

# 中医妙招好安眠

夏秋交接，身体状态随季节变化，不少人陷入睡眠困扰。应对入睡困难、睡眠浅、多梦、难以放松等不同的睡眠情况，中医有不少好办法。

## 脾胃不好入睡难 健脾安神

北京中医药大学东方医院脾胃肝胆科胡立明、营养科魏帽：中医认为有些长期节食减肥的人群入睡困难，可能与脾胃功能受损有关。脾胃虚弱，气血化源不足，导致气血亏虚、血不养心，出现心神不安，难以入睡的情况。不妨试试出自《李时珍药膳菜谱》的莲子茯苓糕。

将莲子肉500克蒸熟，与茯苓500克、麦冬300克共研细面，加入面粉100克、桂花20克、白糖250克（酌加）搅匀，加水成面呈糕状，入笼蒸熟后切块，日常当作主食，可养脾护胃，养心安神，适合因脾胃受损而失眠的人群食用。

此外可取大枣、百合、莲子、山药、龙眼肉、大米等一同熬粥食用。大枣养血安神，百合养心定志，莲子健脾养心，山药健脾益气，龙眼肉安神，大米健脾和胃，适合此类失眠人群。

## 胃肠不适卧不安 对应和胃

中国中医科学院望京医院脾胃病科毛心勇：中医讲“胃不和则卧不安”，饮食不节、肠胃受损、胃气不和可导致失眠，可针对不同表现对应调理胃肠。

**难睡易醒：**如果晚上入睡难或易醒，伴有口臭泛酸、恶心呕吐、食欲下降、大便不规律等症，日常可用丁香、陈皮、普洱、山楂等泡茶饮用，能够消食导滞。

**醒后难入睡：**此类人群往往怕冷，腹中隐痛绵绵，食少便溏，似醒似睡，日常可适量喝些当归生姜羊肉汤、红糖姜茶等暖胃散寒。

**梦中易惊醒：**若伴有脘腹、两胁胀痛，或口苦、打饱嗝、排气多、小便短赤频涩等不适，常宜饮用百合枣仁茶、玫瑰花茶、蜂蜜柚子茶等，可以疏肝和胃。

## 睡觉梦境有不同 调理脏腑

广东东莞市中医院治未病科主任中医师王文辉：中医认为多梦与脏腑功能失调有关，不妨通过多梦的类型来调理，帮助睡眠更佳。

**梦到日常琐事：**中医认为“脾主意”，如果睡觉梦到白天发生的琐事，并且睡觉时流口水，或与消化不良有关，日常可以多吃莲子、山药、扁豆、红枣、薏仁等补脾健胃的食物。

**梦与生活无关：**中医认为此类梦境与肝藏血、藏魂功能有关，可滋补肝血。在医生指导下取炒酸枣仁15克、甘草3克、知母6克、茯苓6克、川芎6克等水煎饮用，养肝安眠。

**多是怪梦噩梦：**中医认为肾与惊恐对应，此类梦境提示肾气、肾精受损，可在医生指导下通过龙骨、牡蛎、磁石等药物敛阴潜阳、镇惊安神，有助此类梦境消失。

## 思虑过度难放松 合欢茶饮

广东省中医院主任医师黄穗平：长期从事脑力活动、精神紧张、思虑过度的人容易耗伤肝阴、损伤脾气，导致肝郁脾虚，血不养心，出现难以入睡、梦多易醒等睡眠障碍，不妨试试合欢这味药。

合欢皮、合欢花均可入药，其中合欢皮解郁安神、活血消肿，与茯神、夜交藤等搭配使用，安神功效更强，因其具有活血作用，孕期不宜使用。合欢花也能解郁安神，日常方便制作茶饮，有助疏肝解郁安神，适用于肝郁失眠。

取合欢花5克、桂圆肉（龙眼肉干）5克，开水冲泡代茶饮（一人份）。合欢花解郁安神，桂圆肉养心安神，二者搭配气血同治，能解肝郁、养心血、安心神，改善入睡困难、梦多易醒、胸胁胀满、心慌易惊等症状。

## 健康提示

### 藿香正气妙用多

北京市鼓楼中医医院  
药剂科 夏尚文

消化不良可取山楂、神曲、麦芽各6克水煎，再加入藿香正气水10毫升，每日3次，能够消食和胃。

腹泻可将微温的藿香正气水倒在纱布上，用医用胶布固定在肚脐处2~3小时，每日两次，几日即见效。

咳嗽痰多，取杏仁10克煎水，送服藿香正气水10毫克，每日3次，连服3日，可祛痰、止咳平喘。

晕车、晕船可用医用棉签蘸取藿香正气水，外涂肚脐或肚脐内，能够预防、缓解眩晕。

湿疹、汗疹可用藿香正气水外涂皮损处，每日3~5次，连用3~5日。

外痔人群可将患处洗净，藿香正气两支加凉开水1000毫升混匀，每日两次药棉擦洗，可消炎止痛。

### 受风头痛 不只是驱寒

广州中医药大学  
第三附属医院  
治未病科主任 李红梅

头痛沉重如裹，天阴加重，伴随胸闷纳差、口黏乏味、四肢酸困，中医认为与感受风湿之邪有关。

在医生指导下取羌活25克、独活20克、防风10克、天麻15克、川芎15克、白芷15克、苍耳子6克、蔓荆子10克、甘草6克，加水没药1寸，浸泡30分钟，大火烧开后改小火30分钟，两煎取汁相合，一日两次，各100毫升，可祛风胜湿、利窍止痛。

头痛恶风，时时头晕，伴烦热口渴、咽喉红痛、小便短赤、大便干结等症，属于外感风热所致。

此时可取桑叶10克、菊花10克、钩藤10克、连翘10克、薄荷3克（后下）、白蒺藜10克、蚕砂10克、忍冬藤10克、芦根10克、茅根10克，加水3碗浸泡30分钟，大火烧开后改小火煎至一碗，分两次饭前温服，能够疏风清热、和络止痛。

超过30分钟难以入睡，睡眠不深、多梦，早醒、醒来不易再睡，醒后疲乏困倦，需及时调治失眠，不妨试试中医特色的护心灸法，根据具体不适辨证选药，制成散剂，敷、灸、熏、蒸于背部、脐部腧穴及周围皮肤，如神阙穴（肚脐中），达到健脾和胃、行气解郁、宁心安眠等作用。图为广东东莞市中医院医务人员为失眠患者实施神阙穴灸法。

广东东莞市中医院针灸推拿门诊 史文平 陈俊颖报道

