听说你又失眠了 试试这些安眠的方法

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 吴远团

在快节奏的城市里打拼，很多人会有一个毛病——失眠。广东省中医院芳村医院睡眠障碍科主治医师麦润汝说，引起失眠的原因很多。比如应激和各种生活事件；身体上的躯体疾病；精神情绪上抑郁、焦虑，等等。所以首先要找到自己失眠的原因，同时要改善睡眠习惯。

下面推荐几种有助于安眠的方法，可以试一试。

拍打心包经

由上自下以空掌拍打双上肢心包经循行部位5–8分钟，重点在肘部内侧，以红润或出现淤斑为度。心包经位于双上肢内侧的正中线上。对失眠伴有思绪多、压力大、平素情绪易紧张者有良好的调节作用。

泡脚

每天临睡前用温水泡脚15分钟（可用粗盐、肉桂同泡），然后静坐在床上，用左手心（劳宫穴）对右脚心的涌泉穴，揉搓，再换另一只手揉搓另一只脚心的涌泉穴。

芳香疗法

从大自然中的各种芳香植物的不同部位中提炼出具有不同气味和颜色的精油，当这些精油渗透于人的肌肤或挥发入空气中被人体所吸入时，可以有效减缓或消除消极负面的情绪。

精油可以选取薰衣草油、茉莉或蓝菊，在织物上滴上1–2滴，然后吸入或将这些油放入蒸汽吸入器或蒸汽浴缸中，也可以涂一滴在太阳穴处。

促进睡眠的食材

酸枣仁：养肝、宁心、安神、敛汗。主治虚烦不得眠、惊悸怔忡、烦渴、虚汗。

夜交藤：有养心、安神、通络、祛风功效。善于养血，用于血虚所致之失眠尤其适宜，其用量宜大，一般常用30–50克，少则效果不明显。

小米：具健胃、和脾、安眠之功效。小米中含有丰富的色氨酸，其含量在所有谷物中独占鳌头。色氨酸能促进大脑神经细胞分泌出一种使人欲睡的神经递质———五羟色胺，使人产生困倦感。

莲子：莲子肉味涩性平，莲心味苦性寒，均有养生安神之功效。

百合：安心、定胆，益志，养五脏。一般用生百合60–90克，蜂蜜1–2匙，拌和蒸熟，临睡前服食。

不同体质食疗方推荐

需要注意的是，失眠与体质特点也有一定的关系，一般来说阴虚、阳虚、肝血虚、淤血、湿热、心肝火旺等体质的人容易失眠。

气虚质——龙眼红枣粥

龙眼肉（即桂圆肉）15克，红枣10枚，炒酸枣仁30，粳米100克。将龙眼肉、红枣和粳米一并煮粥，加糖调味，代食服用。

气郁质——玫瑰花茶

玫瑰花15克、枸杞10克、杭菊花10克。将上述食材放入瓷杯中，加入沸水冲泡，加盖温浸10分钟，代茶饮用。

淤血质——丹参茶

丹参9克、绿茶3克。将丹参制成粗末，与茶叶以沸水冲泡10分钟，即可饮用。

制表/肖莎

不想做“冰美人”，冬季调补正当时

文/记者 陈辉

随着冷空气的南下，广州气温急转直下，特别是早晚，更是寒气逼人。一些怕冷的女性穿得很厚，手脚仍冰凉，紫和堂华景中西结合门诊姚佩玲医生提醒，这个季节正适合调补，下面就介绍三个食疗方，正适合三种不同体质的女性。

专家简介：姚佩玲

从事中医临床工作40年，擅长用中医调理体质，以及治疗呼吸道、消化道疾病，月经不调、不孕不育等疾病。

出诊时间：周一下午、周三晚上、周四上午、周五晚上、周日晚上。出诊地点：紫和堂华景中西结合门诊

如有疑惑，请在后台留言，紫和堂专家将为您解答。

手脚冰凉、特别怕冷

姚佩玲医生介绍，女性普遍体质偏寒，加之每月来月经时的失血，和男性相比，更易气血不足，更易怕冷。有些女性除气血不足外，阳气也虚，因此总是会手脚冰凉。对于这部分女性，冬季可以多吃些牛肉、羊肉，温补而不燥。

当归红枣羊肉汤：羊肉250克、当归15克、红枣（大红枣五六个，若是小红枣八九个）、生姜两三片。将红枣去核（红枣核会偏燥），几种食材一起放入煲内煲一个小时即可，调味后饮汤吃肉。

怕冷、胃口差、易乏力

还有一部分女性除了怕冷外，还常感到食欲不振、大便不成形、易乏力，这部分女性除了气血不足外，可能还伴有气虚、血虚的问题。姚佩玲医生建议这部分女性可常用当归、党参煲汤。若有睡眠不好、心血不足的，还可以在煲汤时加点龙眼肉。

当归红枣党参煮鸡蛋：鸡蛋两到三个、当归15克、红枣（大红枣五六个，若是小红枣八九个）、党参20–30克。生鸡蛋洗净外壳，鸡蛋带壳放入煲内，再加入其他食材与冷水，煮30分钟后，饮汤吃鸡蛋。月经前经常长痘的女性，可以加入红糖，红糖不仅有补血的功效，还可排毒。

血虚、阴虚、血热的女性

对于血虚、阴虚、血热的女性，姚佩玲医生建议可以常用阿胶煲汤，阿胶有补血止血、滋阴润燥的功效。她推荐一款乌鸡阿胶汤，这款汤也可以用于普通女性月经后的调理。

乌鸡阿胶汤：乌鸡半只、阿胶15克（用布包住后敲碎）、红枣（大红枣五六个，若是小红枣八九个）、生姜两片。乌鸡与生姜煲一个小时后，放入阿胶后用勺子搅动，以防阿胶粘住锅底。调味后喝汤吃乌鸡肉。

特别提醒：阿胶较为滋腻，此汤不适合脾胃湿热的人饮用。

守住发际线，这两件事不能做

文/羊城晚报记者 陈映平 实习生 甘芷筠 通讯员 宋莉萍

现在有不少80后、90后为发际线失守而痛苦不堪。广东省中医院皮肤科朱培成主任医师给出建议，年轻人不能过度减肥，避免“压力山大”，保持良好的心态和均衡的饮食是头发健康生长必不可缺的土壤和肥料。

减肥压力大是祸首

朱培成主任医师介绍，脱发的病因主要集中在内分泌异常、自身免疫失调、感染、压力、物理性化学性因素、遗传和其他原因如药物、减肥这几类。

临床上最常见的年青人脱发病，大多是来自外部环境的压力，它不单单包括成年人工作和家庭方面的压力，还包括未成年人遭受到的压力。最明显的就是学生们在小升初、中考和高考时期遭遇的压力，紧张的学业和心理压力会导致他们暂时性的脱发。但这种脱发是一过性的，当考试过后饮食作息恢复正常，脱发现象就会得到缓解。

补肝肾、调气血

朱培成主任医师介绍，对于脱发病，中医强调综合治疗，补肝肾、健脾胃、调气血是关键。内疗辅以外治，比如针灸和头皮叩击按摩等，双管齐下，最能见效。除此之外，精神调理和饮食调理也很重要。最后，朱主任还特别介绍了两例洗头方：

一、桑白皮50克、侧柏叶50克（或干松针50克）加水1500ml煮半小时。头油多、头屑多者加茶籽饼二两（100克打碎）和王不留行15克。

二、侧柏叶50克（或干松针50克或鲜松针半斤）、生姜100克（打碎）、艾叶10根（15~20克），加水1500ml煮半小时。适用气血不足、体质偏寒者。

“低头族”多做这三个动作

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡 余绵绚 图/受访者提供

上下班挤地铁，有没有发现人人都很忙，忙着低头看手机，打游戏、刷某宝、看电子书……广州医科大学附属第二医院康复科主任医师潘翠环称，低头族长时间含胸驼背低头玩手机，颈椎始终维持前屈位，颈肩胸部肌群长时间处于紧张状态，常常会有探颈圆肩、上交叉综合征、驼背等不良体态，极易引发颈椎小关节紊乱、颈项肌劳损、颈椎病等疾病。

她建议，日常牵伸颈部肌群可以有效缓解长时间低头引起的肌肉疲劳酸痛、激活颈部深层稳定肌群，牵伸胸部肌群可以帮助改善体态，避免不良姿势带来的健康问题。

所以，坐地铁别再刷手机做“低头族”了，可以抓紧时间偷偷做这三个动作哦——

①斜方肌上束牵伸

动作要点：1. 头尽量转向右侧，收下颌；2. 左肩下压，左手压在臀部下；3. 右手绕过头部，尝试将头部向肩部靠拢。

动作感觉：右侧颈后部有牵伸感

②颈屈肌牵伸

动作要点：1. 坐位或站位，伸展脊柱；2. 头向后仰，望天花板；3. 合拢嘴巴。

动作感觉：颈前部有牵伸感

③胸大肌牵伸

动作要点：1. 背部挺直，不可弯曲；2. 前臂保持垂直于地面；3. 背部用力收紧，双臂尽量向后打开。

动作感觉：胸前部有牵伸感

这三道美味汤方适合孩子冬天喝

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

广州市中医医院广东省名中医徐雯教授推荐几款适合小孩喝的冬季汤水——

淮山杞子瘦肉汤：干淮山15克，枸杞子10克，瘦肉125克。瘦猪肉飞水切块，与淮山、杞子一同置于砂锅内，加入适量清水，煮沸后转慢火煮两小时。补肝肾，益脾胃。

章鱼花生脊骨汤：章鱼干50克、花生30克，猪脊骨150克，生姜两片。章鱼干浸泡两小时，猪脊骨斩件飞水，与章鱼干、花生、生姜一同入砂锅内，加入清水，煮沸后转文火煮两小时。益气补血，强筋健骨。

白萝卜牛肋汤：白萝卜250克、牛肋肉150克，枸杞子10克，生姜3片。白萝卜切段，牛肋去骨，斩件飞水，所有材料一起置于砂锅内，加适量清水，煮沸后转文火煮3小时。健脾补肾，化痰消滞。

补脾益肺来一碗芪栗三菇枣鸡汤

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

冬季正是滋补的好时节，但一不小心补过头就会上火。广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授推荐一款芪栗三菇枣鸡汤，可补脾益肺又温而不燥。

材料：五指毛桃100克，栗子仁250克，猴头菇、姬松茸各50克，香菇、红枣各6只，生姜3片，黄雌鸡1只（约1250克）。

做法：鸡洗净，斩大块，放进沸水中稍焯；猴头菇、姬松茸、香菇用温水泡发后，洗净，猴头菇切块，香菇对半切开；红枣劈开，去核。然后，连同其他洗净的食材一齐置于砂锅内，加入清水3000毫升、白酒少许，用武火煮沸后改用文火熬两小时，用精盐调味，即可。

女儿手写“回忆日历”，为阿尔兹海默症母亲记录

陪伴，让亲情永不遗忘

“最近天凉，要记得穿外套。”“今天是母亲节，女儿带你出去吃饭，祝您母亲节快乐！”在广东百悦百泰城市颐养中心，长者张佩的床头摆放着一本“回忆日历”。日历上密密麻麻写着张佩女儿李嘉的字迹，她通过这种方式，让阿尔兹海默症母亲随时记起家人的陪伴。

六旬母亲突患病症 家中独女坚强面对

今年68岁的张佩拥有一个美满幸福的家庭，但阿尔兹海默症让原本睿智勤劳的她变了样。2014年，李嘉发现张佩连续几天不换衣服，原本和善的母亲也变得暴躁。随着时间推移，张佩的情况日益严重，数日不洗澡、夏天穿厚衣服、健忘、四处游走……身为家中独女，李嘉一方面害怕母亲走失，另一方面还要安慰父亲。

经过三年多身心煎熬，李嘉在2017年毅然辞去工作，为母亲求诊。得到母亲确诊为阿尔兹海默症的消息，李嘉没有伤心难过，没有绝望迷茫。她知道，她是家中的精神支柱，只有自己坚强才能为母亲带来依靠。

孝女为母寻觅居所 亲手书写回忆日历

生活环境对阿尔兹海默症患者的病情尤为重要。为缓解母亲病情，李嘉一边求医问药，一边寻找合适的养老院。她辗转几家广州的养老院参观，均感觉不甚理想。

一次次失望后，李嘉来到广东百悦百泰城市颐养中心，星级酒店般的环境让她一举改变对养老院的印象。李嘉看到，中心有多个为长者设计的适老化细节与设备，最让她放心的是，中心人员亲切的态度及贴心的服务。

终于找到一家满意的养老院，李嘉连忙送母亲去安享晚年，张佩也很快适应并爱上了中心的生活。中心经常举行的歌舞等活动更是吸引了她的参与，性格也重新变得乐观开朗。每逢节日，李嘉还会与母亲参加中心的包饺子、做手工活动。李佳说：“每次回来，我就像回到我妈的家一样亲切。”

入住中心一年多，李嘉每次探望母亲后都将当天的事情、关心的话语写在张佩床头的日历上。李嘉相信，只要她一直陪伴母亲，母亲就不会遗忘这份温馨的亲情。

百悦百泰
城市颐养中心
幸福专线：020-39967888

格力智能家居迎“万物互联”时代 2019“让世界爱上中国造”高峰论坛举行

岭南岁晚，粤港澳地区西翼的珠海，在2019年最后一个冬日周末，依旧惠风和熙。12月28日，2019“让世界爱上中国造”高峰论坛在格力电器珠海总部举行。论坛期间，格力电器发布了4项国际领先技术及一系列“万物互联”新技术新产品，再次刷新“让世界爱上中国造”的高度、广度、深度。

在此次论坛上，《中国制造业高质量发展报告（2019）》显示：中国制造业在2019年首次跻身全球制造业创新15强，创新力显著增强。中国制造业逐步迈向高质量发展阶段，“制造大国”向“制造强国”转变的速度不断加快，一大批具有自力更生意识的企业不断增强自主创新能力，以格力电器等为代表的企业正在引领行业发展，推动“让世界爱上中国造”。

文/王丹阳

2019“让世界爱上中国造”高峰论坛现场

格力4项“硬核”技术国际领先

在论坛现场，格力自主研发、新获“国际领先”鉴定的4项技术靠“硬核实力”获得了在场2000多名嘉宾的特别关注。

这四项技术是：“高效动压气悬浮离心压缩机关键技术及应用”、“高效磁阻变频涡旋压缩机”、“新能源客车用无稀土磁阻主驱电机系统”、“高性能直线伺服电机及驱动器”。据格力介绍，经权威专家统一认定，四项技术达到“国际领先”水平。

“压缩机是空调的心脏，谁拥有压缩机的核心技术，谁就在空调行业掌握话语权”，中国工程院院士江亿如此评价道。据了解，格力“高效磁阻变频涡旋压缩机”和“高效动压气悬浮离心压缩机关键技术及应用”两项技术分别对涡旋压缩机和气悬浮压缩机领域进行了集中攻关，实现了高效压缩机的全面国产化和产业化。

“从大冷量的直驱式变频离心机到磁悬浮离心机、气悬浮离心机、涡旋压缩机，格力目前是世界上空调行业产品链最长、最完整的企业。使得不同冷量范围内的工程都有对应合适、节能的产品来提供服务，这同时对行业的节能性做出了有效提升”，江亿在鉴定会现场表示。

除了两项压缩机技术外，格力“新能源客车用无稀土磁阻主驱电机系统”“高性能直线伺服电机及驱动器”则在电机领域实现了关键技术的攻克，为新能源客车和数控机床领域提供发展新动能。

格力电器董事长兼总裁董明珠在鉴定会现场表示：“装备制造的成功意味着中国制造的话语权，而高端装备的研发和制造仍是当下中国工业的短板，格力会继续加大在高端装备领域的研发投入，助推中国制造实现跨越发展。”

“万物互联”新战略让家居更智能

“格力空调，请播放音乐”，在说出需求后，格力空调应声播放了一首《我和我的祖国》。

据介绍，这台会说话，能“管家”的空调是格力智能家居的入口之一，通过格力物联网空调，用户可以语音遥控家里的电器……

随后董明珠在论坛现场演示了格力智能家居的应用场景，展示了万物互联时代，智能家电“一呼百应”的科幻式生活。将论坛气氛再次推向高潮。

在全屋场景应用中，格力–5℃不结冰的晶弘魔法冰箱、“六年免清洗”的抽油烟机和“一键煮好糙米发芽饭”的大松金康煲、双向换气的新风空调、洗烘护一体的洗衣机等明星产品都悉数亮相。

通过格力语音空调、格力+App、物联手机、智能门锁、魔方精灵五大控制入口，格力智能家居可以实现格力所有产品的互通互联，打造智慧客厅、智慧卧室、智慧厨房、智慧浴室、智慧书房、智慧洗衣房等多个智慧生活场景，为用户提供个性化全屋智能解决方案。

珠海格力电器股份有限公司董事长兼总裁董明珠

据介绍，该系统方案以云技术、感知技术、连接技术、交互技术、语音技术、人工智能技术为基础，立足覆盖全屋的智能家居产品，开启能源、空气、健康、安防、光照五大管理系统构建出智能、健康、安全的智能家居系统。

在集成性系统平台的基础上，格力智能家居强调家居设备之间的互联、互通、互懂和互控，突出人与家之间的交互。因此，格力智能家居不但能够感知、学习、探测，还具备分析、判断、反馈能力，根据用户的年龄、兴趣爱好、生活习惯以及住宅环境等基本信息，通过简单方便的交互方式，精准提供人性化服务。

“如何让消费者在生活中、在工作上真正体验到万物互联，这是格力一直在思考和努力的事情。今天，我们做到了。未来，我们还会继续为大家创造美好的生活，为大家提供零距离的完美服务。我们的心永远连在一起。”董明珠表示。