

# 中医带您破解失眠密码

在当今快节奏的生活中,失眠已成为困扰许多人的常见问题。入睡困难、睡眠时间短、眠浅多梦甚至彻夜难眠——中医上统称为“不寐”。这些症状不仅影响日常学习和工作,还可能对身心健康造成长期不良影响。西医治疗失眠可能会导致药物依赖或耐药,而中医则为我们提供了破解失眠密码的独特视角。

## 中医的角度看失眠

中医理论认为,世间万物皆可分为阴阳,睡眠也不例外。昼属阳,夜属阴,人体的阴阳之气会随着昼夜交替发生变化。当夜晚来临,阳气逐渐收敛,阴气逐渐旺盛,阳气入于阴分,人便进入了睡眠状态。而到了白天,阳气从阴分中出来,人就会苏醒,开始新一天的活动。这种阴阳的自然交替,保障着我们的睡眠与清醒。

## 失眠的中医病因病机

中医认为失眠多与劳逸不均、情志失调、饮食不节、病后体虚等因素有关。这些因素使人体阴阳失衡、气血不和、脏腑功能失调,进而致病。

**劳逸不均:**过度劳累或过度安逸都可能影响人体阴阳平衡。过度劳累会耗伤气血,导致心神失养;而过度安逸则可能使气血运行不畅,脏腑功能减弱,同样影响睡眠。

**情志失调:**人情绪过激或者是持续不减,会导致脏腑精气和阴阳失常,气血运行失调。例如,过喜伤心、过悲伤肺、过思伤脾、过怒伤肝、过恐伤肾,继而诱发失眠。在临床中,常见更年期女性因情志疏泄失衡、气机不畅而失眠。

**饮食不节:**晚餐吃得过饱、过于油腻,或者食用不易消化的食物,都可能引起脾胃不适,导致“胃不和则卧不安”。

**病后体虚:**随着年龄增长,人体气血逐渐亏虚,脏腑功能衰退,易出现久病血虚、年迈血少、心血不足等情况,致使心失所养、阴阳失调,引发失眠。特别是一些中老年人,肾阴亏虚、阴虚火旺较为常见,失眠成为困扰他们的一大难题。



医护人员为患者进行头部刮痧。

## 中医治疗失眠方法

中医治疗失眠注重整体观念,从调整人体阴阳、气血、脏腑功能等方面入手改善睡眠。主要治疗方法有中药调理、针灸推拿、耳穴疗法、中药熏洗、头部刮痧以及生活习惯调整等。

**中药调理:**中药调理失眠讲究辨证施治,因人而异。针对肝火扰心、痰热扰心、心脾两虚、心肾不交、心胆气虚等不同证型,分别选用龙胆泻肝汤、黄连温胆汤、归脾汤、六味地黄丸、交泰丸等经典方剂。此外,酸枣仁、远志、五味子、茯神等单味中药也是调理失眠的佳品,可泡茶饮用,简便易行。

**针灸推拿:**针灸通过刺激人体特定穴位,调节经络气血运行,改善睡眠。常用的穴位有神门穴、内关穴、百会穴等。针刺这些穴位可以养心安神、理气止痛、振奋阳气,从而缓解失眠症状。推拿法则以头部推拿为主,结合头面部、脊背部、腹部、足部等部位的推拿手法,疏通经络、调和气血、养心安神,缓解生理性失眠。

**耳穴疗法:**耳朵是“宗脉之所聚”,通过刺激心、脾、肾、肝、神门等耳穴,可调节脏腑功

能,改善睡眠质量,缓解焦虑情绪。耳穴压豆法是中医传统疗法之一,其将药丸粘附于胶布上,轻压于耳廓相应部位,每次按压5分钟~10分钟,可清心安神、交通心肾。

**中药熏洗:**中药熏洗是将宁心安神的中药散剂(如珍珠母、朱砂、夜安藤、知母等)放入到45℃左右的温水中,用此水熏洗治疗。其可通过刺激足底穴位起到疏通经络、宁心安神的作用。

**头部刮痧:**头部刮痧是一种传统中医疗法,其通过刺激头部经络和穴位,达到促进血液循环、改善睡眠质量、放松神经及维护头皮健康的效果。其原理是利用刮痧工具对皮肤表面施加压力,疏通气血,调节身体机能,缓解焦虑、失眠等。操作时对太阳、百会等穴进行重点刮拭。

**生活习惯调整:**良好的生活习惯是远离失眠的法宝。中医强调顺应天时,睡眠习惯应随着季节变化而调整。春季应早睡早起,夏季应晚睡早起,秋季应早睡早起,冬季应早睡晚起。应保持规律作息,避免熬夜。睡前减少使用电子产品,营造安静、舒适的睡眠环境。

## 协办单位

周口市中医院

## 失眠咋调理 中医有妙招

预防胜于治疗,中医在预防失眠方面也有独特的见解。

**效法自然:**根据四时阴阳的变化指导睡眠养生调理。顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然节律,调整作息时间,使身体与自然保持和谐统一。

**合理膳食:**饮食应清淡易消化,避免过饱过饥。晚餐不宜过饱,也不宜食用过于油腻或

刺激性的食物。禁止饮用浓茶、咖啡,可以多吃一些具有安神作用的食物,如酸枣仁、百合、莲子等。

**适度运动:**适度运动可以促进气血运行,增强体质,改善睡眠。

**调节情志:**保持心态平和,避免情绪过度波动。可以通过冥想、深呼吸、瑜伽等方式来放松身心,缓解压力。

本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 郑伟元

