

张伯礼
科普工作室

中医调失眠 有妙招

躺在床上辗转难眠、睡眠浅易惊醒、醒后疲惫不堪……对于这类失眠症状，中医有哪些安全有效的调理方法？

脾胃功能紊乱是失眠的重要诱因。暴饮暴食、嗜食油腻，会导致饮食停滞、胃气不和，进而扰动心神；脾虚运化失常则易生痰湿，同样会影响睡眠；长期营养不足，心神失去滋养，也会引发失眠。此外，情志失调、过度劳累、大病久病后体虚，以及中老年人群脏腑功能衰退，都是失眠的高发因素。

气血不足型，多表现为睡眠浅、多梦易醒、醒后疲惫，可选用归脾丸、补中益气丸等，日常用桂圆、大枣、黄芪泡水代茶饮。心肝火旺型，以心烦易怒、失眠多梦为特点，适合用龙胆泻肝丸、天王补心丹，日常搭配菊花、莲子心清热安神。阴虚内热型，常见失眠、舌红少苔、烦躁燥热，可服用酸枣仁颗粒、六味地黄丸，或用酸枣仁、石斛泡水代茶调理。肝郁气滞型，多伴随情绪低落、胸胁胀痛，逍遥丸和柴胡疏肝散能疏肝解郁、改善睡眠。心肾不交型，表现为时寐时醒、心烦盗汗，交泰丸、黄连阿胶汤是治疗良方。

除了中药内服及食疗，中医外治法对失眠同样效果显著。针灸通过刺激心、肝、脾等脏腑相关穴位，调节气血阴阳；推拿能促进血液循环，激活大脑镇静催眠神经元，帮助放松入眠；电针、耳穴压豆、穴位贴敷等便捷疗法，也能疏通经络、平衡脏腑，适合日常居家调理。

“中医调理失眠，重在未病先防。”颜红提醒，想要远离失眠，日常需保持情绪舒畅，避免过度思虑；饮食规律清淡，减少油腻辛辣与暴饮暴食；劳逸结合，避免熬夜与过度劳累；顺应自然作息，养成良好的睡眠习惯，从根源上切断失眠诱因。

需要注意的是，刮痧要避开过饱、过饥、劳累过度 and 情绪剧烈波动四种情况，操作环境应温暖、避风，尤其不要让空调和风扇对着刮拭部位直吹，以防风寒邪气乘虚而入。刮的过程中，要随时留意老人的面色和精神状态，一旦出现头晕、恶心、出冷汗等不适，必须立即停止。刮痧结束后要及时喝些温开水，以补充津液；4小时内不要洗澡、不碰生冷食物，注意全身保暖。如果出了痧，要等痧斑完全消退（一般3~5天）后，再进行下一次刮痧，切忌在同一个部位反复重刮。

刮痧并非人人适宜，以下老人严禁刮痧：患有各类出血性疾病者；对刮痧油、刮具等过敏者；重度骨质疏松者；刮拭部位有皮肤破损、溃疡或炎症者；合并严重心、脑、肺、肾等脏器疾病，或有骨关节器质性病变、严重外伤史者；患有精神疾病，无法配合或准确表达身体感受者。

中国中医科学院西苑医院脾胃病科副主任医师 车慧

寒证胃（虚寒型）。这种胃最喜欢“温暖”，用手掌捂住胃部，就会感觉舒服，喝点热水、用热水袋敷一敷，疼痛胀满便会减轻。相反，一吃生冷瓜果、冷饮，胃痛胃胀就加重，甚至拉肚子。这类人群比别人怕冷，手脚容易凉，舌苔是白的，舌质偏淡。

“补”为主，多吃温性食物，如生姜、羊肉、桂圆、胡椒等，推荐晨起喝杯生姜红糖水，或煮一碗胡椒猪肚汤暖胃；日常注意腹部保暖，避免摄入过多生冷之品；可艾灸中脘、足三里、神阙等穴位，每次15分钟；也可在医生指导下服用中成药附子理中丸、香砂养胃丸。

吃饭呛咳,针刺头和舌

湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心主任医师 李里

老年人吞咽功能下降，容易呛咳，长期如此会导致吸入性肺炎，频繁误吸还会增加其对食物的恐惧感，进而引发脱水、营养不良等问题。更需警惕的是，吞咽障碍时常发生在咽喉分岔处，严重时甚至会使人窒息。

有吞咽障碍的老人通常有以下表现：吃东西常常被呛到、进食时间较长、吃东西时觉得费力、吃完东西后声音有所改变、吃东西时或吃东西后常常咳嗽、经常发烧或感染肺炎、出现不明原因体重减轻。家人若发现以上情况应引起重视，尽快带老人去医院康复科做吞咽功

针刺疗法。针刺是治疗呛咳最经典的中医外治法，针刺部位包括头（廉泉、风府、哑门）、舌（舌三针、海泉、聚泉）等，可结合电针进行强刺激。

耳穴压豆法。耳廓充分消毒后，将磁珠贴在口、咽喉、食道、皮质下、脑干等耳穴上，并施以揉、按、捏等手法进行刺激，以感到酸、胀、痛为宜。每个耳穴刺激3次。

推拿疗法。可选取风府、地仓、颊车、夹脊等穴位进行推拿，以刺激环咽肌。

艾灸疗法。点燃艾条，待其烧至红火状态时艾灸喉舌咽局部穴位（如廉泉、人迎等），有开窍利咽之效。艾条与穴位的距离应以局部温热但无灼痛感为宜，灸5~10分钟即可。

日常生活中，有吞咽障碍的老人进食时应保持端坐位，端坐无力者可选择半坐卧位；呛咳较严重者，可低头吞咽或侧头吞咽；每口不要吃太多，尽量以缓慢的速度咀嚼和吞咽；进食时不要说笑，吞咽时不要吸气。

刮痧能疏通经络、缓解酸痛，是不少老年人的养生选择。人们通常认为，刮出来的痧斑数量越多、颜色越紫，效果就越好，于是忍着痛大力刮拭。殊不知，这种做法会耗伤老年人的正气，得不偿失。

《黄帝内经·素问》记载：“年四十，而阴气自半也，起居衰矣。”人到中年以后，体内气血津液便开始逐渐衰退，脏腑功能也慢慢走下坡路。青壮年气血充盈，用偏重的手法刮痧，能够有效疏泄经络、祛除病邪；但老年人本就存在气血亏虚、正气不足的问题，身体承受能力大不如前，如果还照搬青壮年的重刮猛刮方式，强行刮出大片紫红痧斑，本质上就是透支本已不足的气血，越刮身体越虚。时间一长，容易出现神疲乏力、心慌气短、畏寒怕



北京中医药大学第二临
床医学院（东方医院）营养
科负责人 魏 帆

很多老人对蛋黄心存顾虑，担心胆固醇高而不敢吃。其实，在中医看来，蛋黄是难得的养阴佳品，尤其适合阴虚体质的老年人。

蛋黄性平、味甘，入心、脾、肾三经，能健运脾胃、养阴润燥、生津安神。正如古籍记载，“鸡子黄温润醇厚，稟中土之性，补脾胃阴津，濡润胃脘燥涸”，意思是，蛋黄质地稠润，擅长补脾胃阴液，改善胃阴亏虚引发的脏腑燥涩。如果经常口干舌燥、手心脚心发热、夜间盗汗、心烦失眠、大便偏干、舌红少苔，多半属于胃阴不足、阴虚内热，可试试吃点蛋黄调养。

滋养胃阴优选沸水冲蛋花：鸡蛋磕入碗内充分打散，沸水快速冲调搅匀成蛋花，加盖焖泡2分钟，滴少许香油，趁温服用。睡前一小时饮用，针对阴虚扰神、失眠心烦调理效果更佳；煮粥、煲汤撒入蛋花，亦可平缓滋养胃阴。

需要提醒的是，血脂异常、高胆固醇人群应遵医嘱，把控食用量。