

光明正大 晚睡的机会来了

医生:晚睡并不代表熬夜,建议晚上11时前入睡

7月7日,湖南迎来小暑节气。你是不是也发现,早上6点天就大亮了,晚上7点天还没完全黑,躺在床上翻来覆去睡不着。

别焦虑!这不是你失眠了,是身体在跟着季节走。

中医专家表示:小暑时节,顺应昼长夜短的自然规律,适当推迟入睡时间,提前起床,中午闭目小憩来“补觉”。

终于有一个被“官方认证”的晚睡理由了。

潇湘晨报·晨视频

记者张树波 刘畅 通讯员刘莉

指导单位:

湖南省第二人民医院(省脑科医院)

指导专家:

中医科副主任医师范瑜洁

“晚睡早起”的正确打开方式

小暑时节白昼时间最长、黑夜最短,天地阳气升发旺盛,人体需顺应自然节律,适当晚睡早起。

不过,晚睡并非熬夜,医生建议晚上11点前入睡,切勿超过凌晨1点,熬夜会极大耗伤心气、损伤阳气,加重夏季心烦、乏力、失眠等问题;早上可在清晨6—7点起床,呼吸清新空气。

夏季昼长夜短,夜间睡眠时间相对不足,且正午时分气温最高、阳气最盛,人体气血浮于体表,大脑供血相对不足,容易困倦乏力、精神萎靡。因此午休是小暑养生的关键环节,建议每天中午11:00—13:00休息20—30分钟。午时是心经当令时段,午休可养心安神、补充元气、缓解疲劳,有效降低夏季心脑血管问题风险。午休时间不宜过长,超过1小时容易进入深度睡眠,醒来后易头昏脑涨、精神困顿。

提醒

很多人夏季贪凉,极易埋下健康隐患。首先,切忌整夜吹空调、风扇,夜间人体阳气收敛、毛孔张开,长时间吹风、吹冷气,风寒湿邪会通过毛孔侵入体内,导致颈椎酸痛、关节僵硬、感冒畏寒、腹痛腹泻,长期如此会形成虚寒体质。建议空调温度设置在26℃以上,夜间开启睡眠模式,避免风口直吹身体。

其次,杜绝晨起、睡前冲冷水澡,高温天气下人体毛孔张开,冷水刺激会瞬间收缩毛孔,导致湿气、寒气淤积体内,阻碍气血循环,引发肌肉酸痛、畏寒乏力。夏季洗澡建议使用温水,洗完澡后及时擦干身体、吹干头发,避免湿发入睡,防止头部湿气堆积,引发头晕、头痛。

另外,日常穿衣以宽松、透气、吸汗的棉质衣物为主,及时更换汗湿的衣物,切勿穿着湿衣久坐、睡觉,避免湿邪侵入肌肤。同时,注意护住腰腹、脚踝等薄弱部位,避免裸露受凉,养护体内阳气。

夏季脾胃功能偏弱,高糖油腻的食物会加重脾胃运化负担,导致湿气内生、积食腹胀、上火长痘。日常饮食应以清淡、易消化的食物为主,优先选择杂粮、蔬菜、瓜果、优质蛋白,减少油炸食品、烧烤、甜品等的摄入。烹饪方式尽量选择清蒸、水煮、凉拌、清炒、煲汤,最大程度保留食材营养,减少油脂添加。

小暑多雨潮湿,外界湿邪侵入人体,加上脾胃虚弱内生湿气,双重湿气叠加,会引发浑身沉重、四肢乏力、精神萎靡、舌苔厚腻等不适。日常可多食用药食同源的祛湿健脾食材,如薏米、红豆、芡实、山药、冬瓜、茯苓、白扁豆等,温和调理脾胃,代谢体内湿气,从根源改善夏季困倦乏力的状态。

小暑高温闷热,很多人因怕热多汗,拒绝运动,长期久坐不动会导致气血循环不畅、湿气淤积、代谢变慢,加重身体困重、精神萎靡的症状;但同时夏季阳气浮于体表,剧烈运动极易引发中暑、脱水、心慌气短等问题。

因此,医生提醒,运动时,应避开正午10:00—16:00的高温时段,此时紫外线强烈、气温极高,运动极易中暑、晒伤、耗气伤津。最佳运动时间为清晨6:00—8:00和傍晚18:00—20:00,清晨空气清新、气温凉爽,适合唤醒身体、升发阳气;傍晚气温回落,适合舒缓运动、放松身心,不会过度消耗体能。

小暑运动以“微汗即止”为原则,拒绝高强度剧烈运动,优先选择温和舒缓的有氧运动,适合全年龄段人群。

轻度养生运动:散步、慢走、太极拳、

这份饮食清单请收好

夏季热气蒸腾,若频繁食用辣椒、花椒、烈酒等辛辣燥热食物,会加重体内积热,导致心火、胃火过旺,引发咽喉肿痛、便秘、长痘、失眠等问题,加剧身体燥热不适感。

小贴士

小暑养生食谱

陈皮冬瓜薏米老鸭汤

食材:老鸭半只、带皮冬瓜500g、炒薏米30g、陈皮1小片、生姜3片、食盐少许

做法:鸭肉斩块冷水下锅,加姜片、料酒焯水,煮沸撇净浮沫,温水冲洗沥干;薏米提前浸泡30分钟,陈皮温水泡

软刮去白瓤(减少苦涩)。砂锅中放入鸭肉、薏米、陈皮、姜片,加足量清水,大火烧开后转小火慢炖50分钟。冬瓜洗净带皮切大块,倒入锅中继续炖20分钟,至冬瓜通透软烂。出锅前加盐调味即可,无需过多香料,保持汤清味鲜。

莲子百合小米粥

食材:小米80g、干莲子20g、干百合15g、冰糖少许(可选)

做法:莲子、百合提前用温水浸泡20分钟,莲子去除芯部,避免口感发苦;小米淘洗干净,放入锅中,加入足量清水;放入泡好的莲子和百合,大火煮沸后转小火慢熬30分钟,其间不时搅拌,防止粘锅;熬至粥体浓稠、莲子软糯,可根据口味加入少许冰糖调味,搅拌融化即可关火。

这项运动,站着就能练

八段锦、瑜伽、拉伸,这类运动节奏舒缓,能够疏通经络、促进气血循环、排出体内湿气,不会过度消耗气血,同时可舒缓夏季烦躁情绪、养心安神,适合中老年、体质虚弱人群。

中度有氧运动:慢跑、骑行、游泳、广场舞,适合体质较好的青壮年人群,适度运动可增强体质、促进新陈代谢、排出体内积热,运动后身体微微出汗即可,切忌大汗淋漓。中医认为“汗为心之液”,大汗淋漓会耗伤心气、津液,导致心慌乏力、气血亏虚。

除了以上常被提及的舒缓保健运动,还有一种“零门槛、不费力、随时能练”的运动——站桩。

站桩是我国民间的一种有效的健身运动,其主要作用是使中枢神经休息,加强血液循环,促使新陈代谢,提高人体免疫力,对人们强身健体和防治多种慢性

疾病,都有较好功效。

动作要求:心神宁静,自然呼吸,身心放松;两脚平行分开,与肩同宽;两脚平均着力,如树生根,避免将体重全落在脚跟上,腰脊竖直,舒放挺拔;两手微微打开,从侧方向前旋转合抱,屈膝松髋合抱于腹前;头颈正直平视,颈项放松,呼吸自然。

建议每日练习1~2次,每次练15~20分钟即可,时间的长短应遵守循序渐进的原则,千万不要勉强。不要在过饱、空腹的情况下站桩。站桩后,要缓缓做好收功动作。双膝慢慢变直,原地踏步1~3分钟,或用双手拍打腰骶部15~20次。

初练者,站桩3~5分钟后,双膝关节渐觉发热或震动,如果一时难以忍受,可站起休息片刻,然后再继续蹲下。年老体弱者不要硬撑,以防得不偿失。