

“东方睡果”助眠效果堪比安眠药?

酸枣仁相关产品销售火爆 医生:要区分体质 阴虚体质的老人可适量用

酸枣仁堪比安眠药,一觉到天亮?近日,有读者发现网上出现很多号称“东方睡果”“睡前一杯,比梦更甜”的酸枣仁相关产品,盛传中药材酸枣仁有很好的助眠作用,好奇是不是真有奇效?昨日,记者咨询了泉州市中医药学会副会长、泉州市中医院睡眠障碍专病门诊副主任医师陈文鑫,了解到酸枣仁确实有助眠作用,但总体上需分体质食用,许多阴虚、气虚的老年人失眠严重,可以取适量饮用,有助睡眠。



(CFP)

■融媒体记者 陈玲红 实习生 沈宇宁 通讯员 陈玮铭

有纯果仁有复合茶饮包 网络销售品类多

“刚喝一天,一觉睡了9小时”“晚上10点就开始困得睁不开眼了”……网络把酸枣仁的助眠作用说得“药到病除”“一针见效”。记者在网购平台上搜索发现,售卖酸枣仁相关产品的商家不少,有的是单纯的酸枣仁,有的则是与茯苓、百合甚至人参等中药材做成酸枣仁茶、酸枣仁膏等茶饮产品。价格也不一,酸枣仁纯果有10g17元左右的,也有10g仅约2.8元的,茶饮的价格则略高一般要几十元至百余元。但无论是哪种,商家都将

“深睡”“晚安”“睡果”等有助睡眠的字眼突出处理

记者分别浏览了纯果仁和茶饮中销量最高的两款产品。销量过万的“野生酸枣仁”页面详情中介绍说是“酸甜适口,无添加的‘东方睡果’”,内页中说明外形相似的还有“枳椇子”“理枣仁”及“染色扁豆”,同时说明正宗的酸枣仁应该是“表面紫红色或紫褐色;扁圆形或扁椭圆形,有一面凹陷;用指甲轻轻掐开内乳白色。”显示的3000多条评价里“每晚临睡前用4克酸枣

仁煎水喝,睡眠质量好不少”“晚上入睡更快一些”“睡前喝一杯,一觉大天亮”等内容不少。

某网络大药房里售卖的“北京同仁堂酸枣仁百合茯苓茶”仅评价便有4万多条。产品介绍里不仅有酸枣仁还有百合、茯苓、栀子、桑椹、大枣等共八味药材按配比包成小袋,开水冲泡即可。评价中,按店铺显示的分类“效果明显”和“喝下去管用”等正面评价的3000多条,“喝着不好”“没有变化的”的约有百余条。

确有宁心安神作用 但注意区分体质饮用

“酸枣仁是一味经典的中药,味甘、酸,性平,是有养肝宁心安神的作用。”陈主任介绍,取3g至5g酸枣仁打碎煮沸,再文火煮5~10分钟即可,每日睡前适量饮用一小杯。

但需要注意的是,酸枣仁更适合阴虚体质的人,脾胃不好、湿热、痰湿体质的人要慎用。

“比如容易上火、长痘的,大便糖稀、不成形的,容易腹泻的这类就是湿热或痰湿人群,就要慎重了。”陈主任介绍,重湿气的体质可添加茯苓,易便秘人群可加些柏子仁,易上火的则可添加栀子、黄连等药材。“无论是什么体质,可以先试一两杯,一般来说喝一两杯就可以看到效果了,而且人的

体质也会受时间、气候或地域、饮食习惯等因素的影响而变化,有的人前面喝觉得很有效果,喝一段时间后可能就觉得没有效果了,要看个人情况而定。”陈主任表示,比起纯果仁煮水喝,一些添加了百合、茯苓、栀子的茶饮包或许更适合大众,不仅方便而且其他药材能中和酸枣仁的药性。

失眠焦虑看心理医生 睡眠障碍门诊老人占一半

“老人家一般阴虚体质的较多,如果老人家睡眠困难的,可以睡前喝一小杯试试看。”陈主任表示,阴虚的主要表现是会口苦口干、易烦躁,气虚者则易流汗、没力气、体乏。他介绍在泉州市中医院睡眠障碍专病门诊一周开诊3天,共约接诊患者60

名,其中60岁以上的老人大约占一半。

“很多老人是整夜失眠的,睡不着或者完全没有睡意,个别严重的会两三天睡不着或者只是浅浅的眯一会儿。”陈主任介绍,接诊过程中发现不少老人会因为失眠产生焦虑,甚至求助心

理门诊。其实问题的根源不在于心理,而在于内分泌调节不稳引起的失眠,只要好好调理解决内分泌问题便可以缓解失眠症状和焦虑问题。他表示,酸枣仁以及相关产品对阴虚体质的老人很友好,老人家可以试一两次看看效果如何。

老人写黑板报 助力社区健康科普



书画社老人画黑板报

早报讯(融媒体记者陈玲红 通讯员李志民 文/图)“笑一笑,十年少;冬吃萝卜夏吃姜”近日,在丰泽区泉秀街道泉淮社区三个大黑板上风格独特的黑板报成为社区一大亮点。这些黑板报都是社区书画社的老人一笔一画创作出来的。老人们以手绘黑板报助力社区银龄健康科普宣传,成为社区中一道亮丽的风景线。

泉淮社区的银龄科普宣传形式多种多样,健康科普角采用别样的黑板报手绘形式进行宣传,更加贴近老年人生活,简洁明了。泉淮社区银龄健康科普角贯彻“治未病”的理念,包含了中医学知识科普,健康养生常识,朗朗上口的养生谚语等,真正实现“健康知识服务送到家门口”,吸引了众多老年居民前来学习。不仅提高了居民的健康意识,还大大增强了他们的幸福感和获得感。

银龄健康科普角通过专业的健康知识科普,帮助老年人提升健康素养,享受更加幸福安康的晚年生活。为了扩大健康知识的普及面,银龄健康科普角后续还会依托辖区三大公共区域黑板报宣传载体持续更新各种健康科普知识,让更多老年人受益,营造“以老带老、银龄互助”“健康、共享、适老、共富”的社区氛围。

爱心义剪进社区 高龄老人乐开怀



理发师为老人和行动不便人员义剪

早报讯(融媒体记者陈玲红 通讯员吴明栋 文/图)昨日下午,一场充满爱心与温暖的义剪活动在石狮市湖滨街道金曾社区的奥园安置小区内举行。此次活动由石狮市残联指导,石狮市肢协、湖滨街道金曾社区与泉州市石狮同心青年助残志愿服务队联合石狮心理理发店共同举办,旨在为社区残疾人以及高龄、行动不便的老人提供常态化上门义剪服务。

志愿者们和美发师们带着满满的热情与爱心来到社区。他们耐心地与老人们沟通,了解他们的需求和喜好,然后用娴熟的技艺为老人们修剪出合适的发型。看着镜子中焕然一新的自己,老人们脸上洋溢着幸福的笑容。一位行动不便的老人激动地说:“这样的活动太贴心了,让我们这些行动不便的人在家就能享受到这么好的服务。”