



中医教你调睡眠

◎四川省内江市威远县越溪镇卫生院 吴国桢

现代社会，睡眠问题已经成为许多人共同的困扰。无论是因工作压力过大，还是生活节奏快，越来越多的人发现自己难以获得高质量的睡眠。很多人习惯把失眠归咎于“压力大、工作忙”。而中医认为，睡眠质量的下降与人体内的多种因素有关，如气血不足、脏腑功能失调等。从中医的角度来看，调理睡眠不仅仅是为了消除压力，而是通过辨证施治，恢复身体的平衡，从而获得更好的睡眠质量。

中医有独特的睡眠观

中医认为，人体的睡眠质量与脏腑的功能密切相关，尤其是心、肝、脾、肾等脏腑。心主神志，是睡眠的主宰；肝藏血，肝血充盈能够促进睡眠；脾主运化，脾气不足会影响气血生成，间接影响睡眠；肾藏精，肾精充足则有助于身体恢复和放松。若脏腑功能失调，如肝火旺盛、脾虚湿滞、肾气不足等，都会导致睡眠障碍。恢复脏腑的功能，平衡气血，才能从根本上改善睡眠质量。

气血失调是导致失眠的一个重要原因。在中医理论中，气是人体的生命力，血是滋养身体的物质基础。气血不足会导致人体的各项生理功能不协调，尤其是神志不清、精神不振，进而影响睡眠。气血不足的症状包括面色苍白、倦怠无力、失眠多梦等。通过中药调理、针灸、推拿等手段，可以有效地改善气血不足的情况，帮助恢复身体的正常代谢，进而改善睡眠。

另外中医认为，情志不畅也是影响睡眠的重要因素。长期的情绪波动，尤其是怒、忧、悲等负面情绪，会扰乱气血，导致脏腑功能失衡。特别是肝气郁结，情绪不舒畅

时，容易引发失眠。调节情志，保持心情舒畅，是改善睡眠的另一重要途径。中医常用疏肝解郁、安神定志的方剂来帮助患者舒缓情绪，恢复心理平衡。

调理睡眠三方法

基于上述认识，中医常用药物、针灸和推拿按摩等方法调理睡眠。

中药在调理睡眠方面具有独特的优势。常见的助眠中药有酸枣仁、柏子仁、龙眼肉等。酸枣仁具有安神、养血的功效，常用于治疗心悸、失眠等症状。柏子仁能够滋补心肾、安神助眠，适用于因心肾不交引起的失眠。龙眼肉则有养心安神、补脾益气的作用，适用于因脾虚引起的失眠。通过使用相应的中药方剂调节体内阴阳失衡、气血不足等问题，可以有效改善失眠的症状，帮助恢复健康的睡眠。

针灸是中医治疗失眠的一种重要手段，具有调节脏腑功能、平衡阴阳、疏通经络的作用。常用的针灸穴位有神门、三阴交、足三里、百会等。神门穴位于手腕部，能够调节心气、安神助眠；三阴交则是调理脾肾的常用穴位，能够调和脏

腑，促进气血流通；足三里是胃腑的一个常用穴位，能够帮助气血生成，增强免疫力；百会穴则是头顶的一个调节全身气血的关键穴位，有助于清心安神。通过针灸的刺激，能够调节体内的气血、气机，改善睡眠质量。

推拿按摩也是一种简单且有效的改善睡眠的方法。通过按摩特定的穴位，如涌泉穴、太冲穴、合谷穴等，能够有效地调节气血、疏通经络，帮助缓解因气血不畅导致的失眠。涌泉穴位于脚底，常用于调节肾气，适用于肾虚引起的失眠；太冲穴位于脚背，是疏肝解郁的关键穴位，适用于因情绪不畅引起的失眠；合谷穴则是调节全身气血的有效穴位，常用于治疗因气血不调引起的失眠。通过手法按摩这些穴位，可以舒缓紧张的神经，促进全身的放松，有助于改善睡眠质量。

通过中医的视角，我们可以发现，睡眠问题并非仅由压力过大引起，还涉及脏腑功能失调、气血不调以及情志不畅等多个方面。中医通过中药、针灸和推拿按摩等方法，调理脏腑、疏通经络、调整气血平衡，从根本上改善睡眠质量，恢复身心的平衡。😊