

改善睡眠试试小米粥 ■ 陆明华

老妈退休后，不知道什么原因患上睡眠障碍，上床后经常辗转反侧，难以入眠。随着年事渐高，她的失眠情况越来越严重，甚至血压也升高。开始，老妈遵照医嘱，每晚临睡前服一片安眠药，效果尚可，血压也降下来了。但她发现对安眠药产生了依赖性，且用量逐渐增加。

左右为难之际，一位老中医给老妈支招，买点新上市的小米，熬粥喝，他还特意嘱咐老妈，熬的时间越长越黏效果越好。

寻到药方的老妈如获至宝。第二天，她就开始尝试。她将小米放入砂锅里慢熬，等到屋子都飘满米香时，就可以关火。一碗下肚，温暖舒畅，暖心润肺。几天后，

就产生了一些效果。尝到甜头的老妈，坚持每晚喝一碗小米粥。如今，她的睡眠质量有了明显改善，血压也稳定了。

后来，我查资料发现，小米不仅能除湿、健脾，还有镇静、安眠作用，有睡眠障碍者不妨试试。📖

（“养生经”栏目内容为作者个人观点，仅供参考）



伸腿勾足缓解膝关节痛

■ 郭旭光

生活中不少中老年人被膝关节痛所困扰，其主要症状表现为关节肿胀、疼痛、僵硬；开始活动时痛，活动后减轻；负重时疼痛加重，有的夜间痛，又称“休息痛”。

究其原因，大多属于骨性关节炎，除与关节本身的老化有关外，还与膝部的活动过少、血液循环较差、过度劳累、受寒受潮以及体型肥胖等因素密切相关。因为该病多为肝肾亏虚、气血不足，或受风、寒、湿长期侵袭，造成经络闭阻，气血不通所致。我是一名医生，大家若想缓解膝关节痛，空闲时不妨伸伸腿、勾勾足。

在做伸腿勾足运动前，先做热身运动。把手放在膝关节上，以膝关节为圆心，用中等

力度画圆，正转20~30次，再反转20~30次。此外，“拿肌肉”也是热身动作，中医说的“拿”其实就是捏。具体动作：大拇指张开，其他四指并拢，捏小腿肚、大腿肚的肌肉20~30次。热身动作是为了增加下肢血液循环，让下肢先“热”起来，以防止伸腿勾足时拉伤肌肉。热身过后，开始伸腿勾足，坐在椅子上，腿伸直，与椅子面保持平行，双腿用力绷直，脚尖用力向内收，内收状态保持2~3秒，反复做5~10次。

这套动作可增加下肢肌肉力量，增强韧带和肌肉的伸展能力。肌肉、韧带强壮了，膝关节就像有了天然屏障，能避免小的损伤。📖