

中医讲熬夜——给年轻人的忠告

王海燕

射洪市中医院 629200

【中图分类号】R2

【文献标识码】A

【文章编号】1671-4083 (2021) 10-100-02

目前, 由于社会的发展迅速, 给许多年轻人带来了很大压力, 这样一来就出现了年轻人熬夜的现状。在当代年轻人中, 熬夜已经是家常便饭了, 但是如果长时间的熬夜会对我们的身体产生一定的影响。很多研究部门对熬夜的危害专门展开了深入的研究, 发现一个人在熬夜过程中受到影响最大的是人体内负责调节免疫的系统以及存在人体内部的氧化剂, 这些部分一旦受到熬夜的影响, 会导致人体有更大的几率患由于氧化剂作用产生的疾病, 例如糖尿病、体质弱等等。从中医的角度来讲, 熬夜耗伤肝血肾阴, 不利于身体健康。但由于很多工作的内容必须在夜晚也需要有人值守, 所以通过科学手段尽量减少由于熬夜对人体产生的不良影响就成为保护人体健康的重要方法。

1 熬夜的中医理论

熬夜的危害最早是在古典医学名著“黄帝内经”中记载的。

按照书中的记载, 子时为晚上十一点到午夜一点之间, 是身体中主要负责头发生长的胆脏工作的时间, 这时身体内部的肝脏和肾会处于短暂相交的状态。如果这时人体还没有进入睡眠状态, 就会让胆脏难以正常工作, 从而导致体内阴气虚, 而阳气过盛的现象, 危害人体健康。

每天的丑时, 按照现在的计时方式是每天晚上的午夜一点到三点, 是人体内负责收藏, 负责生血的肝脏工作时间。如果在这个时间段内还没有入睡, 就会导致肝脏动力不足, 肝火旺盛, 白天烦躁易怒等现象产生, 时间久了, 肝脏的解毒生血功能会受到影响。

寅时则是每天的午夜三点到五点之间, 这个时间段是人体内肺部的工作时间。所以如果经常在这个时间段内不睡觉, 会影响到肺部的正常工作状态, 严重的会导致体内精气神补充不到位。所以很多经常熬夜的人相比不熬夜的人来说会看起来更衰老一些。

卯时则是五点到七点, 该段为大肠的“主管”时间, 也正是大便排毒的时间, 但这个时间点经常熬夜的人却睡觉了, 导致该排的毒还未排。常熬夜的人大便会有两种情况: 便秘或者便秘。

辰时则是七点到九点, 这段时间正好是胃“主管”时间, 应该是“采阴补阳”要属阳胃脾运化属阴食物的时刻, 熬夜的人还在睡觉就损了胃。

2 调整熬夜的四大方法

2.1 吃

从中医角度来说, 熬夜容易伤阴生虚火, 为此应该多吃滋阴润燥的食物。需要熬夜时, 晚餐应该吃一些富含B族维生素和蛋白质的食物, 如动物的肝脏、鱼类、牛奶、绿色蔬菜、水果、豆制品等。

百合燕麦粥: 百合从中医理论上来说是一种比较寒性的食物, 经常食用百能够清除体内的热气, 帮助因为熬夜体内常年燥热的人群。而燕麦则是一种纤维丰富的粗粮, 通过燕麦与肠胃的作用, 能够起到通便的作用。

杂豆浆: 将花生、绿豆、黄豆、赤小豆等混合在一起进行打磨, 制成豆浆。这类豆浆里面包含了各种豆类的营养物质, 蛋白质含量也非常高, 可以帮助熬夜人群温养肠胃。

除此之外, 熬夜人群也可以通过补充一些含量中包含抗氧化剂的食物, 例如中药理论中经常提到的将猪腰子和杜仲共同熬煮, 制成汤药服食等, 这样的食物能够通过其中的抗氧化剂, 将熬夜产生的自由基清除出人体, 保证人体健康同时, 可以在日常生活中补充一些人体必需的维生素以及海鲜类食物等等, 通过这些食物补充体内的抗氧化剂。

2.2 喝

常常有人问熬夜的时候, 喝茶更健康还是喝咖啡更健康。通过研究发现, 喝茶对于熬夜群体来说更加健康。

绿茶: 绿茶中包含了丰富的帮助人体抵抗环境辐射的酚类成分, 同时绿茶能够达到提神醒脑的目的, 所以常在熬夜的时候喝绿茶, 不仅能像咖啡一样提神醒脑, 还能缓解由于长时间面对电脑等辐射较大的危害, 保证人体健康。

枸杞菊花茶: 枸杞是人们经常用来补肝明目的植物, 其药用价值相当高, 经常被人们用来泡茶。而菊花则是清热抑制肝火的良药。所以将枸杞和菊花加在一起泡茶喝, 能够帮助熬夜的人减少熬夜带来的伤害。

2.3 动

其实很多值夜班的工作在工作时是可以简单活动的, 所以熬夜时就可以做一些动作幅度较小的动作, 来缓解因为熬夜导致的肌肉僵硬。推荐动作——背后手扣手: 拉伸、锻炼, 放松颈部、肩部、背部肌肉, 缓解颈肩背部的僵硬疼痛, 适合电脑一族。每次扣手后坚持 20 秒, 两边各做 5 次。深蹲: 就是在短时间内快速的通过大幅度的蹲下起来并重复, 达到锻炼的效果。常做深蹲能够加强对于心脏和肺部的锻炼, 加大其供血力度, 同时还能在下蹲的过程中使腿部的肌肉得到锻炼。但做深蹲时要注意深吸气, 然后下蹲的幅度是最好让大腿与地面相平, 但这时上肢要保持直立状态, 不能有弯曲。

2.4 护

经常熬夜的人会发现, 再熬夜之后皮肤常常会比较松弛, 且干燥起痘, 没有光泽。由于熬夜, 皮肤会出现水分和养分的过度流失, 因此晚餐时应当补充富含维生素和胶原蛋白的食物, 这样可以使皮肤恢复弹性和光泽, 禁忌辛辣食物、戒烟酒。需注意的是, 熬夜过后不能倒头就睡, 首先应清洁皮肤, 待涂上保湿霜再入睡, 否则不利于皮肤的恢复, 眼部也容易出现细纹。熬夜的女性可以按摩手臂内侧的淋巴腺, 从手腕到手臂根部轻轻按摩。同时, 按摩耳垂后凹陷处, 再以按摩的方法至下颌、肩胛骨凹陷的地方, 通过按摩淋巴结促进淋巴循环, 加快肌肤的新陈代谢。

在中医中, 对人体进行调整可以通过药补、食补、或者通过睡觉来进行保养, 在这些保养手段中, 睡觉是最能够快速进行保养的方式, 因此, 要想使年轻人的身体始终保持

(下转第 101 页)

急性，慢性支气管炎怎么治？

孟英龙

都江堰市中医医院呼吸科 611830

【中图分类号】R562.21

【文献标识码】A

【文章编号】1671-4083 (2021) 10-101-01

一、急性支气管炎

急性支气管炎主要是一种自限性的常见下呼吸道疾病，通常是由病毒和细菌感染而产生的，主要的症状是持久的严重咳嗽并且可能发生肺部正常的人群，所以能够与慢性阻塞性肺疾病的急性加重期进行有效的鉴别。所以部分的患者会出现发热的症状，从而影响患者的生活质量，而主要的治疗方法可以通过抗炎和抗病毒等来改善患者的临床症状。

二、引起急性支气管炎的主要病因

微生物感染因素：病毒主要是腺病毒、流感病毒、冠状病毒、鼻病毒以及呼吸道合胞病毒等，而细菌常见的为流感嗜血杆菌、肺炎链球菌、卡他莫拉菌等。近几年来支原体和衣原体的感染明显的增加，在病毒感染的基础上又继发细菌感染的也比较多见。

物理和化学的刺激：冷空气、粉尘以及刺激性气体和烟雾等，可以刺激气管支气管粘膜，而造成急性损伤和炎症的反应。

过敏反应：多种过敏原如花粉和有机粉尘、动物的皮毛以及排泄物等，都可能会引起气管和支气管出现变态反应，从而导致气管和支气管的炎症。

三、治疗方法

多数的急性支气管炎患者，病程短，属于自限性的疾病，只需要对症治疗即可。镇咳治疗虽然被广泛的应用在临床上，但是疗效并不确切，适当的饮水可以防止患者呼吸道分泌物的粘稠，而大多数的患者都需要使用退热药，对轻度发热和身体不适的患者可以进行对症的治疗。具有全身症状的患者需要适当的休息，并且注意保暖，多饮水。

四、药物治疗

镇咳药：右美沙芬，可以抑制延髓咳嗽中枢，并且产生镇咳的作用，没有止痛的作用，长期服用没有成瘾性和耐受性，治疗剂量并不会抑制患者的呼吸。

祛痰药：溴己新，可以直接作用于患者的支气管腺体，可以促使粘液分泌细胞的溶酶体释出，使痰中的粘多糖纤维分化裂解，降低痰液的粘稠度，易于患者咳出。

解痉抗过敏药：氯雷他定片，可以缓解患者由过敏引起的各种症状。

抗生素治疗：阿奇霉素可以用于敏感细菌所引起的感染，

如支气管炎和肺炎等下呼吸道的感染。

五、慢性支气管炎

慢性支气管炎又称为慢支，主要是由于感染或者非感染性因素，而导致气管和支气管黏膜以及周围的组织出现非特异性的炎症，主要的症状是咳嗽、咳痰、喘息、气促和胸闷等。如果不及时的进行治疗，还会引起呼吸衰竭以及慢性肺源性心脏病等并发症的情况出现。

六、一般治疗

患者应该停止吸烟、熬夜以及酗酒，并且不要在在人群过多以及空气污浊的环境当中。

饮食要清淡，并且营养要均衡，不要吃辛辣以及刺激性的食物，同时还应该注意保暖，避免受凉和感冒。

在急性期之后可以适当的进行体育锻炼，如慢跑、游泳、打太极以及瑜伽等，可以增强心肺的功能，同时还可以增加机体的抵抗力。

在缓解期可以接种流感疫苗和肺炎疫苗等进行预防。

七、药物治疗

抗生素类药物：青霉素主要可以杀灭部分的革兰氏阳性细菌，比如肺炎球菌等，孕妇也是可以酌情使用的。阿莫西林主要杀灭部分的革兰氏阳性细菌和部分的革兰氏阴性细菌是一种广谱的抗生素。头孢曲松钠可以杀灭部分的革兰氏阴性细菌，效果较好。红霉素是一种广谱的抗生素，可以抑制多种的细菌，同时还可以抑制衣原体和支原体的感染。

镇咳祛痰的药物：右美沙芬可以抑制中枢，从而起到镇咳的作用，主要是针对于无痰的干咳的患者。盐酸氨溴索可以去痰，能够稀释痰液，促进痰液的排出。

平喘类药物：硫酸特布他林可以扩张支气管，使气道畅通，有平喘的功效。异丙托溴铵是一种胆碱能受体阻滞剂，可以松弛支气管平滑肌达到平喘的目的，多见于雾化液雾化治疗。

八、预防措施

针对于急性、慢性支气管炎的患者，平时要戒烟，同时也避免接触二手烟，要保持空气的新鲜，不要待在过分干燥的环境当中，也不要接触到具有刺激性的气味和污染的空气，经常的开窗通风换气，注意保暖，避免受凉。保持良好的睡眠状态，并且进行适当的锻炼，增加心肺的功能，提高免疫的能力。

(上接第 100 页)

在健康的状态，在日常生活中就一定要做到早睡早起的，只有这样才能保证身体的健康。一个人如果睡眠不足或者是睡眠质量不好，会使人体的精神陷入萎靡、注意力不集中或者是头疼、眩晕甚至是疲劳等症状，长期缺乏睡眠，或是处于疲劳的状态，会消耗人体的元气，损伤人体的器官。长期熬夜会造成气血双亏，即使是通过运动或者是补充睡眠也是

无法消除伤害的。因此，中医建议在日常的生活工作中，要改善年轻人熬夜的习惯，从不同方面来对人体进行滋补，只有这样才能使身体始终保持在健康的状态。

参考文献

- [1] 霍寿喜. 为了健康和颜值, 年轻人也要少熬夜 [J]. 家庭中医药, 2017, 24(2):2.
- [2] 陶依然. 从中医论治熬夜 [J]. 现代养生, 2018(20):2.