

松弛下来 好梦自来

我的养生之道

□ 程玉飞

我曾助眠产品的“收藏家”：抽屉里塞满褪黑素、助眠喷雾、安神花茶，但凡在网上刷到“一夜安睡”的好物推送，总要下单试试。彼时的我被加班与琐事裹挟，总在深夜盯着天花板，认定唯有外物能救我。

然而五花八门的“助眠神药”试下来，舒适总是短暂的，失眠反复造访。直到连续一周彻夜难眠，我才走进睡眠门诊。医生一句话点醒了我：多数现代人失眠，根源在于精神紧绷，药物治标不治本，如果内心不“松绑”，再多的药剂也无济于事。

回家后，我清空抽屉，决定换一种方式和黑夜相处。第一关是戒掉睡前刷手机——短视频与社交软件会让大脑持续兴奋。我把手机留在客厅，睡前

翻几页闲书，平缓的文字渐渐抚平精神的躁动。思绪纷乱时，我不再强迫自己入睡，而是起身静坐，深呼吸放空杂念，不再因睡不好而焦虑。

傍晚，我出门散步，让晚风消解一天积压的烦闷。从前困在书桌前反复琢磨心事，自然辗转难眠，适度运动、放空大脑，比任何安神药片都温和有效。偶然与长辈闲谈，他们说老一辈没有助眠产品，劳作一日，心中少执念，入夜便能酣然入睡——这份松弛，恰是现代人

稀缺的养生智慧。

我们总期待一粒药片解决失眠，却不愿调整浮躁的生活状态。助眠产品好比止痛药，能掩盖不适，却不治本。失眠的真正元凶，是焦虑、执念。

如今再遇无眠之夜，我不再慌张翻找药瓶，而是坦然接纳，慢慢梳理心绪。与失眠握手言和，放下执念，放缓节奏，自有一夜安宁。人间万般安稳，终要向内求索。这便是我悟出的养生之道——松弛下来，好梦自来。



7月20日，在市人民医院东昌府院区日间照料中心，工作人员和老人们围坐在一起轻声诵读，现场氛围轻松温馨。该中心注重老年人精神文化需求，常态化开展阅读分享活动，精心挑选养生知识、红色经典等读物，让他们在轻松愉快的氛围中交流互动，在陪伴中收获温暖。

金萌萌 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。

2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。

3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyichen-ghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

医者说

小儿夏季饮食：清补得当，脾胃安康

□ 田保瑞

入夏之后，气温攀升，儿童出汗多、代谢加快，脾胃却时常“怠工”。不少家长心疼孩子进食不佳，任其饮用冰饮、吃西瓜、食用雪糕，反倒引发腹痛、腹泻、积食等问题。其实，夏季儿童饮食养护的核心，不在于“多吃”，而在于“吃对”。掌握以下几点，就能呵护脾胃娇嫩的孩子安稳度夏。

夏季湿气偏重，孩童本身脾胃功能偏弱，油腻、甜腻食物易阻滞脾胃运化；冰镇饮品会直接刺激肠胃，诱发平滑肌

痉挛，削弱消化能力。日常饮食优先选择平和清润的食材，冬瓜、丝瓜、莲藕、南瓜、山药均可，清炒、煲汤皆宜；绿豆汤可适量饮用，需将绿豆煮至软烂、放温后食用，每周两三次即可。

高温天气体能消耗大，蛋白质摄入不足，孩子容易疲惫乏力、抵抗力变差。清蒸鱼虾、蒸蛋羹、瘦肉炖汤，易消化且能补充营养。水果优选常温款，西瓜单次两三小块即可；桃子、葡萄、蓝莓也适合孩童。荔枝、芒果、榴莲温热之性较强，过量食用易上火，建议少量食用。

日常喂养存在不少误区，需要规

避。一是天热只喝粥、吃水果，长期缺少肉蛋摄入，易造成营养不良。二是出汗后大量饮用冰水，不仅难以解渴，还会诱发肠胃痉挛，阻碍身体散热，增加中暑风险。五花茶、各类凉茶性质偏寒凉，不建议随意给孩子饮用；若孩子有上火表现，可煮雪梨百合水或冬瓜汤，温和调理更安全。夜间尽量少吃烧烤、油炸鸡、麻辣小龙虾，夜晚脾胃运化能力减弱，重口味食物极易造成积食、睡眠不安。

不同年龄段儿童，饮食养护侧重点各有不同：0—1岁婴幼儿以奶为主要营养来源，辅食保持糊状，不添加糖、盐，严

禁接触冷饮、凉茶；1—6岁学龄前儿童规律三餐，上、下午搭配少量水果或酸奶，严格控制油炸食品、冰棒摄入；6岁以上学龄儿童户外活动量大，日常常备温水，少喝碳酸饮料，烧烤、夜宵尽量不吃。

孩子食欲不佳，可煮山药小米粥调理；出汗多、浑身乏力，冬瓜瘦肉汤较为适宜；体内湿气重、大便黏腻，可食用炒薏米赤小豆粥健脾祛湿。

总之，夏季儿童饮食讲究清补，切忌一味贪凉，根据孩童自身体质调养，方能养护脾胃、减少不适。

（作者单位：高唐县琉璃寺镇卫生院）