

让自己睡个好觉



河南省中医药文化宣传教育基地
三门峡武强中医院

每个人可能都有失眠的经历。一夜难眠就会心烦意乱，长期失眠更是苦不堪言。南宋诗人陆游在《午梦》一诗中有语：“华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”道出了失眠的苦惱，表达了对睡个好觉的渴望。身为忧国忧民的爱国诗人，想必他也饱受失眠的煎熬。

今天与大家分享几个治疗失眠的方法：

服用中成药。中医认为，失眠大多由心肝血虚、心脾两虚所致，也有肾阴虚或肾阳虚的因素，或是事多心烦，热扰心神。心血不足常伴有心悸、心慌症状，便秘的可选用柏子养心丸，烦躁的使用天王补心丸。心脾两虚多伴有面色萎黄、食欲不振的表现，可选用归脾丸。肾阴虚往往腰酸酸软，口苦心煩，甚至手心、足心发热，可选用左归丸；右归丸则适合畏寒肢冷，倦怠乏力的肾阳虚体质者。以上皆因劳心伤神所致，长期积

累而成。热扰心神属于暂时现象，祛除病因多可自愈。如不能立即改善，且伴有口苦口臭症状，可以服用黄连上清丸。

食疗。长期失眠属于虚症的，可以常吃黑豆和黑芝麻，黑豆用淡盐水煮熟，黑芝麻可以炒成芝麻盐配餐食用。也可常食猪心炒黄花菜，效果也不错。猪心取补心效用，黄花菜也叫萱草、忘忧草（《博物志》中：“萱草，食之令人好欢乐，忘忧思，故曰忘忧草。”）两者同炒食用，有养心安神的功效。如果属于临时上火，可以用竹叶绿豆煎水代茶。竹叶一小把，绿豆约25克，煮至绿豆熟而不破皮的状态，喝水即可。

穴位按摩。睡觉前，盘腿而坐，按揉内踝上方四横指小腿腿骨后缘处的三阴交穴，每侧3到5分钟；按揉足底最凹处的涌泉穴，左右各3到5分钟。

自我调息。睡觉时，建议采用侧卧屈膝屈髋姿势，左右侧卧皆可。左侧卧时，把左手放到右侧的肩膀头，右手放在膝关节上方的两腿之间；右侧卧，反之。躺好后，慢慢调匀气息，并采用腹式呼吸，即把气吸到肚脐下方四横指的关元穴处，然后缓缓呼出。同时，舌尖抵住上腭，有唾液就咽下去，完全专注于你的呼吸，这时就会身心放松，很快入睡。

（三门峡武强中医院院长 李武强）



三门峡市卫健委主办

可以用推拿正骨治疗的“心脏病”

在临床推拿诊疗中，经常会接诊一类特殊的心脏病患者：诉说自己心慌、气短、大汗淋漓，心脏好像要跳出来；或者胸闷、气短、心前区痛甚至胸痛彻背等。紧急前往医院内科进行心脏方面的排查诊断，但检查数据基本正常。这有可能是骨伤推拿科方面疾病引起的“心脏病”。

长期久坐、看手机、一个动作时间过长、锻炼过度、情绪不良等，会导致我们的颈椎、胸椎出现劳损、关节紊乱等，从而刺激到神经、血管系统，就会出现相应的症状。临床中以颈椎病、胸椎病治疗，主要治疗方法有：

- 1.牵引：每日一到两次，每次20分钟
- 2.推拿：主要以按法、一指禅推法、按法、理筋等手法，每日或隔日一次
- 3.针灸：常用风池穴、天柱穴、水突穴、肩井穴、夹脊穴等
- 4.拔罐：每周拔罐2次，每次10到15分钟

5.正骨：颈椎正骨、胸椎膝顶复位等方法每周1到2次

6.理疗：中药熏蒸、电疗、微波等每日一次，每次20分钟

7.中药内服：威灵仙、葛根、鸡血藤、白芍、生熟地、姜黄、海桐皮等活血化瘀药物内服

也可进行身体锻炼，方法如下：

- 1.坚持每天大步走，速度慢一点，两臂甩开幅度大一点，每次30到60分钟。
 - 2.扩胸运动，两臂与肩膀相平，缓慢扩胸，不要速度太快。
- 通过治疗和锻炼，使我们的局部气血通畅，劳损状态改变；使错位的椎体得到复位，达到骨正筋柔，从而解除局部压迫状态，使神经系统恢复正常，症状得以完全改善。

（三门峡市中医院推拿科 侯占义）

做好冬灌工作 确保小麦安全越冬

当前正值小麦冬季管理关键时期，因墒因苗开展科学冬灌十分必要。日前，市农业农村局积极组织农技专家深入田间地头，指导农户做好田间管理，确保小麦安全越冬。

据国家气候中心预测，今年12月至明年2月，全国大部地区气温接近常年同期或偏高，但阶段性冷空气趋于活跃。小麦越冬期可能推迟，存在冬前旺长、病虫害害和冬春冻害的风险。适时

开展冬灌，不仅可以防寒保苗，为根系生长创造良好条件，增强根系对养分的吸收利用能力，还能预防来年春旱，将为夏粮稳产增收奠定良好基础。

针对小麦冬灌工作，农技人员建议，要根据整地水平进行冬灌，保水条件较好、整地质量高的麦田可以不用冬灌，部分耕种粗放，尤其是悬根苗较多及土壤保水力差的麦田，要适时开展冬灌。浇水前要认真查看苗情墒情，墒情

适宜、苗壮苗齐的麦田可以免浇，湿黏地播种、坷垃大而多、跑墒漏风等情况的地块要进行浇水，冬灌浇水可弥补土壤裂缝，并借助水的冻融作用粉碎坷垃。要根据播期播量安排灌溉，对于基本苗不足、早播的脱肥旺苗以及未施足底肥的麦田，可以结合冬灌施肥；对于播期偏晚的麦田，可能因积温不够影响壮苗数量，田间管理要以促为主；如果墒情适宜，一般不要追肥浇水，以免降

低地温，影响苗，可浅耧2至3遍，以松土、保墒、增温，促进个体发育。实时天气状况对冬灌效果影响较大，一般壮苗麦田，当日均气温稳定至3℃~4℃，夜冻昼消时浇水最好，要在麦田上大冻之前完成冬灌；浇水要在晴天上午进行，浇水量不宜过大，以浇水后当天全部渗入土中为宜，切忌大水漫灌；浇水后要及时锄划、破除板结、弥补裂缝，帮助麦苗顺利越冬。（张茜）



踏雪寻美

12月14日，
渑池县迎来入冬
又一次寒潮降雪，
一时间，仰韶大地
披上银装，吸引了
市民踏雪游玩。
图为当日，市民在
该县韶山玩雪。
王家臣 摄

一周天气



雪后是晴天 寒潮在路上

一场大雪让我们感受到了冬天的浪漫。正当大家准备戴好手套外出赏雪时，雨雪又进入了间歇期，积雪也慢慢消融了。与此同时，冷空气正在不断加强，伴随着降雪天气，给我市带来了剧烈降温。上周最低气温还是“个位数”，未来一周，虽然“见晴”，但气温最高降幅可能达到10℃以上，提醒大家注意做好防寒保暖工作。具体天气情况如下：
12月15日（星期五）：多云，西北风5级，阵风7—8级，局部9级以上，气温-12℃到-3℃。
12月16日（星期六）：多云到晴，西北风3~4级，气温-15℃~6℃。
12月17日（星期日）：晴到多云，偏东风3级，气温-10℃~5℃。
12月18日（星期一）：多云到晴，偏西风3级，气温-9℃~3℃。
12月19日（星期二）：晴间多云，西北风4~5级，阵

风7~8级，气温-12℃~4℃。
12月20日（星期三）：晴间多云，偏东风3级，气温-9℃~3℃。
12月21日（星期四）：晴间多云，偏东风3级，气温-9℃~3℃。
雪天虽然乐趣多，但安全隐患不容忽视。雪后路面结冰湿滑，给出行带来很大的不便。在出行前，要检查好路面情况，尽量选择有防滑措施的鞋子和车辆。如果需要步行或骑自行车出行，建议选择有防滑功能的鞋子或装备，避免摔倒受伤。此外，冬季也是心脑血管疾病的高发季节。寒冷的气温容易导致血管收缩，血压升高，从而增加心脑血管疾病的发生风险。大家要注意健康饮食，尽量选择清淡、易消化的食物。同时，注意保持室内空气流通，避免长时间在户外停留，防止感冒和其他呼吸道疾病的发生。（吴若雨）

寒潮来袭 火锅食材受欢迎

从12月13日开始，我市迎来雨雪寒潮大风低温天气。下班后，老家吃顿热乎乎的火锅成了不少市民的首选。12月13日，记者在市区部分超市和火锅食材专营店看到，各类荤素食材琳琅满目，颇受顾客欢迎。

在市区一家大超市，各大品牌、多种口味的火锅底料一应俱全，一些品牌还推出促销活动，不少顾客一次性选购了两三种口味的火锅底料。“这几天都是低温天，提前采购好火锅食材，在家吃火锅更惬意。”正在选购火锅底料的市民刘浩然说，“家里人都爱吃火锅，正好趁着促销，多买几个口味囤着，保证想吃的时候随时有。”在该超市蔬菜区，笋片、藕片、玉米等热门预包装火锅食材也被集中摆放，方便顾客选购。

在五原路一火锅烧烤食材超市，毛肚、黄喉、牛肉卷、羔羊肉卷、各种丸子、各式拼盘都很受欢迎，店内冷藏柜内还整齐摆放着处理好的葱姜蒜等各种调味料。“我们还有骨汤酸菜、猪肚鸡等特色风味汤料，蔬菜等各类食材都是处理好的，调味料也都搭配好，煮起来又方便又美味。”店员热情说。

在市区魏国农贸市场内，一家牛羊肉摊位前，顾客络绎不绝。该摊位售卖的刨肉卷引来了很多回头客。“之前路过这家摊位，看到老板正在刨牛肉卷就买了一盒，回去发现口感、香味都不错，现在隔几天就要来买一盒。”市民孟欣说，“该摊位加工好的牛肉卷、羊肉卷不仅价格合理，品质也很稳定，用来做菜或者煮火锅都不错。”（王梦）

全民阅读 从订阅《三门峡日报》开始

立足高点精于专业，及时发布权威声音；慧眼独具思想敏锐，有力有据引导舆论；深入一线倾听民声，有效回应社会关切。《三门峡日报》肩扛党媒责任，紧扣时代脉搏，唱响主旋律，弘扬正能量，充分发挥新闻宣传和舆论引导主渠道、主阵地作用，拼搏进取，专注如一。

进入全媒体时代，三门峡日报社全力推进媒体融合发展战略，用责任和担当为民生建言献策，用执着和坚守与读者共同成长。不忘初心、牢记使命，守正创新、砥砺前行，努力传递好党的声音，讲好三门峡故事。

阔步新征程，建功新时代。2024，让我们继续拥“报”吧！

立足舆论高点 报道新闻资讯 引领时尚前沿
权威解读政策 关注时事热点 服务大众生活

咨询、订阅电话
可电话预约上门收订

订报处：各县(市、区)邮政分公司

市 区：投递一部(台下) 2837671 | 投递三部(魏国公园后门) 16603982092
义马市：5862818 | 渑池县：2233011 | 陕州区：3802764 | 灵宝市：8660018 | 卢氏县：3123676

登录中国邮政订阅网 (http://bk.11185.cn/)，在搜索框内输入“三门峡日报”，点击搜索，找到《三门峡日报》，点击进入商品详情，点选“2024”→“全年刊”→“立即购买”。

○报社地址：河南省三门峡市崤山东路17号 ○投递质量投诉电话：2837631(市邮政分公司) 2981101(三门峡日报社)

欢迎订阅2024年度
《三门峡日报》
○全年订价：458元/份

○国内统一连续出版物号：CN 41-0011
○邮发代号：35-34