

春季正是失眠多梦的高发季节，是由于春天天气多变，往往使正常人的情绪波动较大，容易干扰人们固有的生理功能；加之气压低，容易引起人脑分泌激素紊乱。然而，由于对失眠缺乏认识，且失眠症常常被人们所忽视，延误治疗，导致失眠病情加重。本期《传统医学》与您共同关注——失眠症。

## 春天失眠多梦 中医帮您解烦恼

### 睡觉多梦 需注意滋阴补心

睡不着觉、睡不踏实容易醒、醒了以后就再也睡不着、睡完不了解乏、每天只能睡几个小时……想必现在很多人都遇到过上述情况中的一种或几种，并为此烦恼不已。

事实上，若能通过不同表现，将失眠正确归因于五脏，对症施治，就能有效缓解症状。

#### 太烦躁而时睡时醒是因肝

若你的症状为时睡时醒、精神欠佳、乏力面白、眼干、舌淡等，就属于肝血亏虚、虚烦失眠，可选用酸枣仁汤缓解。

食疗也可以有效预防失眠。比如自觉压力大时，可多吃点绿色及口感带酸的水果，如柠檬、猕猴桃、梅子等。肝火旺时容易口渴，需要喝充足的水。玫瑰花茶、薰衣草茶，再加入些有安神作用的酸枣仁一起喝，效果很好。

#### 睡着易做梦、睡醒不解乏是因为心

经常熬夜加班，会一点一滴耗损体内的“阴气”，变成“阴虚”体质，就算精疲力竭，上了床也睡不着，要不就是脑袋里轮番上演各种梦境，觉得没法好好休息。时间长了就会发现，记忆力在不断下降，同时伴有心慌、面白、头晕等症状。此种情况必须“滋心阴、养心神”。

建议选择桂圆和适量的红枣、莲子及糯米一同煮成粥，早上食用，或用6颗桂圆肉、10克莲子及芡实，加500毫升水煮成茶，每天早晚温热喝一次，能养心安神。但感冒或有口舌干燥等上火症状的人，不宜吃桂圆。

#### 体弱者失眠多因胃

年老体弱、久病不愈、劳累过度，或先天体质不足都容易导致人出现睡不安、时睡时醒、腰酸腿软、潮热盗汗等症状，这多由肾阴虚、心火旺所致，应滋阴补肾。食疗可选用山药、枸杞、粳米一同煮粥，安神助眠。

#### 腹胀胸闷而难眠是因脾胃

中医有一句话：“胃不和，则卧不安。”指的是肠胃没顾好，造成胃气失和、消化不良、腹胀不适，就很难一夜好眠。此时需要消食导滞，佐以安神药。

此类失眠主要以预防为主。晚餐掌握“77”原则，即尽量晚上7点以前（或睡前3小时）进食，7分饱，菜品清淡。要少吃豆类、青椒等胀气食物以及辣椒、大蒜及洋葱葱等会让人感觉烧胃的辛辣食物。用餐之后稍微走一走再睡觉。

#### 病中或病刚好时不能安睡，需清肺火

感受外邪后，人体正气虚弱，易心烦，夜间辗转反侧不能安睡。这多因肺热所致，还会伴有口干身热、小便短赤等表现。可多吃胡萝卜、木耳、蜂蜜、梨、枇杷等，尤其是枇杷效果较好。

当然，不管对于哪种失眠，下午适当运动，晚上用温水泡脚，并按摩脚底“涌泉穴”都会有预防之效。

### 睡眠对健康有何影响？

随着人们生活节奏普遍加快，睡眠不足已成为当今都市人的普遍现象，专家提醒，睡眠不足对健康的危害甚大，切莫等闲视之。睡眠不足的危害主要体现在以下几方面——

#### 影响大脑的创造性思维

曾有科研人员把24名大学生分成两组，同时测验，结果两组测验成绩一样。然后，让一组学生一夜不睡，另一组正常睡眠，再进行测验。结果没有睡眠组学生的测验成绩大大低于正常睡眠组学生的成绩。由此，科研人员认为，人的大脑要思维清晰、反应灵敏，必须有充足的睡眠。如果长期睡眠不足，大脑得不到充分休息，就会影响大脑的创造性思维和处理事情的能力。

#### 影响青少年的生长发育

现代研究认为，青少年的生长发育除了遗传、营养、锻炼等因素，还与

生长素的分泌有一定关系。生长素是下丘脑分泌的一种激素，它能促进骨骼、肌肉、脏器的发育。由于生长素的分泌与睡眠密切相关，即在人熟睡后有一个大的分泌高峰，随后又有几个小的分泌高峰，而在非睡眠状态，生长素分泌减少。所以，青少年要发育好，长得高，睡眠必须充足。

#### 影响皮肤的健康

人的皮肤之所以柔润而有光泽，是靠皮下组织的毛细血管来提供充足的营养。睡眠不足会引起皮肤毛细血管淤滞，循环受阻，使得皮肤的细胞得不到充足的营养，从而影响皮肤的新陈代谢，加速皮肤的老化，使皮肤颜色显得晦暗而苍白，尤其会使眼圈发

黑，且脸部易生皱纹。

#### 导致疾病发生

经常睡眠不足，会使人心情忧虑焦急，免疫力降低，由此会导致种种疾病发生，如神经衰弱、感冒、胃肠疾病等。瑞典一家医学研究人员发现，睡眠不足还会引起血中胆固醇含量增高，使得发生心脏病的机会增加。澳大利亚的一个研究学会提出，人体的细胞分裂多在睡眠中进行，睡眠不足或睡眠紊乱，会影响细胞的正常分裂，由此有可能产生癌细胞的突变而导致癌症的发生。一般来说，不同年龄的人每天所需的睡眠时间也不相同，中学生每天应睡8小时~9小时，成年人每天需睡7小时~8个小时。

### 中医教你睡眠养生之道

按照《黄帝内经》的睡眠理论，夜半子时为阴阳大会、水火交泰之际，称为“合阴”，是一天中阴气最重的时候，也是进入最佳睡眠状态的时刻。

睡眠是平衡人体阴阳的重要手段，是最好的节能，也是最好的储备及充电方法，更是恢复疲劳、走出亚健康健康的养生第一良方。

中医睡眠机制是：阴气盛则寐（入眠），阳气盛则寤（醒来）。所以夜晚应该在子时（21时~23时）以前上床，在子时进入最佳睡眠状态。

那么如何提高睡眠质量呢？

首先是提倡睡子午觉。“子”、“午”时候分别是人体经气“合阴”、“合阳”的时候，有利于养阴及养阳。晚上11点以前入睡，效果最好。因为这个时候休息，最能养阴，睡眠效果最好，可以起到事半功倍的作用。午

觉只需在午时（11时~13时）休息30分钟即可，因为这时是“合阳”时间，阳气盛，工作效率就高。

还有，睡前减慢呼吸节奏。睡前可以适当静坐、散步、看慢节奏的电视、听低缓的音乐等，使身体逐渐入静，静则生阴，阴盛则寐，最好能躺在床上做几分钟静气功，做到精神内守。

睡前可吃一点养心阴的东西，如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉水……因为人睡觉后，心脏仍在辛苦地工作，在五脏中，心脏最辛苦，所以适当地补益心阴将有助于健康。

失眠的病人别忘了睡前用温水泡脚，可以促进心肾相交。心肾相交意味着水火相济，对阴阳相合有促进作用，阴阳相抱，睡眠当然达到最佳境界。

### 自我按摩治失眠

失眠是指经常睡眠时间不足或入睡困难，轻者难以入睡、睡中易醒，重者整夜不眠。这里介绍几种简单易学、行之有效的治疗失眠的按摩方法，以供参考。

**抹额：**以两手食指屈成弓状，第二指节的外侧紧贴印堂，由眉间向前额两侧抹，40次左右。

**按揉脑后：**以两拇指指罗纹面，紧按风池穴，用力旋转按揉，30次左右。随后按揉后脑，也30次左右，感到酸胀为宜。

**搓手浴面：**先将两手搓热，随掌心紧贴前额，用力向下搓擦到下颌，连续10次。

**按摩耳廓：**人体躯干和内脏均在耳廓有一定反映部位，按摩耳廓，有助于调节全身功能，有利于促进睡眠。每次按摩在50~60下，以耳廓发热为宜。拍打足三里：足三里在膝盖骨外侧约10厘米处（即胫骨腓骨间），拍打至有酸麻胀感觉即可。

**泡足踏石：**每晚睡前温水泡脚20~30分钟。泡足时，可在水盆底部铺些小鹅卵石，称作“泡足踏石”。泡足的同时，即可进行抹额、按揉脑后、搓手浴面、按摩耳廓、拍打足三里等按摩动作。

**搓揉涌泉穴：**泡足后、上床前，最好再搓揉脚掌心和涌泉穴，到脚底发热为宜。

上述按摩，不但对治疗失眠有效，而且对每个人健身强体、延年益寿都有好处。（边枝）

