

中医谈失眠：调和阴阳，安享好眠

◎大悟县中医医院 喻 立

夜深人静时，总是翻来覆去，睡不着觉；好不容易睡着了，半夜又会醒来，再也无法入眠……这些情况，你经历过吗？如果频繁出现，就说明你可能出现失眠问题。面对这个越来越普遍的问题，中医治未病的理念是“未病先防、既病防变”，在失眠刚开始时就及时干预，往往能事半功倍。在中医看来，失眠并非单纯的“睡不着”，而是身体阴阳失衡的信号，只要找到方法，回归平衡，就能找回安稳睡眠。

阴阳失衡是核心病机

失眠，在中医理论中属于“不寐”“不得眠”范畴。中医认为，白天阳气旺盛，人清醒活动。夜晚阴气当令，人安静入睡。正常情况下，到了晚上阳气要“收”回去，潜入阴分，人就自然产生困意。如果阳气收不回去，或者阴分太虚弱“接不住”阳气，就会出现失眠。这就是中医常说的“阳不入阴”，是失眠的核心病机。

此外，失眠主要和心、肝、脾、肾四个脏腑有关。心藏神，心神安定才能入睡，心火过旺会扰动心神，让人心烦失眠；肝藏魂，肝血不足或肝火太旺，魂不守舍，人就会多梦易醒；脾主运化，脾虚气血不足，心神失养，多表现为睡不沉且容易醒；肾藏精，肾阴不足则心火相对偏亢，出现“心肾不交”，表现为入睡困难、心烦多梦以及腰膝酸软。

失眠类型及调理方法

心火亢盛型 心火亢盛的失眠，最大的特点就是“烦”。躺在床上脑子停不下来，越想睡越清醒，同时伴有口舌生疮、小便黄赤且舌尖红等症状，多见于工作压力大和爱着急上火的人。调理上应清心泻火、安神定志，常用莲子心、淡竹叶泡水代茶饮，中成药可选朱砂安神丸。日常可以按摩劳宫穴，有助于清心火、安心神。

肝郁化火型 肝郁化火的失眠和情绪相关。平时总是烦躁易怒，或经常生闷气，感觉胸口堵得慌、口苦咽干。中医认为肝

主疏泄，情绪不畅会导致肝气郁结，时间久了郁而化火，扰动心神。调理上要疏肝泻火、安神定志，常用柴胡、薄荷、栀子泡水，中成药可选加味逍遥丸。日常可以按压太冲穴，帮助疏解肝郁。

阴虚火旺型 阴虚火旺的人入睡不算太难，但睡得很浅，稍有动静就会清醒，而后再难入睡，同时有手心、脚心发热等症状，多见于中老年人、更年期女性以及长期熬夜的人。根本问题是“阴不够”，调理上要滋阴降火，常用百合、麦冬、枸杞泡水，中成药可选知柏地黄丸或天王补心丹。日常可以按揉太溪穴，有滋阴补肾的作用。

心脾两虚型 心脾两虚主要感受是“睡不够”，睡着后整晚都在做梦，早上起来感觉比没睡还累，多见于长期用脑过度或思虑太多的人。调理上要补益心脾、养血安神，常用桂圆肉、大枣、莲子煮粥，中成药可选归脾丸。日常可以按揉神门穴，宁心安神。

非药物方法辅助调理

调整作息 中医强调“天人相应”，人体应顺应自然节律。理想的作息是晚上11点前入睡，因为子时是胆经当令，丑时是肝经当令，这段时间进入深度睡眠对养肝

血、排毒非常重要。长期熬夜的人，即使白天补再多觉，也很难补回来。

睡前放松 睡前1小时尽量不看手机或电脑，屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素分泌。睡前可以温水泡脚，水温40℃左右，泡15~20分钟，有助于引火下行、放松身心。也可以做腹式呼吸，吸气4秒、憋气2秒、呼气6秒，重复10~15次。

饮食调理 晚饭不吃太饱、太晚，可以适当多吃一些富含色氨酸的食物，比如小米、香蕉。桂圆、莲子等有安神作用，可以用来煮粥、泡水。睡前不要喝浓茶、咖啡，晚餐避免辛辣刺激性食物。

轻度的失眠通过生活调整往往可以得到改善，但如果出现以下情况，建议及时就医：每周发生3次以上、持续超过3个月的慢性失眠，影响到白天的精神状态；伴有明显的焦虑、抑郁情绪；长期依赖安眠药才能入睡。在失眠刚开始出现时就进行调理，效果最好，也能避免发展成需长期依赖安眠药的慢性失眠。

中医治失眠，不只盯着“入睡”这一个点，而是着眼于整体。清一清心火，疏一疏肝郁，补一补阴血，身体的阴阳恢复平衡，好睡眠自然就来了。顺应自然节律，调整生活方式，必要时请专业中医师辨证施治，从根本上把睡眠调回来。☺

中老年高血压患者适合进行哪些运动

◎河北省邢台市任泽区天口镇卫生院 郝振梅

不少中老年高血压患者常常陷入两种极端误区：要么担心运动引发血压升高或意外风险而长期久坐不动，要么急于锻炼身体，盲目跟风进行高强度运动。事实上，对于高血压人群而言，科学适度的运动等同于“天然降压药”。规律运动能扩张血管、改善血液循环、稳定神经功能，长期坚持可有效辅助降低血压，并减少血压波动。运动的关键不在于运动量的大小，而在于选择合适的运动项目，并掌握正确的运动方法。

首选温和有氧运动

中老年人群血管弹性偏弱、血压调节能力较差，高强度运动容易导致血压骤升，增加身体负担。最适合高血压患者的是低强度、慢节奏的有氧运动，温和锻炼心肺、疏通血管，安全性极高。

快走是适配度最高的运动，它无须器械、不挑场地，几乎人人都可随时开

展。运动强度以微微气喘、能正常说话为宜，每日坚持30分钟左右，可有效促进全身血液循环，舒缓紧张、僵硬的血管，平稳日常血压。

太极拳与八段锦则更契合中老年人群的体质特点。这类传统功法动作缓慢、柔和，讲究呼吸吐纳与肢体动作协调统一，长期练习有助于放松身心，调节自主神经功能，避免血管频繁收缩，对改善血压波动、胸闷心悸等症状具有积极作用。

此外，慢节奏的广场舞、低速骑行、温和的游泳等方式也值得选择。这类运动强度可控，不会骤然增加心脏负荷与血管压力，适合长期坚持作为日常锻炼项目。

适度柔性力量训练

很多人认为高血压患者不能进行力量训练，认为此类运动会升高血压、诱发危险，应当完全避免。事实上，适度且科学设计的柔性力量训练，不仅能增强肌肉力

量、提升基础代谢率，还能改善体态稳定性，减少血管压力，辅助平稳血压。

中老年高血压患者无须接触器械或负重训练，可以选择强度低、安全性高的项目，比如靠墙静蹲、坐姿抬腿、徒手拉伸、弹力带轻训练等温和项目。这类动作强度低、风险小，长期坚持能改善四肢与核心肌群的力量储备，促进全身循环代谢，避免肌肉流失导致体态僵硬和平衡能力下降。

需要注意的是，进行力量训练时，切忌屏气发力。屏气会使胸腔内压瞬间升高，导致血压骤升，增加心脑血管意外风险。训练过程中全程保持自然呼吸，每组动作以短时、多频的方式进行，遵循循序渐进的原则，切勿急于求成。所有训练方案均应在医生评估后制定，确保安全第一。

避免进行高危运动

高血压运动养生，避开误区比盲目锻炼更重要，中老年高血压患者一定要杜绝这几类高危运动。

一是剧烈冲刺运动，比如长跑、跳绳、高强度健身、球类对抗运动等，会让心率加快、血压骤升，极易诱发头晕、心

慌等症状，甚至引发心脑血管意外。

二是频繁弯腰低头、猛然起身的运动，这类动作会引发体位性血压波动，导致脑供血不足，出现头晕眼花、眼前发黑，增加摔倒风险。

三是长时间憋气或负重深蹲、搬重物等动作，此类运动会升高腹腔与胸腔压力，造成交感神经兴奋，引发血压短时间内快速上升，增加心脑血管负担。

牢记四大黄金原则

选择合适的运动后，正确的运动方式才能发挥降压作用。

第一，避开血压高峰。早上6点到10点是血压高峰期，此时段尽量不运动，优先选择下午、傍晚锻炼。

第二，坚持循序渐进。不突击运动、不过量锻炼，每天进行30分钟的温和运动，远比偶尔高强度运动更有效。

第三，做好热身和放松。运动前后各进行5分钟的拉伸活动，避免肌肉僵硬、血管突然收缩。

第四，量力而行。运动中如果出现头晕、心慌、胸闷等症状，需立刻休息。血压不稳定、高压超过160mmHg时，暂时停止运动，优先静养稳压。☺

甲沟炎反复发炎，修剪指甲有哪些讲究

◎广安市前锋区观阁中心卫生院 邓 娟

甲沟炎是指甲周围软组织常见的感染性疾病，发作时会出现局部红肿、刺痛、化脓等症状，轻微活动或正常行走都会产生明显疼痛与不适，严重影响患者的生活质量。多数慢性甲沟炎之所以频繁复发，主要原因并不是单纯的致病菌感染，而在于长期不规范的指甲修剪方式，比如修剪过短、边缘锐利或强行撕扯倒刺，导致指甲生长方向异常，反复嵌顿皮肉，从而再次诱发炎症。

修剪不当导致反复

甲沟炎反复发炎的核心症结是嵌甲持续刺激甲沟软组织，形成反复破损与感染。指甲具备持续性生长的特性，若长期修剪不当，会改变指甲正常的生长轨迹，导致甲缘向内弯曲，嵌入甲沟娇嫩皮肉中，持续刺破皮肤形成微小创面。皮肤屏障破损后，环境中的细菌会侵入皮下组织，引发局部炎症、水肿和

化脓。炎症发作后，甲沟会出现增生、狭窄、变形等问题，加之日常鞋袜挤压、手足潮湿、外力磕碰等外界刺激，即便炎症暂时消退，后续也极易复发，逐步发展为慢性甲沟炎。

避开错误修甲方式

指甲剪太短、甲角打磨过圆，是诱发嵌甲的首要因素。指甲适度长度可以支撑两侧甲沟皮肤，维持甲沟正常空间，而指甲剪得过短会失去支撑作用，两侧皮肉会自然向内聚拢挤压。新生指甲没有平整的生长空间，会顺势向内卷曲生长，持续嵌入皮肉内部。圆润的甲角无法撑开甲沟组织，会持续加重嵌顿问题，反复刺激软组织发炎、肿痛。

针对甲沟边缘的倒刺、死皮和轻微嵌甲，采用深挖、硬剪、手撕的处理方式，会直接破坏甲沟皮肤屏障与软组织结构。频繁清理两侧甲沟组织，会导

致甲沟间隙持续变窄，指甲生长空间受限，加重指甲内嵌趋势。同时手撕、硬抠会造成肉眼难以察觉的微小创口，极易滋生细菌并感染，形成“修剪损伤—发炎肿胀—再次修剪”的恶性循环。

掌握方法正确修甲

易复发甲沟炎人群修甲，需遵循留长不留短、平直不圆边的核心原则，适配指甲的自然生长规律。修剪时保留1毫米左右的指甲白边，保证指甲可以完整覆盖指尖，为甲沟提供稳定支撑力。指甲两侧边角保持平直直角，无须刻意打磨圆润，利用平直甲缘撑开两侧甲沟，避免皮肉向内挤压包裹指甲。这种修剪方式可以正向引导指甲生长，从根源上规避嵌甲问题，减少软组织的反复挤压损伤。

处理甲周倒刺时需用专用美甲剪刀平整修剪根部，不要手撕硬拽，防止撕裂皮肤形成创口。针对轻度嵌甲，可先用温水浸泡手足10~15分钟，待指甲、角质软化后，轻轻抬起嵌顿的甲缘，垫入无菌棉片隔离指甲与皮肉，引导指甲向外生长，切勿强行剪切内嵌指甲。修甲工具需提前擦拭消毒，修剪全程动作轻柔，最大程度保护甲沟皮肤完整，规避人为损伤与交叉感染。

日常养护巩固健康

规范修甲是预防甲沟炎复发的基础，日常精细化养护能够进一步巩固养护效果，避免炎症反复。足部需长期保持干燥、透气，出汗后及时擦干，避免长期泡水、闷汗，防止潮湿环境软化甲沟皮肤、降低抵抗力。日常优先选择鞋头宽松、透气性好的鞋子，避免尖头鞋、挤脚鞋持续挤压脚趾，防止指甲受力变形。生活中规避磕碰、挤压等外伤，减少指甲生长形态改变的概率。炎症恢复期可坚持使用温水泡脚泡脚，舒缓甲沟充血水肿，切勿随意使用偏方敷贴患处。若出现持续化脓、红肿扩散、疼痛加剧等情况，及时就医处理，避免炎症迁延为慢性病症。

甲沟炎反复发作，大多是长期错误修甲习惯和日常防护疏漏导致，属于可有效干预的良性病症。纠正不当的修甲方式，顺应指甲的自然生长规律，就能从根源上解决嵌甲这一核心致病问题。结合手足清洁、干燥防护、减少外力挤压等日常养护，可稳定甲沟生理状态，持续改善甲沟健康，彻底摆脱反复发作、肿痛的困扰。☺