



# 春困时节睡眠不佳 医生推荐绿色疗法

尽则卧”，所以建议晚上11时前上床平卧，让机体平静，阳气敛藏入阴，有助于睡眠。

**温水泡脚。**睡前用温水泡脚，能起到促进睡眠的作用。四肢末端为阴阳经交会的地方，温水泡脚可促进阴阳交会，同时促进脚底血液循环，使人身心得以放松。可在温水中加入艾草，增加温通之效果。泡脚时间每次15-20分钟为宜。

**按揉肚腹。**以肚脐(神阙穴)为中心，顺时针按揉肚腹100-200次，临睡前进行。

**针灸治疗。**浙江省中山医院睡眠障碍中医诊疗中心采用特色调神针法治疗失眠，可改善患者情绪，从而达到整体改善睡眠的作用。

**中药治疗。**根据辨证分析，中药治疗新冠后失眠多采用以下几种治疗原则，如疏肝解郁、滋阴降火、补益心脾、养血安神之法等，根据不同患者的具体情况进行中药的加减。

## / 助眠食疗 /

### 灵芝枣仁桂圆老鸭煲

**材料:**老鸭1只,猪瘦肉100克,灵芝20克,枣仁、夜交藤、合欢皮各10克,桂圆肉20克,生姜3片。

**做法:**各类药材洗净,浸泡;老鸭洗净切块,焯水;将全部材料一起放进瓦煲内,加清水2500毫升,武火煲沸后,改文火煲2小时,下盐调味便可。此汤可供3-4人食用。

适合气阴两虚、心血不足的失眠,尤其是中老年人和女士。

### 甘麦大枣汤

**材料:**浮小麦60克,甘草20克,大枣15枚(去核)。

**做法:**将浮小麦、大枣淘洗浸泡,入甘草同煎煮,待浮小麦、大枣熟后去甘草、浮小麦,分两次吃枣喝汤。

此方药虽平凡,但养心安神作用较为显著。

据人民网、广东中医药官微



## 春季要“吃肝补肝”吗

依中医五行理论,肝属“木”,与“春”相应,象征万物勃发。因此,春天是养肝护肝好时节。此时多吃动物肝脏对护肝有好处吗?专家表示,不一定,应辨证论治。

如机体不虚,阴阳平衡,就不要偏食或过食动物内脏。代谢旺盛人群偶尔吃些无妨,但动物内脏蛋白质、胆固醇和矿物质(如铜)等含量相对较高,肝胆、肾病、痛风及血脂偏高者应根据自身病情,注意少吃或不吃内脏。

此外,春季肝气较旺,多吃养肝护肝食物,会使肝气更旺,易出现脾胃虚弱症状,还会发生头痛、眩晕、失眠等肝阳亢旺现象。

据养生中国

# 不甘心被眼镜折腾 阿姨换三焦晶体

## 省眼科医院之江院区推送5个老视专家号

### 远视眼合并老花眼 生活质量断崖式下降

74岁的徐阿姨(化名)是一名退休职工,早在数年前,她就发觉自己的视力慢慢下降。

“我年轻时视力非常好,没想到,年纪大了,除了出现老花看近困难外,远视力也随之下降了。”徐阿姨不得其解。现在,即使戴着眼镜看东西,也仍是心有余而力不足。视力的下降,对徐阿姨生活上的影响很大,有着高品质要求的她,不甘心接下来的人生在几副眼镜中“折腾”。最近得知老花眼也可以通过手术摘掉眼镜,于是在朋友介绍下,她找到浙江省眼科医院之江院区老视专科陈鼎主任。

通过视力检查,陈鼎发现,徐阿姨的双眼远视力仅有0.5,中、近视力只有0.2。所幸,徐阿姨的眼底功能比较好,只是因为老年性白内障遮挡了视线。而徐阿姨的验光结果显示双眼远视150度,近附加225度,这也就意味着她是远视眼合并

老花眼,难怪看近不清楚。

“远的地方看不清楚,导致我的出行很不方便,近的地方看不清楚也已经严重影响日常生活,从没想过有一天,我的眼睛会出现这么多问题。”徐阿姨渴望通过手术改变现状。

### 三焦晶体“出马” 一并解决白内障、 老花眼等多个问题

结合徐阿姨的用眼需求,传统的单焦点人工晶体植入手术已经不能满足要求。陈鼎表示,三焦点人工晶体可以获得出色的近距、中距和远距离视力,术后日常生活不用佩戴老花镜,对于想摆脱眼镜束缚的白内障患者来说,是目前相对来讲较好的解决方案。

最终,陈鼎为徐阿姨做了飞秒激光辅助下三焦点人工晶体植入的手术方式。三焦点人工晶体同时解决白内障、老花眼等多个问题,且同步获取远中近三个距离的舒适感受。而飞秒激光白内障手

术则以激光替代传统手术刀,实现角膜切口、撕囊、碎核三大步骤,使得手术更精准、更安全。飞秒激光撕囊居中、正圆,可以更好发挥出功能性人工晶体性能,进一步提升术后视觉质量。

徐阿姨没想到,手术很快结束,没有疼痛感。术后第二天,远、中、近距离视力都有所恢复,久违的笑容又出现在她脸上。“我从来不知道做手术可以这么方便,之前家里亲戚都是做的单焦点,看近还需要戴老花镜不方便。我现在就轻松了,看哪里都清楚了不少,现在的技术太先进了。”

据了解,三焦点晶体植入取代人眼自然晶体是目前治疗老花眼的一种安全、有效的方法,运用高科技光学技术而设计的中距离焦点,具有真正意义上的远、中、近三个焦点,模拟人眼的变焦能力,让人眼重新同步拥有远中近的三种视力,从而提供全程视力。相较于普通单焦点或双焦点的人工晶体,三焦点人工晶体满足远近中全程距离,不管



读书、看手机、看电脑还是驾驶车辆,都能带来舒适自然的视力体验,并且拥有白天夜晚全天候视力,术后可以一体化解决近视、远视、老花、白内障等问题。 记者 徐小翔

省眼科医院联合本报为读者送出福利:

3月8日到院礼:老视(老花眼)检查到院照者可赠送干眼SPA一次,限10人。

如需了解更多,请拨打本版右上角专线电话咨询。