

男性“晨起”4个行为,或比喝酒伤身! 很多男生都中招了

很多人觉得这是年纪大了的正常现象,其实不完全是。咱们中医讲“一日之计在于晨”,早晨的状态往往反映身体的根本问题。

今天跟大家聊聊,男性晨起时容易犯的4个行为,看似小事,长期积累可能比喝酒还伤身!

1. 起床太猛,气血逆乱

很多男性朋友一睁眼就“腾”地坐起来,甚至直接下床活动,这个习惯可不好。

人在睡眠时,气血运行较缓,血压偏低,如果突然起身,气血来不及调整,容易导致“血不归经”,轻则头晕眼花,重则诱发心脑血管问题。

建议:醒来后先躺30秒,伸个

懒腰,让气血慢慢流通;再侧身慢慢坐起,避免猛然起身。尤其是有高血压、动脉硬化的朋友,更要注意。

2. 晨起一支烟,肺气先伤三分

不少老烟民习惯起床后先点根烟,觉得这样“提神醒脑”。

但中医讲“肺主一身之气”,早晨肺经当令,此时吸烟,烟雾中的浊气直接伤肺,导致肺气壅滞,久而久之,不仅咳嗽痰多,还会影响全身气机运行,让人更容易疲劳、气短。

建议:如果实在戒不掉,至少别在空腹时吸烟。可以喝杯温水,活动几分钟后,减少对肺的直接刺激。

3. 空腹喝凉水,脾胃先遭殃

有些人一起床就灌一大杯凉水,以为能“清肠排毒”。

但中医认为“脾喜燥恶湿”,早晨阳气初升,脾胃功能尚未完全激活,此时喝凉水,相当于给刚点燃的小火苗泼冷水,容易导致脾阳受损,长期下来,腹胀、消化不良、大便不成形等问题就来了。

建议:晨起喝水没问题,但最好是温热的,小口慢饮,让脾胃有个适应的过程。如果容易胃寒,可以加两片生姜煮水喝,温中散寒。

4. 憋尿不起床,肾气被压制

有些人明明醒了,却赖床玩手

机,有尿也不去排,觉得“再躺会儿”。

但中医讲“肾司二便”,长期憋尿会导致膀胱气化不利,影响肾气运行,甚至引发前列腺问题、尿路感染。尤其对中老年男性来说,前列腺本就容易增生,憋尿更是雪上加霜。

建议:醒了就起,别让尿憋着。如果夜尿频繁,可能是肾气不足,可以适当吃点山药、芡实、核桃等食物,固肾气、缩小便。

调理建议

晨起搓手捂肾:

双手搓热,掌心贴在后腰肾区,轻轻按摩3-5分钟,帮助温补

肾阳,促进气血运行。

早餐要吃温热的:

粥、馒头、鸡蛋等易消化的食物最好,避免生冷、油腻,给脾胃减负。

适度活动筋骨:

散步、太极拳、八段锦都是不错的选择,帮助阳气升发,避免久坐不动。

“养生无小事,细节定健康。”很多男性朋友总觉得抽烟喝酒才是伤身的大问题,却忽略了这些晨起的习惯。其实,身体就像一辆老车,平时不注意保养,等出问题了再修就晚了。

睡够8小时 为何还会感到累

45岁的张先生身高1.7米,体重却有95千克,属于肥胖。近几年,他的“中年发福”不仅带来了双下巴、粗短的脖子和大腹便便,还让妻子苦不堪言——张先生鼾声如雷,有时还会出现呼吸暂停,妻子常被吵得彻夜难眠,同时还担心他一口气喘不上来。

张先生每天看似睡眠深沉,每晚都能睡足8小时,但白天他却常感到头脑昏沉,有时甚至还因为频频打盹,影响工作。在最近一次体检中,张先生发现自己的血压、血糖、血脂都超标了。他有些担心,来到医院就诊,经多项检查及多导睡眠监测,最终被确诊为代谢综合征伴阻塞性睡眠呼吸暂停综合征。

当心肥胖“堵住”呼吸

张先生的故事提醒我们:打鼾不等于“睡得香”,而是身体的“求救信号”。肥胖不仅与糖尿病、高血脂症、痛风等代谢性疾病相关,还与肿瘤、骨关节炎、胃食管反流等疾病相关,更可能会导致阻塞性睡眠呼吸暂停综合征(OSA),“堵住”呼吸,带来致命威胁。

体形正常者胸部皮下脂肪通常厚度小于1厘米,而张先生这类明显肥胖者,胸部皮下脂肪厚度可达3厘米以上。这些人的肺活动度大幅受限,宛如被五花大绑,出现限制性通气功能障碍,稍微一活动便气喘吁吁。

另外,肥胖可导致颈部脂肪堆积,患者会出现双下巴、舌头肥大、咽喉部狭窄,张先生的粗短脖子也

是典型表现之一。在睡觉时,全身肌肉包括气道肌肉松弛下来,舌后坠,使得本就狭窄的气道更易塌陷,引发呼吸暂停。

张先生的夜间经历,正是OSA患者的真实写照:他们通常倒头就睡,因气道狭窄而鼾声如雷,如气道完全闭塞,会出现呼吸暂停,进而有窒息感、挣扎,甚至坠床等。患者被惊醒后短暂恢复,会再次进入睡眠,并循环出现如上现象。患者整夜反复、间断性缺氧,睡眠被切割成碎片,所以他们看似睡得香、睡不醒,但事实上睡眠毫无质量可言。

OSA患者在白天会出现如下“后遗症”:因反复挣扎、缺氧,导致起床后疲乏无力、头晕、头痛、口干、注意力不集中、脾气暴躁、嗜睡,严重者开会、开车时都能睡着。

患者夜间睡眠时伴有严重打鼾,并会出现呼吸暂停,如暂停时间较长导致缺氧,可诱发急性心肌梗死、脑梗死等,严重者可导致猝死。

睡眠呼吸暂停很危险

OSA是一种常见的、很容易被忽视的睡眠呼吸疾病,其主要临床表现为睡觉时反复发生的打鼾、呼吸暂停以及由此引发的日间过度嗜睡,可引起患者间歇性缺氧以及睡眠结构紊乱。长此以往,可引发全身多系统的健康问题。

肥胖是OSA最主要的危险因素之一,然而,该病并非只青睐肥胖人群,以下人群也容易被OSA

“找上门”:

中年人OSA的患病率随年龄增长而上升,发病高峰年龄通常在50至60岁。

男性男性发病率显著高于女性,这可能与激素水平、脂肪分布等因素有关。

脖子粗短者这类人常常颈围超标(男性>43厘米,女性>38厘米),提示颈部脂肪堆积过多,易压迫气道导致狭窄。

有不良嗜好者长期吸烟(刺激上呼吸道黏膜水肿)和酗酒(抑制中枢神经、松弛咽部肌肉)会显著增加患病风险。

服用某些药物者服用镇静催眠类药物等也会引起或加重OSA。

上呼吸道解剖结构异常者存在小颌畸形、鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体/舌体肥大、悬雍垂过长、咽腔狭窄等解剖结构异常者,都可能发生OSA。

遇到OSA该怎么办

OSA需要综合治疗,以张先生为例,医生为他制定了如下治疗方案:

1.一般治疗:减重是治疗OSA的根本。医生建议张先生控制饮食,适当运动,定期监测颈围和体重,戒烟戒酒,尽量避免使用安眠药物等,同时要避免过度劳累或熬夜。另外,医生建议张先生在睡觉时采取侧卧位,并适当抬高床头。

2.内科治疗:使用无创呼吸机是治疗OSA的首选方法,有助于消除患者睡眠期低氧,纠正睡眠结构



紊乱,提高睡眠质量和生活质量,降低相关并发症发生率和病死率。

3.外科手术:患者如果合并鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大等问题,需考虑手术,重度肥胖者可在医生指导下选择减重代谢手术。

其实,OSA是可以预防的。大家可从以下方面做起:

定期测量颈围和体重监测体重变化,及时控制体重。

改善生活习惯晚餐七分饱,避免摄入高能量食物。睡眠时避免仰卧,尽量选择侧卧位。

适量运动每周进行150分钟中等强度运动,如快走、游泳等。选择自己喜欢的运动方式,并坚持锻炼。

当您或者您的家人晚上睡觉时出现鼾声如雷、被憋醒或出现呼吸暂停,白天出现嗜睡、乏力,或者出现注意力不集中、记忆力下降、易怒等症状,建议及时到医院就诊,进行多导睡眠监测等检查,以明确是否患有OSA。

OSA可防可治,减重是第一步。管住嘴、迈开腿,不仅为保持健康的体态,更为每一夜的安稳睡眠,减下去的是体重,赢回来的是健康。好睡眠是健康基石,做好自身体重的管理,养成良好的生活习惯,别让肥胖成为“隐形杀手”。

链接

诊断金标准:多导睡眠监测(PSG)

OSA确诊离不开多导睡眠监测检查。这项监测通过贴附在患者身体各部位的传感器,整夜记录其脑电图、心电图、肌电图、呼吸监测、心电图监测、体位传感器等数据,精准分析呼吸暂停次数、缺氧程度及觉醒频率。通过PSG监测,可以鉴别单纯鼾症、中枢性睡眠呼吸暂停(CSA)、肥胖低通气综合征,以及药物或其他物质所致的失眠或嗜睡。

针灸师 王素华
Suhua Wang

二十多年西中医临床经验
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治:

- 各种痛症
- 癌症放疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠,抑郁,焦虑,更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏,针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险:

- BlueCross BlueShield
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人

1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年

电话: 240-268-9557 / 571-317-1697
网址: www.acusuhua.com 邮箱: suacu2021@gmail.com
地址: 50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合征、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害
预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

中英文预约电话: 703-865-6276 周一至周六

北维精锐牙科中心
Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车) www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备