

气郁、气虚、阳虚体质的人注意了 夏天睡不好，请把肝脾调

我的睡眠很浅，哪怕是掀被子的声音都能把我吵醒，虽然每晚的睡眠时间不短，可总觉得睡不醒，白天总是没精神。上周三，市民陈女士因为睡眠质量向本报专家团成员、山川大药房名老中医项葛霖求助。

项葛霖告诉记者，由于昼长夜短，加上天气炎热，像陈女士这样被睡眠问题困扰的人不在少数。而睡眠跟免疫功能是直接相关的，人睡不好，免疫功能就差，毛病也会接着多起来。



□记者 施美国

专家顾问团QQ 892262844

三类人最易被失眠所困扰

项葛霖总结，夏季失眠常发生于三种体质的人身上。第一种是气郁体质的人，做事较真，情绪起伏大，大事当前容易失眠；第二种是气虚体质的人，脾脏功能弱，气血不足，夜里常常睡不踏实；第三

种是阳虚体质的人，恶寒喜暖、心悸恍惚，睡着后往往噩梦不断。

睡眠质量跟夏季的节令以及个人的生活习惯有紧密的联系。首先，夏季昼长夜短，人们的睡眠时间也会相应地减少，很多人会随

着天亮的提前而比平时提早醒来。其次是炎热天气，容易使人产生烦躁情绪，出现入睡困难。另外，很多市民习惯夏天晚上外出休闲，不经意间推迟了夜间休息的时间，导致睡眠规律紊乱。

疏肝理气 形成规律的睡眠时间

中医认为，肝为刚脏，主藏血，对应着五神中的魂，入夜后，魂入肝，人就进入了正常的睡眠。难以入睡，表明魂失潜藏，肝火过旺。再者，脾主思，为气血生化之源，脾胃功能虚弱，气血贫乏，也会导致心神失养，导致入睡困难。因此，睡眠不好的人应该调理肝脾。

具体来说，一方面需要保持心态平和，学会制怒，避免大动肝火，

也不要思虑过度，以免伤及心脾。另一方面，饮食要清淡、少油腻，多吃一些易于消化的食物。尤其是睡前不宜过食冷饮或西瓜等水分过多的水果，否则会增加睡眠时的身体负担，影响睡眠质量。应多吃绿豆、米仁、百合等都具有清热解暑、健脾养阴功能的食物。

还要养成良好的睡眠习惯，形成规律的睡眠时间，避免熬

夜。项葛霖说，每日的入睡时间是由早上醒来的时间决定的，很多人夜间入睡很晚，次日起床推至上午甚至中午，形成了睡眠的昼夜颠倒。这种情况应尽量调整恢复到正常的昼夜规律，中午小憩半小时。清醒时适当进行运动以促进新陈代谢，以及消耗精力使人自然产生困意。

试试中医药枕提高睡眠质量

对于晚上失眠、白天困倦的情况，排除其他病理因素，也可以试试中医的芳香药枕。

项葛霖介绍，药枕疗法属中医闻香治病的外治法范畴，人入睡时，头颈部温度可以使药枕内药物

有效成分缓慢的散发出香气，这些香气凝聚于枕部，通过鼻腔、口腔、咽腔黏膜和皮肤对药物进行吸收，经过肺的气血交换进入体内，达到疏通气血、安神入眠的目的。

项葛霖提醒，制作药枕时要注意

意选用透气性能好的棉布，使用时每隔1个月翻晒一次，以使药枕保持干燥，防止药物发霉。

药枕方：绿豆衣200克、扁豆衣200克、荷叶150克、薄荷200克、荞麦壳100克。

CT 常春藤 美容小教室

健康药浴 把美丽泡出来

记者 应玲菲

在云南有个哈尼族，他们长年居住在云雾缭绕的哀牢山，用独特的药浴养生已经有1400多年的历史。他们一生都泡药浴，很少患上风湿、皮肤病、妇科病，最为神奇的是，那里的妇女生完孩子后，很快就能下床干活、下田插秧。

我市陈瑶怡医疗美容诊所自去年引进哈尼药浴后，一直受到会员的追捧，来诊所泡澡几乎成了她们的每日必修课，很多会员表示，短短的20分钟，能让身心与肌肤同时得到温暖与释放。

该诊所主治医师陈瑶怡介

绍，哈尼药浴不同于一般的洗浴或温泉浴，是按照中医辩证施治的原则，依据传统中医的排通调补固养生理理论，根据每个人身体状况的不同，再配以千百年来哈尼族特有的药引子，引药归经，将导致人体生病的六淫邪气、毒素、多余无用的脂肪等降解成药汗排出体外，从而改善人体内环境，达到体内清如水，体表颜如玉的效果。因药物经由皮肤、毛孔进入经络、脏腑，不以胃肠破坏，直接作用于皮肤，并通过皮肤吸收进入血液，所以比内服药见

疗效快，舒适，无任何毒副作用，不会增加肝脏负担，是一种绿色养生疗法。

泡哈尼药浴，其实就是给身体喝一顿营养又滋润的美味鲜汤，由内而外滋补调理身心。同时哈尼药浴对亚健康人群也有很好的调理作用。陈瑶怡认为一家好的美容诊所，不光是解决顾客的面子问题，更重要的是要综合地运用各类保健养生方式，使每一个顾客的面子工程有一个长效的、根本的解决方案，从而由内而外地散发出美丽。



牙齿矫正 为何要拔牙？

记者 施美国

为什么患者牙疼得厉害，医生也不轻易拔牙，而矫正牙齿却要拔牙？近日，市民林女士就遇到这样的情况。本来她想趁着暑假带上初中的女儿楠楠(化名)去做牙齿矫正，可口腔医生给出的正畸方案显示需要拔牙，这让林女士一时拿不定主意。

暑假往往是学生群体矫正牙齿的高峰期，跟林女士一样，孩子到口腔医院正畸时，家长们最纠结的是口腔正畸医生的治疗计划包含拔除孩子几颗正常牙的条款。一方面家长希望孩子一口难看的牙齿变得整齐漂亮，另一方面他们对拔牙表示不理解，担心拔牙会留牙缝，影响牙齿牢固度。对此，康美诺口腔医院正畸科主任张耀五表示，拔牙矫正口腔正畸的临床中很常见，这并不会影响孩子的健康。

60%的患者需拔牙矫正

因为矫正的需要，临床上有大约60%的患者牙齿矫正需要拔牙。张耀五介绍，口腔内的牙齿分上下两排，呈弓形，分别排列在上下颌骨的弓形牙槽骨上，如果牙槽骨弓的周长与排列其上的牙齿宽度的总长相协调，那么牙齿排列整齐、不前突。反之，牙槽骨的周长如果比牙齿宽度总长小，牙齿在牙槽骨上就排列不下，就会出现拥挤、前牙前突等畸形。

需要进行拔牙矫治的患者主要是由于牙齿拥挤较为严重。在这种情况下，若不拔牙，不但畸形不能得到矫正，一些费尽周折矫正的牙齿很快会复发回原来畸形的样子。

通常只拔除功能小的尖牙

张耀五说，拔牙矫治时通常只是选择拔除虎牙(尖牙)后面的牙齿(第一双尖牙)，这个部位的牙齿对咀嚼功能影响最小，有时也需拔除已经萌出或尚未萌出的智齿。

拔牙矫治后，拥挤的牙齿会排齐，前突的牙齿会内收，牙列内剩余的少量牙缝可用矫治力移动牙齿来关闭。因而拔牙不会引起相邻牙齿倾斜而影响咀嚼功能。相反，排列整齐的牙齿比拥挤、前突的牙齿有更高的咀嚼效率。

还有一点，很多家长担心正畸后牙齿会有所松动。张耀五解释，正畸治疗中，牙齿受到牙箍的作用力在牙槽骨中移动，会导致牙周膜间隙增宽，牙根周围的骨头发生改建，从而使牙齿出现一定的活动度，这种轻微松动属于正常现象。而牙槽骨是人体中最容易改建的骨骼，牙根在牙槽骨内缓慢移动使牙齿排齐。空缝关闭后，牙根仍长在牙槽骨中，不会影响牙齿的稳固度。

最为重要的是，患者是否需要拔牙有严格的医学标准，要经过严密的诊断分析，建议家长尽量带孩子到正规医疗机构，找有资质的正畸医生来完成牙齿的矫正。



扫一扫
获取更多护牙知识

菇尔康 浙江省灵芝专家
倡导健康养生新理念
灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌粉
浙江菇尔康生物科技有限公司
Tel: 87035316 13626795758 (615758)