

失眠怎么办？中医来安神

◎四川省南充精神卫生中心 陈 雨

在快节奏的现代生活中，越来越多的人加入了“失眠星人”的行列。长期失眠不仅会导致精神萎靡、注意力不集中，还可能增加心脑血管疾病、焦虑抑郁等患病风险。而中医在改善失眠方面有着深厚的理论基础和丰富的实践经验。今天，就为大家带来一系列实用的中医安神大招，助你告别失眠，重拾香甜美梦。

中药调理：个性化安神方案

中医讲究辨证论治，针对不同证型的失眠，会采用不同的中药方剂进行调理。常见的失眠证型有肝火扰心型、心脾两虚型、心肾不交型等。

对于肝火扰心型失眠，患者往往伴有急躁易怒、头晕目眩、口苦咽干等症状，治疗以清肝泻火、镇心安神为主，常用龙胆泻肝汤加减。方中龙胆草、黄芩、栀子清肝泻火；柴胡疏肝解郁；当归、生地养血滋阴；泽泻、木通、车前子清热利湿，使邪有出路。

心脾两虚型失眠患者，多表现为多梦易醒、心悸健忘、神疲食少、面色少华等，治疗需补益心脾、养血安神，归脾汤是常用方剂。方中党参、黄芪、白术、茯苓、甘草健脾益气；当归、龙眼肉补血养心；酸枣仁、远志宁心安神；木香理气醒脾，使补而不滞。

心肾不交型失眠者，常有心烦不寐、头晕耳鸣、腰膝酸软、潮热盗汗等症状，治疗以滋阴降火、交通心肾为原则，交泰丸合六味地黄丸加减效果显著。交泰丸中黄连清心火，肉桂温肾阳，引火归元；六味地黄丸滋补肾阴，壮水之主以制

阳光。

需注意的是，中药调理需在专业中医师的指导下进行，通过望、闻、问、切四诊合参，制定个性化的用药方案，才能达到最佳疗效。

穴位按摩：随时随地助眠

穴位按摩是中医简便有效的养生方法，通过刺激特定穴位，可调节人体经络气血运行，达到安神助眠的目的。神门穴是心经的原穴，位于腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处，有宁心安神的作用。每晚睡前，用拇指指腹按揉双侧神门穴，力度以稍有酸胀感为宜，每次按揉3~5分钟。涌泉穴为肾经的起始穴，位于足底前1/3凹陷处，有滋阴降火、引火归元之效。睡前用热水泡脚15~20分钟后，按摩涌泉穴，可采用推、揉、按等手法，左右脚各按摩5~10分钟。此外，也可通过按摩百会穴（位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处）、印堂穴（两眉中点）、太阳穴（眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处）等穴位，来缓解头部紧张，促进睡眠。将双手搓热后，从前额向头顶推摩，再用指腹点按上述穴位，能起到放松身心、

宁心安神的作用。

耳穴压豆：小小耳穴藏玄机

耳穴压豆是中医特色疗法之一，它基于“耳者，宗脉之所聚也”的理论，通过刺激耳部穴位来调节全身气血。取王不留行籽或磁珠，用胶布固定在耳部的神门、心、脾、肾、内分泌等穴位。神门穴是治疗失眠的要穴，有镇静安神的作用；心主神明，刺激心穴可养心安神；脾能养血，肾可滋阴，刺激脾肾两穴能补益气血、滋阴降火；内分泌穴则可调节机体的内分泌功能，改善睡眠。每天自行按压贴敷的耳穴3~5次，每次每穴按压1~2分钟，以耳部有酸胀感、发热感为宜。一般3~5天更换一次，两耳交替进行。耳穴压豆操作简单，无副作用，适合长期使用。

中医食疗：美味又安神

中医认为“药食同源”，通过合理的饮食搭配，也能起到安神助眠的作用。酸枣仁粥是经典的安神食疗方。酸枣仁能养心补肝、宁心安神，粳米健脾益胃，二者搭配，可有效改善失眠多梦症状。桂圆莲子羹也有很好的安神效果。桂圆补益心脾、养血安神，莲子益肾涩精、养心安神，红枣健脾养血，常食此羹，可缓解心脾两虚型失眠。此外，百合、小米、牛奶等食物也具有一定的安神作用，可根据个人口味和体质，合理安排饮食。

失眠不是小问题，但也无需过度焦虑。通过中医的中药调理、穴位按摩、耳穴压豆、食疗等方法，结合规律的作息、适度的运动、平和的心态，相信“失眠星人”们都能摆脱失眠困扰，拥有高质量的睡眠。如果失眠症状严重且持续不缓解，建议及时就医，寻求专业的治疗。😊