

# 睡前养生黄金1小时,做好这5件事

睡前黄金60分钟是养生、助眠的好时候,快来了解一下具体做法。

## 一、睡前60分钟——泡脚

睡前60分钟,用温水泡脚15—20分钟,有助于扩张脚部血管,促进血液循环,让身体得到放松,入睡会变得更加容易,睡眠质量也会更好。

泡脚药材为煅磁石60克、丹参20克、远志15克、夜交藤30克。操作方法是先把煅磁石煎30分钟,再把所有药材放到煮沸的水中煮20分钟,将水晾凉至40℃左右,就可以泡脚了。

这个方子相对较平和,具有养心安神、清心除烦的作用,适合大部分失眠人群。过敏体质人群、孕妇、易出血人群不太适用这个方子;如果失眠特别严重,泡脚后也没有作用的话,一定要及时到医院就诊。

## 二、睡前40分钟——蹬腿

睡前不宜剧烈运动,但可以做一些

有助眠效果的简单动作,比如左右脚交替蹬踏小腿内侧,能够让气血运行更加顺畅,有助于平稳心态。

动作步骤为先用右脚足底,沿着左腿小腿内侧,从膝盖下方开始一直向下推,稍稍用力即可。左右交替做1—2分钟。

如果在锻炼的过程中,感觉到腿部有一些小的硬结或硬疙瘩,可以用脚跟按一下。

## 三、睡前15分钟——梳头

头顶是多条经络汇聚之处,有不少重要穴位,比如百会穴、四神聪穴等。睡前梳梳头,可以帮助刺激头部经络和穴位,有助于疏通经络、活血行气。早上起床后、中午午休时也可以梳头。

具体方法为从前往后梳,由额头的发际线处起,一直梳到颈后的发根处;梳头的同时,还可以用指腹在头皮上画圈按揉或轻敲头皮,帮助促进气血流动,加强头皮血液循环。每次梳10分

钟左右即可。

梳子以牛角梳、木梳等不会产生静电的梳子为佳。梳齿要疏密适中,齿端不能太尖锐,并且要注意保持梳子的干净。

没有梳子时,也可以用手指梳头。

## 四、睡前5分钟——喝水

人在熟睡时,血液中的水分会减少,血液的黏稠度会变高。

在睡前5分钟左右喝一小杯温水,一般情况下,既不会影响夜间的睡眠,还可以帮助缓解夜间的水分丢失,让血流更加通畅,有助于防止血栓的形成。

哪些人群适宜睡前适量补水?

1.患有基础病的人群。有高血压、高血脂、高血糖等基础疾病的人群,血液通常会比较黏稠,睡前喝一小杯温水,可以帮助稀释血液。

2.心肌梗死、脑梗高危人群。有动脉粥样硬化、房颤等疾病的人群,比较容易产生血栓,可能会导致心肌梗死、

脑梗。睡前喝一小杯温水,可以帮助降低血液黏稠度,预防血栓的形成。

喝水时建议选择温热的白开水,水的温度与体温大致相当即可;饮水量不宜过多,100—200毫升左右即可;喝水时要小口慢饮,先把一口水含在嘴里,然后再慢慢咽下去。

对于心衰患者或肾功能不全的人群来说,每日饮水量及饮水时间应严格遵循医嘱。

## 五、睡前1分钟——揉腹

睡觉前,要把心静下来,让气血回归脏腑。此时揉揉腹,有助于加速气血回归,修复、调理劳累了一天的脏腑。此外,睡前揉揉腹,还能帮助肠胃蠕动,加快新陈代谢。

具体方法:平躺在床上,搓热双手后放在肚脐周围,顺时针方向,绕肚脐揉肚子数十圈,注意力度要适中。

据央视新闻客户端



4月14日,在菏泽市巨野县凤凰社区党群服务中心居家养老服务中心,老人在工作人员陪伴下玩吹球游戏。

菏泽市巨野县2023年以来整合资源,按照规模适度、经济实用和服务高效的原则,建设15处城市社区嵌入式服务设施——党群服务中心,面向社区居民提供养老托育、社区助餐、家政便民、健康服务、体育健身、文化休闲、儿童游憩等服务,让社区居民就近就便享受到优质普惠公共服务。

新华社记者 郭绪雷 摄

## 医者说

# 眼睛小不一定是遗传,可能是上睑下垂

□ 冯国丽

日常生活中,我们见到小朋友眼睛小小的,可能认为,孩子的眼睛遗传了爸爸或者妈妈。其实,孩子眼睛小不一定是遗传,有可能患有上睑下垂。

怎么确定小朋友是眼睛小,还是上睑下垂呢?

眼睛的大小主要由睑裂长度和宽度决定。睑裂长度一般为25—30mm,睑裂宽度为8—10mm。

正常上睑缘遮盖角膜约1—2mm,当比这个位置低时,就是上睑下垂。可以根据上睑缘的位置判断上睑下垂的程度。

上睑下垂有什么影响?

对小朋友来说,患有上睑下垂,影响最大的就是视力。

小朋友需要接触外界光线来刺激视力发育,7岁之前是视神经系统发育的重要时期,而上睑下垂会遮盖瞳孔,导致儿童出现屈光参差、斜视、弱视。当然,孩子也可能会因为外观问题产生自卑感,

影响心理健康。

双眼皮手术可以改善上睑下垂吗?

日常生活中,主管我们抬眼皮的肌肉叫上睑提肌。患有上睑下垂的小朋友,上睑提肌的力量通常较弱。

单纯的双眼皮手术并不能解决上睑下垂的问题。要通过测量孩子的睑裂宽度、上睑提肌肌力、视力等,为孩子制定合适的手术方案。

做完手术就没事了吗?

小朋友做完手术的一段时间,睑裂

是闭合不全的,即眼皮不能完全盖住眼球。术后,家长需要细心呵护,准时滴眼药水、涂眼药膏,保护孩子的眼球,也要定期复查。

上睑下垂不仅影响小朋友的身心健康,更影响小朋友的视力发育。当发现小朋友“大小眼”、双眼睁不大、眼睑遮盖眼球时,应及时到医院就诊,以便得到专业的治疗。

(作者单位:聊城市人民医院)