝内经》认为，当人体阴阳出现偏盛偏衰或失衡时，就会出现失眠或嗜睡现象。《灵枢·寒热病》说：“阳气盛则瞋目，阴气盛则瞑目。”而“阳气盛”就是“卫气不得入于阴，常留于阳”，即夜晚卫气仍滞留于手足三阳经脉，不入五脏，故夜不能寐。同理，当卫气白天仍滞留于五脏，不能行于体表，就会嗜睡。

《黄帝内经》注意到，卫气自阳经入于五脏的“门口”是手、足阳明经，即胃与大肠，如果这两经不和，就会妨碍卫气顺利入阴，导致失眠。而卫气自阴入阳的“关口”是足太阴经，即脾脏，如脾脏功能失常，就会影响卫气出阳，导致嗜睡。

由此可见，脾、胃、大肠的功能正常与否，是影响睡眠的关键因素。故《素问·逆调论》云：“胃不和则卧不安。”



《黄帝内经》据此还解释了胖人易嗜睡瘦人易失眠的原因：“故肠胃大……则（卫气）留于阴也久，其气不精，则欲瞑，故多卧矣。其肠胃小，皮肤滑以缓，分肉解利，卫气之留于阳也久，故少瞑焉。”

此外，《黄帝内经》认为睡眠质量与人的精神有关，神安则魂藏能寐，神不安则会出现不寐、多梦、梦呓、梦游等睡眠障碍。

如何预防失眠和嗜睡？

《黄帝内经》指出，日常作息顺从自然规律是关键，如秋天应“早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清”。此外，还须注意肠胃保健。如此养生，就可有效预防卫气“常留于阳”或“常留于阴”。

据《广州日报》

实用宝典

手上倒刺如何处理

秋季，不少人的手指甲两侧会翘起一小片皮，俗称“倒刺”。它的出现与手部干燥、缺乏维生素及外界刺激有一定关系。乱撕倒刺会引起皮肤炎症，严重者需要拔甲或切开指尖才能治愈。有了倒刺正确的处理方法是：

- 1.将长有倒刺的手在温水中浸泡几分钟，直到倒刺被泡软。
- 2.用消过毒的指甲钳剪掉倒刺，注意不要剪太深。
- 3.抹上护手霜或维生素E软膏，起到软化角质层、保湿的作用。如果遇到倒刺伤口已经出现发红、肿胀等感染的症状，需要保持伤口的清洁，没有好转的话，就需要去医院让医生检查，考虑是否使用抗生素软膏等方法来处理。

晚综

三种方法止住打嗝

用一些生活小妙招可以止住打嗝，不过，连续性的、超过24小时的打嗝可能是某些疾病的征兆。

转移注意力。有种说法认为，打嗝的时候吓一吓就好了，其实这是缓解打嗝的方式之一，通过转移注意力，消除不良情绪。

喝一口温热水，分次咽下。如果可以上半身向前倾斜至上半身与地面平行的位置，在这个状态下喝水。

深吸一口气，尽量憋长一点时间，再缓缓地呼出，重复几次。此外，还可以在吸气的时候拿一个口罩罩住嘴巴，形成一个二氧化碳增高的环境，刺激到人体的呼吸中枢，从而减少刺激性的兴奋。

据《羊城晚报》

生活妙招

手机壳怎么清洗



手机壳用久了都会有变黄变脏的毛病，怎样清洗才能彻底洗干净？和大家分享几个清洗手机壳的方法，保证手机壳能恢复原来的色彩。

牙膏+食盐：先把牙膏挤在手机壳上，然后用牙刷刷洗，刷洗的过程中不要沾水，只需把手机壳内外刷洗一遍，之后再撒上一层食盐继续刷洗，尽量用比较干的抹布把手机壳擦干，过一会儿手机壳就会焕然一新。

苏打+白酒+醋：在盆子里放入小苏打、适量白酒和醋，倒入适量清水，搅拌均匀，然后将手机壳放进去，浸泡约10分钟，拿出来用肥皂水刷洗一下即可。

酒精+小苏打：酒精有很好的杀菌作用，能有效软化污渍，而小苏打是一种去污力很强的碱性物质。使用酒精和小苏打来清洁手机壳，既能去除手机壳上面的脏东西，解决手机壳发黄问题，又能有效地杀菌消毒。

据《淮海晚报》

止脱生发 这几招学起来



减少紫外线的照射，减少烫发和染发，游泳时最好戴游泳帽，避免池水直接伤发。

适度洗发，次数不宜过多，每周2~3次为宜。洗发时水温不要太热，最好38℃左右，以舒适为主，太热容易损伤毛小皮。洗完头后，最好用吹风机，温度调成中档，按照从发根到发梢的顺序吹干，吹干发根是关键。

重视梳头，避免过度牵拉压迫头皮。留长发的女性在洗头发前可先梳理头发，梳顺了头发可避免洗发时头发打结伤发。

晚综

延伸阅读

自测掉发程度

如何判断你掉发达到哪种程度？是否存在严重的脱发问题？郑艳华介绍了下面的自测办法，感兴趣的朋友可以自己测一测——

拉发试验

用拇指、食指和中指，从头发根部轻轻捏住一缕头发（约40~60根），顺着头发向外轻拉。如果只有1~2根头发脱落，不用太担心；如果一次能掉3根及以上，则要小心可能存在脱发问题；如果一次掉掉超过5根，说明有严重的脱发问题。

她提醒，刚洗头之后做拉发试验不准确，请至少在洗头后1天做，3天不洗头再做更有参考价值。如果脱发明显，最好去医院找医生咨询及早治疗。