

中医也能解梦

山西省中医院代谢病科 鄧佳佳

。【解梦】。

噩梦惊醒，可能是心血耗伤 惊悸或思虑过度，耗伤心血，心得不到濡养，会出现心神不安、易惊醒、做噩梦等症状。“千古补血第一方”四物汤能起到养血作用，顾名思义，由四味药组成，即熟地、当归、白芍、川芎。

多梦易醒，可能是肝血不足 长期压力过大，不仅肝气郁结，还会耗伤肝血，这类人往往多梦，而且入睡困难，寐而易醒。酸枣仁汤是调理肝血不足、虚热内扰的经典方，由酸枣仁、甘草、知母、茯苓、川芎组成。此外，名小吃茯苓饼能辅助调理肝不藏魂的多梦问题。

梦境繁杂，可能是心肾

不交 若是肾阴亏虚，或者心火亢盛，会处于心肾不交的状态，思绪繁杂，失眠多梦。睡前可以揉搓涌泉穴（蜷足时足前部凹陷处），将浮躁的心思和意识向下引一引。将远志9克打成细粉，睡前2小时敷贴在肚脐上，晨起揭掉（皮肤过敏、肚脐周围有伤口者禁用），也能交通心肾、安神助眠。

怪梦不断，可能是痰瘀互阻 失眠日久容易气血不畅，水液代谢失常，体内痰瘀互阻，出现心烦失眠、怪梦不断等症状，适宜化痰祛瘀。睡前不妨喝一些萝卜汤，或者吃一些萝卜（需带皮吃），有助于黏痰的排出。

。【赶梦】。

如果在生活中经常有这样的抱怨——“一晚上净做梦了，都没休息好”“一直在做梦，感觉自己没睡着”，就要抓住身体的预警。在中医看来，多梦是身体失调的一种反馈，可以采取多种方法进行调理。

调整助眠睡姿 所谓“站如松，卧如弓”，睡觉可以采用右侧卧位（根据自己的实际情况调整）。还有一种姿势叫“仙姑睡懒床”，仰面朝天，两臂上举，这种“四仰八叉”的姿势有助缓解失眠，让心神回归安宁的状态。

按揉手腕神门 先找到内侧腕横纹，然后沿小指向肘部方向触摸，在肌腱内侧有

一处凹陷，即神门穴，能够调节心神。睡不着觉的时候，可以点一点这个穴位，感觉到酸麻胀痛时效果最好。

合欢花装枕头 合欢花白天开放，晚上合拢，具有非常好的昼夜节律。将合欢花晒干，装进枕头，不仅有淡淡的香味，更能安神解郁。药材需要每半个月更换一次，以免药效不足，无法发挥助眠安神的作用。

做道安神药膳 取远志15克、炒酸枣仁（打碎）10克、粳米75克一起入锅，加入适量清水，大火煮开后转小火煮30分钟食用，能够发挥养血安神的作用，尤其适合失眠健忘的老年人。

养生夜校教五禽戏

6月11日起，浙江省立同德医院养生夜校第五期开课，由该院中医内科主任周天梅带领团队指导市民练习五禽戏。五禽戏为东汉名医华佗所创，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作与神态。其中，虎戏需要模仿老虎的勇猛刚健，主要动作是虎扑和虎举，通过腰部运动强壮腰肾，坚持练习可以缓解久坐不动导致的颈椎、腰椎及其他关节不适，身心同调。图为周天梅（前排左）指导五禽戏。 张煜铎报道

好睡眠让肿瘤病情更稳定

健康时报记者 李益萌

不少肿瘤患者被失眠所困扰，如果失眠症状长期得不到改善，可能影响肿瘤治疗，甚至导致病情发展。

北京中医医院肿瘤相关性失眠专病门诊可以同时诊治失眠与肿瘤，减轻肿瘤患者发生失眠的频率和程度，减少助眠西药的用量。睡眠好了，整体状态好了，也有利于肿瘤病情的稳定。

该科副主任医师程培育表示，中医讲“五脏藏神”，脏腑功能失调、气血阴阳失衡都有可能引起失眠，需要在医生辨证指导下调治。

有些患者平时胸部肋部刺痛，容易暴躁、焦虑、不开心，或者长期压力大，导致失眠，属于气滞血瘀的类型，可以选择院内制剂三参通脉合剂和化瘀丸，既能理气又能活血。其中，化瘀丸使用了水蛭等动物药，在中医看来，这些血肉有情之品的化瘀力量十分强大。

有些患者一旦情绪不好就不想吃东西、胃脘不适，可以选择院内制剂健脾舒肝丸，作用正如其名，既有香附、香橼等中药疏肝理气，又有党参、山药等中药健脾和胃。

如果失眠已久，或是长期疲乏劳累，感到五心烦热（双手心、脚心自觉发热以及心烦），一动就出汗，或者安

静坐着也会出汗，伴腰膝酸软等症状，往往是气阴两虚、虚火扰神所致的失眠，可选择院内制剂养阴益气合剂，气阴双补。阴虚症状好转之后，若还是觉得乏力、食欲不佳、晨起提不起精神、没力气，可以在白天配合服用健脾益气合剂，提高日间工作效率。

不少人有疑问，合剂是平时喝的汤药吗？程培育介绍，20毫升的合剂大致可以与200毫升的水煎药相媲美，从而解决部分肿瘤患者难以大量服用汤剂的问题，少量（每次10毫升）多次（每日4次）服用，可以达到一日两次汤药的效果。

在内服中药的同时，配合针刺、耳穴压豆等外治法，简便易行又能增效，加速改善失眠。

内关穴宽胸理气、宁心安神，足三里穴健脾益气、化痰安神，都是治疗失眠的常用穴位。在耳穴的选择上，若4时~5时早醒，可以根据经络循行时间贴压肺，搭配皮质下（可以抑制大脑皮层兴奋）。若多梦，属于心肾不交证，可贴压心、肾。胃不和则卧不安，可贴压经验穴肘和口。睡眠不踏实，可合用贴压神经衰弱点（垂前）。注意每次刺激一侧耳穴，下次治疗再换另一侧，以免耳穴疲劳，影响疗效。



北京中医医院肿瘤科副主任医师程培育（右）为患者诊疗。
李益萌摄
扫码看视频

中医妙招

空调季多为身体祛湿

北京中医药大学东方医院脑病二科副主任医师朱晓晨：长期在空调房内工作或居住，会耗损人体阳气，脾胃功能失调，湿气内生。

祛湿身体更轻盈 湿邪内侵会出现体重增加、乏力、懒动、消化不良、腹胀、腹痛、食欲不佳、头昏、关节酸痛等表现，可适当服用中药祛湿化湿。

取薏苡仁（炒熟）、茯苓、陈皮，开水冲泡10~15分钟（开水煮10~15分钟效果更佳），能够起到健脾利湿、消肿止痛的作用，适用于腹胀、四肢沉重、关节酸痛等湿气重的症状。

生食、冰激凌、冷饮等生冷湿润之品，容易加重身体里的湿气，给胃肠增加负担，日常需要控制摄入。

让湿气从皮肤排出 外用艾叶、花椒、防风、苍术等泡脚，有助于通过皮肤驱散湿气。长时间在空调房中出汗少，可以适当进行一些轻度运动，如散步、慢跑等，适量出汗排毒，能够加强气血循行，增强脾胃功能。

薄荷辛散，能够促进发汗，有利于排出体内湿气。日常可冲泡薄荷茶（薄荷、绿茶开水冲泡10~15分钟），能够清热避暑、散湿祛毒。

按揉穴位改善大小脸

重庆市中医院康复科朱姿仪：照镜子或者拍照的时候，不少人发现自己的左右脸不对称，也就是所谓的“大小脸”，可能是颞颌关节紊乱。

在中医看来，气血运行不顺畅会加重“大小脸”。比如，单侧咀嚼容易导致局部气滞血瘀，经络堵塞，肌肉僵硬失衡。喜欢侧卧的人，单侧脸整晚被枕头挤压，也会导致气血运行受阻，加重面部不对称。

每天洗脸后，不妨花3分钟按揉穴位，打开面部“对称开关”。用指腹打圈按压，每穴30秒，感到微微酸胀为佳。

一是颊车穴，位于下颌角前上方一横中指处，咬牙时，该处肌肉处鼓起，按摩此穴可以平衡咬肌。

二是下关穴，位于耳前颧弓下凹陷处，有助调节颞颌关节，改善颞颌关节紊乱的情况。

三是合谷穴，位于手背虎口处，虽然不在面部，但此处能够通调全身气血，辅助调理“大小脸”。

与此同时，养成左右换边咀嚼的习惯，每天换方向侧卧睡觉。除了让局部气血顺利通过，身体整体气血状态的调整也很重要，长期熬夜、压力大的人不妨同步调理肝脾，加强塑颜效果。