

失眠到天亮？中医如何帮你甜梦到天明

李小平

乐山市沙湾区人民医院 614900

〔中图分类号〕R740

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2024) 09-091-01

夜深人静，你是否也有过辗转反侧、难以入眠的经历？翻来覆去就是睡不着，望着天花板数绵羊也毫无效果，结果不知不觉就熬到了天亮。失眠，对于众人来说，就像个调皮的小妖精，总是捉弄着我们的睡觉时间，不让我们有个踏踏实实的好梦。这时候，中医或许能为你带来意想不到的帮助，让你甜梦到天明。

首先，我们得对失眠有个简单的认识。失眠不仅仅是入睡困难，它还包括容易醒来、醒后难以再次入睡，以及睡眠质量差等等。总之一句话，如果你觉得晚上睡不踏实，第二天精神萎靡，那大概率是失眠这个小妖精在捣乱。那么，中医是怎么对付这个“妖精”的呢？

中医讲究的是“整体观”，它认为身体是个整体，所有的症状都反映出内部的根本问题。比如，有些人失眠可能是因为肝火旺盛，有的人则可能是脾胃失调，还有的可能血虚气滞。每种情况都有其独特的表现和成因，不同的问题需要不同的方法来解决。中医的妙处就在于，它会根据每个人的具体情况，量身定制调理方案。就像是请个温柔细腻的“调音师”，逐一调整身体的每根“琴弦”，最终奏出一曲和谐美妙的乐章。

当你走进中医的怀抱，首先要做的就是进行一个全面的体质评估。通过望、闻、问、切四诊合参，中医可以辨别出你体内的阴阳平衡是否失调，哪里火气旺盛，哪里气血不足。就像是一次精密的体检，但又比体检多了几分人情味儿和细致入微。

了解了你的身体状况，接下来中医就会制定一个全面的调理方案。这个方案可能会包括中药调理、针灸、推拿、食疗等多种手段，当然也少不了养生保健的生活建议。中药调理是其中的一大法宝。中药有着几千年的历史，它们通过温阳补血、清热利湿等方法，从根本上调理身体，帮助恢复正常的睡眠。

除了中药，中医的针灸也是对付失眠的利器。针灸通过刺激特定的穴位，调节人体的神经系统，平衡阴阳，改善气血流通，从而助你安然入睡。有人可能会担心针灸会不会很疼，其实大部分的针灸感觉就像蚊子叮一下，甚至意念中都感觉不到什么痛感。每个人对针灸的接受度不同，但绝大多数人都能在几次治疗后感受到睡眠质量的提升。

然后，我们还不得不提到推拿和按摩。经过中医的推拿按摩操作，身体的各个经络得到了疏通，气血循环更加顺畅，自然而然地，就会感到身心放松，睡眠也会随之改善。想象一下，经过一场轻柔的推拿按摩，你的身体仿佛回到了母亲的怀抱，温暖而放松，自然容易入睡。

中医还特别强调饮食调理，所谓“药食同源”，意味着食物也是药物的一种。许多中药其实也就是我们常见的食材。例如，莲子百合汤、龙眼肉粥等，这些普通的家常食品，通过合理搭配，就能起到滋补安神的作用。你的晚餐或夜宵，不妨来一碗中医推荐的美食，既美味，又能帮助你更好地入睡。

在中医调理失眠的过程中，有些错误的观念常常让人们对其有所误解。首先，有些人可能会认为中药调理非常麻烦，需长期服用才能见效。实际上，中医调理强调的是调养而非治疗，虽然可能比西药见效稍慢，但它通过调和身体的阴阳气血，从根本上帮助你改善睡眠。而且，中药方剂通常会根据患者的具体情况进行调整，不是一成不变的。有时候一两周内你就能明显感觉到睡眠质量的提升，而长时间服用的目的则是更好地稳固疗效。

此外，还有人认为针灸是一种“老古董”疗法，效果有限。事实上，针灸在现代医学界也得到了认可，特别是在缓解疼痛和改善睡眠方面有着不错的效果。误解针灸的一个重要原因是许多人不了解其原理，针灸通过经络穴位的刺激，调节神经系统和内分泌系统，从而达到整体调理的目的。不要小看那些细细的银针，它们传递着与我们身体沟通的信息，是一种安全且效果不错的方法。

另一个常见误解是关于食疗，有些人认为食疗就是多吃几种保健食品，效果不明显。其实，食疗讲究的是“天人合一”，即饮食与季节、体质的配合。中医提倡的食疗是根据你的体质特点，建议你选择相应的食物，通过调整饮食习惯来改善身体状况。

总的来说，中医对付失眠并不是头痛医头、脚痛医脚的简易方法，而是通过全身调理，全面提升你的身体健康。它的独特之处在于能够个性化定制，根据你的具体情况进行调整。而且，整个过程不仅仅在治病，更重要的是让你学会如何更好地照顾自己的身体，一种更健康、自然的生活方式。

(上接第 90 页)

他们的精神状况，鼓励患者说出自己内心感受，用恰当的方式引导患者疏导自己的不良情绪。患者了解消极情绪在治疗中的不良作用，消除患者的恐惧心理，促进患者保持积极的态度面对治疗。

总的来说，脑梗死是日常生活当中一种较为常见的疾病，

会严重地影响到病人的生命和健康。我们在日常生活当中积极地预防疾病，如果出现不适症状及时就医，同时根据患者的具体情况进行健康教育、心理护理、并发症护理等。出院之后还需要控制饮食，保证生活规律，遵医嘱服药，这样才能有效地避免疾病的再次发生。