

治疗失眠，中医有妙招

“除了安眠药，真的没有其他办法改善睡眠吗？”许多失眠者既担心药物依赖，又饱受失眠折磨。周口市中医院中医康复科有一系列温和、非药物的疗法，不强制“催眠”，而是帮你逐步找回身体原有的睡眠节奏。

一、针灸疗法：精准调节，助眠入静

用极细的针，刺激身体特定的穴位，温和地向大脑传递入眠信号。

常用穴位及功效：安眠穴，位于耳后，有镇静安神，促进入睡的功效；神门穴，位于手腕，有宁心安神，缓解焦虑的作用；三阴交穴位于小腿，可以调理肝、脾、肾等脏腑，有改善整体机能的功效；百会穴位于头顶，有引阳入阴，调节阴阳平衡的功效。

二、耳穴压豆：耳上的“睡眠调节器”

耳廓犹如一个倒置的胎儿，全身各部位都能在耳朵上找到对应点。贴王不留行籽于耳穴上，通过随时按压、持续刺激来调节相应脏腑功能。

常用耳穴点：神门点，位于耳廓三角窝内，具有镇静安神的作用；心点，位于耳窝正中，具有清心泻火、宁心安神的功效；皮质下点，位于耳屏内侧，对耳屏下方，具有调节大脑皮层功能、改善内分泌紊乱的作用；枕点，在耳廓背面，具有放松颈部肌肉与神经的作用。

操作方法：每次选3个~4个点，贴上药籽后，每天按压3次~5次，每次每穴按压1分钟，睡前30分钟加强按压一次。



耳穴压豆。

三、中药足浴：引火下行，暖身安神

“寒从脚起”，很多失眠是“虚火”上扰所致。用温热药液泡脚，可温暖下肢，引上扰的虚火下行，达到“头凉脚暖”的最佳睡眠状态。

基础方：艾叶15克、桂枝10克、夜交藤20克。

针对心烦：加栀子10克。

针对手脚冰凉：加红花10克。

针对多梦：加远志10克。

泡法：药材加水后煎煮20分钟，取药汁，兑入温水至40℃左右（用手腕试温，不烫为宜），水位没过脚踝（三阴交穴以上），泡15分钟~20分钟，至额头微微出汗即可，泡完后擦干，穿上袜子保暖，泡脚需在睡前1小时进行。

本版组稿 李鹤



推拿按摩第一式——开天门。

四、推拿按摩：放松肌肉，平静心神

睡前按摩三式：第一式开天门，双手拇指交替从下向上推两眉中间至前发际的位置，每日轻柔缓慢地推30次~50次，可放松额头，镇静安神。

第二式揉安眠穴，双手食指同时画圈按揉耳后高骨后方的凹陷处，每侧分别按揉2分钟~3分钟，可促进睡眠。

第三式推小腿三阴经，用手掌或拇指从脚踝向上推小腿内侧至膝盖，每侧轻柔推动10次~15次，可调理肝、脾、肾，养血安神。按摩力度以患者感觉舒适为度，卒中患者常有感觉障碍，注意避免用力过猛。



推拿按摩第三式——推小腿三阴经。

五、情志调理与作息引导：重建睡眠节律

建立“睡眠仪式感”：固定时间上床、起床，即使睡不着也按时躺下，睡前1小时，调暗灯光，远离手机（蓝光抑制褪黑素分泌），听轻柔音乐或中医五行音乐。

日间“阳气”调动：上午尽量接触自然光（促进夜间褪黑素分泌），白天不长时间卧床，保留睡眠动力。

简易呼吸导引法：平躺，手放腹部，吸气时，心里默数1、2、3，腹部鼓起，呼气时，默数1、2、3、4、5、6，腹部收回，呼气时间比吸气长，有助于启动副交感神经（放松模式）。

六、膳食辅助：药食同源的安神力量

枣仁小米粥：酸枣仁15克（用纱布包着），加水煮20分钟，去渣取汁，用药汁煮小米粥，睡前2小时温服一小碗，适合心烦、多梦者。

百合莲子羹：鲜百合30克、莲子20克（去心）、冰糖少许，加水炖煮至软烂，下午或傍晚服用，适合心悸、焦虑者。

中医非药物疗法，旨在唤醒身体自身的调节能力。它无药物依赖风险，并且调理的是整个身体状态，不仅能改善睡眠，还帮助肢体、情绪、认知的全面康复。

不是每个人都适合非药物疗法，首次尝试建议在医师指导下根据体质、证型选择合适的非药物疗法。非药物疗法的效果是循序渐进的，坚持1周~2周才能有明显改善，几种方法配合使用效果更佳（晚上足浴+耳穴按压）。

（周口市中医院 肖释）

协办单位 周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供