

按摩哪些穴位有助于睡眠

□项丽虹

现代社会的生活节奏较快,人们工作压力较大。统计数据显示,在我国成年人中,失眠发生率为38.2%。如果长期失眠,白天就容易出现困倦乏力、注意力不集中的情况,严重降低工作效率和生活质量。近年来,穴位按摩治疗失眠受到人们的关注。

什么是失眠

失眠是一种常见的睡眠障碍。失眠包含两种情况,一种是短期失眠,就是偶尔出现失眠的情况,持续时间一般不超过1个月;另一种是长期失眠,也叫作慢性失眠,一周内失眠的次数超过3次,并且持续时间一般超过3个月。

对于短期的、偶尔的失眠,一般不需要治疗。长期失眠,则要引起重视,及时治疗。

失眠的原因及危害

疾病因素、精神因素、心理因素、药物因素、不良生活习惯等,都可能引起失眠。生活压力较大、长期精神紧张等,会干扰褪黑素的分泌,导致失眠。使用降压药、抗抑郁药等,也可能导致失眠。

入睡困难、早醒、睡眠时间短等情况,导致身体得不到很好的休息,不仅会影响白天的生活、工作和学习,还容易引发免疫力下降、记忆力下降、情绪低落等问题,甚至还可能

引起一些其他疾病。因此,人们要积极应对失眠。

按摩哪些穴位有助于睡眠

神门穴

神门穴是手少阴心经的穴位之一。中医认为,心主神明,心安则神志安,心神不宁是导致失眠的重要原因。神门穴作为手少阴心经的重要穴位,对气血的运行有极为重要的作用。按摩神门穴,可以促进心经的气血运行,有效濡养心神,有安神助眠的作用。

神门穴位于腕关节,在腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。其实,神门穴很好找,手心向上,握紧拳头,在手腕根部看到一个凹陷,这就是神门穴。

按摩手法:用拇指指腹轻轻按摩神门穴,以微微酸胀感为宜,按摩3分钟~5分钟即可,双侧交替进行;长期睡前按摩30分钟,能够有效改善失眠。

内关穴

中医认为,心肺主疏泄,气滞则血瘀,就会出现胸闷、心烦等症状,影响睡眠质量。内关穴处于八脉交会之处,属于手厥阴心包经的络穴。按摩内关穴,能够调节身体的气机,促进血液循环,具有助眠的效果。

内关穴在小臂掌侧,屈泽至大

陵的直线上,腕横纹上方2厘米处,掌长筋和桡肌腱之间。人们可以从腕部横纹中点开始,大约三指宽,位于两个清晰的腱间为内关穴。

按摩内关穴时,用拇指指腹按摩5分钟~10分钟,直到出现酸麻、胀痛感且向四周扩散为宜。人们可以在晚上入睡前按摩内关穴,可以在烦躁的时候按摩内关穴,以宽胸理气,提高睡眠质量。

古籍记载,某个书生在考试前,因为紧张而出现了失眠、心悸、胸闷等症状。看病时,大夫让他每天按摩内关穴,坚持一段时间后,失眠等症状明显改善,最终取得了优异的成绩。由此可见,按摩内关穴,可以改善情绪因素引发的失眠。

太冲穴与行间穴

中医认为,肝主运化,调节情绪。肝疏泄失常,肝郁化火,易上扰心神,引起失眠不寐。太冲穴与行间穴都属于足厥阴肝经。按摩这两个穴位,有疏肝理气、清肝泻火的功效,可以改善肝郁引起的失眠。

行间穴在足背侧面,第1趾与第2趾之间,趾蹼边缘后面赤白的皮肤上。简言之,行间穴位于拇趾与第二趾之间的指缝上。太冲穴位于足背部,位于第1趾与第2趾之间的凹陷处。用手顺着足缝向上按,可以触摸到骨头间隙,这就是太冲穴。

按摩时,先从行间穴入手,从上到下,逐渐加重力道,直到出现明显的胀痛感,持续3分钟~5分钟。然后再按摩太冲穴3分钟~5分钟。现代医学研究结果证明,刺激太冲穴与行间穴,可以有效调节机体的自主神经,减少交感神经的兴奋性,舒缓神经紧张,提高睡眠质量。

百会穴

百会穴是任督二脉的交汇处,是人的重要穴位之一。按摩此穴,可以调节身体阴阳平衡,促进气血运行,从而使心神得到更多的濡养,改善失眠。

百会穴位于头顶正中线与两耳尖连线交汇点。用左手中指按在穴位上,右手中指则放在左手中指上,形成交叠状态,然后用力按摩穴位,以产生酸胀感、刺痛感为宜,每次按揉3分钟,每日2次~3次。人们还可以用拇指指腹在百会穴上做顺时针或逆时针转动按摩,通常以3分钟~5分钟为宜,可以舒缓脑部神经,改善脑部血液循环。

安眠穴

中医认为,按摩安眠穴,具有镇静安神、疏风通络的功效,可以改善脑部供血,调节神经系统,刺激褪黑素的分泌,从而提高睡眠质量。按摩安眠穴,还可以改善心神不宁、烦躁不安、肝火旺盛、风邪侵袭等原因

引发的失眠。安眠穴位于耳朵后上方,在翳风穴与风池穴的中间。按摩安眠穴,可以放松肌肉、神经,帮助人们快速入睡。

转动按摩:先点按安眠穴约1分钟,再用手做环形按摩3分钟~5分钟即可,力度以轻微酸胀感为宜。推按:五指并拢,小指抵住耳垂,然后从安眠穴向风池穴推进,如此反复,坚持3分钟~5分钟。

穴位按摩注意事项

力度要适中 进行穴位按摩时,力度要适中,避免用力过大,一般以出现酸麻胀痛感为宜。

穴位按摩时间 一般情况下,建议在晚上入睡前30分钟进行穴位按摩。此时身体和精神都比较放松,可以更好地发挥出按摩的效果。白天出现焦虑、烦躁或者想睡觉时,也可以按摩以上穴位。

贵在坚持 穴位按摩虽然有效果,但是见效慢。因此,人们只有长期坚持进行穴位按摩,才能提高睡眠质量。

禁忌证 皮肤破溃、感染等,应暂缓穴位按摩。月经期、妊娠期,可能对身体有影响,应该谨慎进行穴位按摩。

(作者供职于上海市青浦区白鹤镇社区卫生服务中心)

妊娠期贫血是孕期常见的健康问题,却常常被孕妇忽视。随着胎儿的生长发育,孕妇对铁、叶酸、维生素B₁₂等造血原料的需求量增加。若孕妇摄入的营养不足或吸收不良,就容易引发贫血。妊娠期贫血不仅影响孕妇自身的健康,还可能对胎儿的生长发育造成不良影响,甚至增加早产、低体重儿等风险。

类型与成因

缺铁性贫血 这是妊娠期贫血中较常见的类型。胎儿的生长发育需要大量的铁,若孕妇摄入的铁不足(如红肉、动物肝脏等食物缺乏),或铁吸收障碍(如胃肠功能紊乱),容易导致体内铁储备耗竭。

巨幼细胞性贫血 这主要由叶酸或维生素B₁₂缺乏引起。叶酸参与DNA(脱氧核糖核酸)合成,对细胞分裂非常重要。若孕妇的蔬菜摄入量不足或烹饪方式不当(如过度煮沸),容易导致叶酸流失。维生素B₁₂缺乏,则多见于素食者或胃肠疾病患者,因为维生素B₁₂主要存在于动物性食物中,其吸收依赖胃黏膜分泌的内因子。

其他贫血 再生障碍性贫血、地中海贫血等虽然在妊娠期较少见,但是一旦发生,对孕妇和胎儿的危害更大。再生障碍性贫血,表现为全血细胞减少,可能由免疫功能异常或骨髓造血功能衰竭引起;地中海贫血,则是遗传性溶血性疾病,常见于特定地域人群,需要通过婚前检查和产前诊断筛查。

妊娠期贫血的危害

对孕妇的危害 孕妇感到疲劳、头晕、心悸,严重时甚至出现心力衰竭。免疫力下降,增加感染的风险,如产褥期感染。贫血还可能引发妊娠期高血压疾病,增加产后出血的风险,威胁孕妇的生命安全。

对胎儿的危害 胎儿的生长发育依赖母体血液供氧,贫血导致胎盘供氧不足,可能引发胎儿生长受限、低体重儿,甚至胎死宫内。胎儿长期慢性缺氧,还会影响大脑发育,增加新生儿智力低下的风险。

对分娩及产后的影响 贫血孕妇分娩时,容易出现宫缩乏力、产程延长,增加剖宫产的概率。产后出血风险显著升高,因贫血导致产妇产后凝血功能异常。贫血还会延缓产后恢复,增加产后抑郁的风险。

妊娠期贫血的预防与治疗

合理饮食 孕妇应增加富含铁的食物摄入量,如牛肉、羊肉、动物肝脏、鸭血、猪血等;植物性铁(如菠菜、红枣等)吸收率低,需要搭配维生素C(如柑橘、猕猴桃等)促进吸收;同时,避免饮用浓茶、咖啡,因其含鞣酸,会抑制铁的吸收。

定期产检与筛查 孕妇在孕早期应进行血常规检查,评估基础血红蛋白水平。孕妇在孕中期需要定期复查血常规,必要时检测铁蛋白、叶酸、维生素B₁₂水平。对高危人群(如素食者、多胎妊娠等),应提前干预。

药物治疗与干预 确诊贫血后,孕妇需要在医生指导下补充铁剂(如硫酸亚铁、多糖铁复合物等)。严重贫血(血红蛋白每升低于70克)或心功能不全者,可考虑输血治疗。巨幼细胞性贫血者,需要补充叶酸(每天5毫克)及维生素B₁₂(每天25微克~100微克)。

妊娠期贫血虽然常见,但是危害不容小觑。通过合理饮食、定期产检和及时干预,绝大多数患者的病情可以得到有效控制。孕妇应重视孕期营养管理,主动学习贫血相关知识,与医生密切配合,共同守护母婴健康。记住,预防胜于治疗,早发现、早干预是保障孕期安全的关键。愿每一位孕妇都能以最佳状态迎接新生命的到来!

(作者供职于云南省曲靖市妇幼保健院)

妊娠期贫血的危害与预防

□王梅艳

骨折和扭伤的应对方法

□张益锋

摔倒是日常生活中常见的一种意外情况,尤其在老年群体、儿童及运动爱好者中发生频繁。摔倒就像一场自由落体表演,永远不知道下一秒是优雅落地还是华丽摔倒,导致扭伤、骨折。

摔倒了怎么办

摔倒之后,先别急着站起来,若此时盲目起身,很容易把小伤变成大伤。这时,患者首先要做的就是冷静,就像电影里那些超级英雄一样,在面对危机时,先稳住阵脚,观察受伤情况。

区分骨折和扭伤的方法

扭伤和骨折作为摔倒之后常见的两种情况,处理方法各有差异性。学会正确区分骨折与扭伤,可以帮助患者更准确地采取自救措施,如可以从疼痛程度、肿胀情况、活动能力、是否变形、是否有骨擦音、是否有开放性伤口等方面进行区分。扭伤的疼痛程度通常比较局限,虽然疼,但是相对来说患者可以忍耐,且肿胀情况主要集中在受伤的关节周围。同时,扭伤后肢体还能勉强活动,受伤部位通常也不会有明显的变形。若此时已经骨折,骨头会出现弯曲与突出,就像你把一根铅笔折断,断掉的部分会很明显。此外,骨擦音和开放性伤口大多在骨折的时候出现,扭伤只是皮肤擦伤。

应对骨折的方法

保持冷静,不要乱动 摔倒之后先深呼吸,保持冷静,此时慌乱只会让情况变得更糟糕。如果怀疑自己已经骨折,就千万别乱动受伤的部位。骨折就像玻璃碎了,乱动只会更加严重。骨折的骨头

会刺伤周围的神经与血管,导致损伤情况加重。因此,骨折后,患者应避免乱动。

评估伤势,找帮手 检查受伤部位是否有明显的症状,若骨折部位有开放性的伤口或者已经出现严重变形,这时候需要赶紧找帮手,大声呼救,让身边的人帮忙拨打急救电话。若患者身边没人,赶紧用手机拨打急救电话,然后原地等待救援。此时自己不能逞强,要相信医务人员,他们知道怎么处理。这就好像手机坏了,需要找专业的师傅去维修。在骨折后,也需要找专科医生处理。

固定受伤部位 在现场条件允许的情况下,患者可以使用木板、硬纸板或木棍等固定受伤部位。固定时,将木板放在骨折部位的上下两端,用绷带或布条轻轻固定,松紧度以能放入一个手指为宜。这就像给骨折部位戴了一个支架,避免乱晃。

止血,保持温暖 如果骨折后有开放性伤口,那就要更小心,先用干净的布轻轻擦伤口周围的血迹,并用布直接压在伤口上,直到出血停止。如果布被血浸透,不要移开,再加一块布继续压迫。同时,摔倒之后身体会因为疼痛、紧张而发冷,需要找一件外套或毯子盖在身上,以保持身体的温暖,就像给身体做热敷,避免出现体温过低的情况。

尽早到医院就诊 骨折后,患者可能会剧烈疼痛。因此,患者应尽早到医院就诊,进行检查,明确受伤情况。

应对扭伤的方法

休息 扭伤之后,要避免负重或继续

使用受伤部位,防止进一步加重损伤程度。如果扭伤的是脚踝或膝盖,尽量不要行走;如果是手腕扭伤,避免手腕用力。

冷敷 扭伤后,血管会像开了闸的水龙头,血液直往外涌。因此,患者要赶紧找一个冰袋进行冷敷,或用冷水浸湿的毛巾敷在受伤部位。要是没有冰袋,也可以用冷水冲洗,目的是让受伤部位冷静,就像生气时需要找一个地方冷静一下。每次冰敷的时间控制在15分钟~20分钟,每次间隔1小时~2小时。

压迫、抬高 冷敷后,可以用绷带包扎受伤部位,避免乱晃。随后,患者要坐下来,把受伤的脚抬高,最好能高于心脏的部位,这样就可以帮助血液回流,减少肿胀。要是身边有枕头、垫子等,可以把脚垫高,让它好好休息。

找帮手 俗话说:“众人拾柴火焰高。”团结的力量永远是无穷的。针对扭伤比较严重的情况,如肿得像馒头或者身体存在明显的疼痛难忍,此时我们就需要借助外力去战胜它,可以拨打急救电话,告知医生自己的实际情况,听取医生的建议。

摔倒不可怕,关键是要学会正确应对。只要我们掌握了正确的方法,就能实现缓解受伤程度、加速康复的目标。不论是骨折还是扭伤,患者都要保持良好的心态,不要过于消极,避免摄入刺激性食物,以免病情加重。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院开元院区急诊科)

磁共振检查在脑血管疾病中的应用

□付其昌

磁共振检查的优势

磁共振检查的优势主要包括以下几点。

非侵入性 磁共振检查是一种无创性检查,不需要插管或穿刺。因此,磁共振检查对患者造成的痛苦和创伤较小。

方便和省时 磁共振检查不仅过程简便,还可以快速获取多个序列的图像,从而提高诊断的准确性和效率。

高软组织分辨率 磁共振检查具有极高的软组织分辨率,可以清晰地显示脑组织内部的细微结构和病变,包括脑肿瘤、脑炎、脑梗死等。

多参数和多方位成像 磁共振检查可以选择任意层面成像,例如横轴位、矢状位、冠状位以及任意角度成像,方便观察病灶。磁共振检查可以根据组织的特性,用不同的技术产生对比影像,对检出病变、鉴别病变性质更敏感。

无辐射 磁共振检查没有辐射。因此,磁共振检查对患者的身体健康没有负面影响。

在脑血管疾病中的应用

脑血管疾病包括脑出血、脑梗死等。磁共振检查可以清晰地显示脑组织内部的细微结构和病变,有助于医生准确诊断脑血管疾病的类型和程度。非侵入性、方便和省时、高软组织分辨率、多参数和多方位成像等优势,使磁共振检查成为脑血管疾病早期诊断、病情评估和治疗效果评价的重要工具之一。

磁共振检查可以根据组织的特性,用不同的技术产生影像,对病变检出及鉴别更加敏感。因此,磁共振检查在明确脑血管疾病的病因(如脑出血、脑梗死、脑动脉瘤及脑血管狭窄或闭塞等)中也更有优势。例如:弥散加权成像(DWI),可以反映脑组织内部的生理功能变化,能够明确诊断脑实质的急性梗死等;灌注加权成像(PWI),可以反映脑组织内部的血流动力学变化,能够识别脑缺血的低灌注改变等;磁敏感加权成像(SWI),能够反映脑实质内矿物质沉积的变化,对脑微出血的敏感度比CT(计算机断层扫描)更高;磁共振血管成像(MRA),能够显示血管的解剖信息,可以准确评估脑动脉瘤及血管狭窄等情况;磁共振血管壁成像(VWI),能够显示血管壁的解剖或功能信息,明确脑动脉有无粥样斑块形成、脑动脉瘤壁是否稳定等。总之,磁共振检查的多模态、多参数成像优势,为脑血管疾病的早期诊断和治疗提供了重要的参考信息。

对于脑血管疾病患者,磁共振检查还可以帮助医生进行精准治疗。比如,对于急性脑梗塞患者,可以使用静脉溶栓和脑动脉血管内取栓等方法进行治疗,而治疗的有效性可以通过磁共振检查进行评估。磁共振检查,也可以判断脑组织重新得到血液供应的情况,从而确定是否需要进一步的治疗。磁共振检查,可以明确脑动脉瘤是否需要治疗或介入治疗后是否复发。

总体来说,磁共振检查在脑血管疾病的防治中非常重要,它不仅可以提供准确的诊断信息,还可以帮助医生制定治疗方案,并评估治疗效果。

(作者供职于郑州大学第一附属医院磁共振科)

什么是腹膜透析

腹膜透析是一种肾脏替代治疗方式,主要用于急性(慢性)肾功能衰竭患者。它通过人体自身的腹膜作为天然半透膜,利用腹膜的毛细血管的丰富性和渗透功能,将适量透析液经导管注入腹腔,通过扩散、对流和过滤作用,清除体内代谢废物、多余的水分及纠正电解质紊乱,同时补充必要的物质,以维持机体内环境稳定。

腹膜透析的原理

扩散作用 通过增加透析液的渗透压(如调整葡萄糖浓度),使水分从血液向透析液移动,同时带动溶质(如中分子物质)随水流迁移,提高清除效率。

对流作用 利用透析液与血液的渗透压差异,使体内多余的水分进入腹腔,随透析液排出,达到调节体液平衡的目的。

儿童进行腹膜透析的误区

误区一:腹膜透析很危险。

家长常常担心腹膜透析的安全性。实际上,腹膜透析经过严格的医学考验,安全性是有保障的。腹膜透析是在体内进行,避免了频繁的血管穿刺,降低了血液感染的风险。严格落实卫生措施和注意无菌操作,就能降低感染的风险。对于居家进行腹膜透析,为保证透析的安全性,患儿和家长需要接受全面的培训,包括如何操作透析机器,如何保持透析环境清洁,以及如何识别感染迹象。家长长期与医生、护士保持良好的沟通,有助于处理突发情况。

误区二:腹膜透析会降低生活质量。

有人认为,腹膜透析会让生活变得复杂,降低生活质量。事实并非如此。腹膜透析在家进行,具有灵活性的特点,患儿和家长可以灵活安排透析日程,有更多的时间安排其他活动。腹膜透析通常在晚上进行,可以在患儿睡觉时完成,这样不会干扰白天的正常生活和学习。

腹膜透析开始的最初几周,患儿会有一些不适应,需要一些时间来适应。一旦将腹膜透析日程融入日常生活,腹膜透析就会像做家务一样简单。

误区三:腹膜透析效果不如血液透析。

不少人认为,腹膜透析的效果不如血液透析,但实际上,两者各有优劣。

长期效果的比较:研究结果表明,腹膜透析在一些情况下能更好地保持肾功能的剩余部分,尤其是在疾病早期。同时,它在清除体内废物和管理液体平衡方面表现优异。

误区四:儿童不能做腹膜透析。

许多家长认为,腹膜透析不适合儿童。实际上,小儿腹膜透析是

安全而有效的,是儿童肾脏替代治疗的不二选择。

小儿腹膜透析的优势: 儿童的身体需要特别的液体管理。腹膜透析可以精确控制液体的摄入量,并排出量,这对成长中的儿童非常重要。

教育和支持: 家长需要密切关注并支持患儿,让他们理解透析的作用和重要性。家长可以教患儿使用透析设备,例如怎样连接管道、使用透析液等,增强他们的独立性。

误区五:饮食要求苛刻。

进行腹膜透析的患儿确实需要注意饮食,可由营养师或医生指导。

饮食策略: 患儿需要限制钠、钾和磷的摄入量,同时保证摄入足够的热量和蛋白质。

营养支持: 营养师或医生会为患儿制定易于遵循的饮食方案。许多简单的食物替代和烹饪方法,都能让美味与健康兼得。

注意事项

保持透析区域清洁 选择一个

固定的地方,最好是一间独立的房间进行透析,使用消毒液定期擦拭机器表面,做好卫生工作。

观察身体信号 定期记录体重和血压,以监控患儿的健康状况;如果发现任何异常,及时医生、护士的帮助。

心理支持 及时给予患儿关怀和支持,缓解他们的紧张情绪。必要时,家长可以带患儿寻求心理医生的帮助。

家庭和社会支持

家长的关心和陪伴,能显著改善患儿的治疗体验。加入支持小组,与其他有相似经历的家庭交流,也有助于分享经验和获取情感支持。让患儿参与一些简单决策,如安排透析的时间或选择适合的透析液类型,增加他们的参与感和责任心。

腹膜透析是常规的肾脏替代治疗技术,家长可以在医生协助下,帮助孩子顺利进行治疗,帮助孩子过上健康的生活。

(作者供职于南方医科大学南方医院儿科)