

睡眠时长不足、睡眠很浅、一觉醒来难以消除疲劳、入睡困难……良好的睡眠对身体健康有着重要的意义。然而，不少人总被这样那样的睡眠障碍困扰着。如何让我们的睡眠变得更加香甜。在3月21日世界睡眠日到来前，记者采访了北京市鼓楼中医医院治未病科主任乔会秀，了解关于睡眠的各种知识，让优质睡眠早日来到您的身旁。

今天,你睡好了吗?

“睡不好”已经成为全球化的难题，据世界卫生组织调查，世界范围内约1/3的人有睡眠问题，而“睡眠障碍”是比“睡眠问题”更严重的一种临床问题，我国有各类睡眠障碍者约占人群的38%，高于世界卫生组织统计的27%，严重地影响人们的健康水平、生产安全和生活质量。

“良好的睡眠能够促进机体细胞的修复、提高大脑功能、增强免疫力。”乔会秀说，“但是目前，不少人存在睡眠问题。有的甚至常年被失眠困扰。”失眠虽不属于危重病症，但如果得不到及时诊断和治疗会引起许多症状，如，焦虑症、顽固性头痛、体重增加、高血压、心脏病等。

大量研究表明，睡眠及睡眠障碍与心脑血管疾病、糖尿病、呼吸疾病、精神障碍等多种慢性疾病密切相关。睡眠还与心理健康密不可分。失眠可导致人的感知、注意力、记忆力、思维、情绪等意志行为发生不同程度的异常，如感知迟钝、注意力不集中、记忆力下降、思维迟缓、易冲动等心理异常，甚至可引起幻觉。患有睡眠障碍的人不仅白天嗜睡、疲倦、记忆力减退，而且会引起烦躁、焦虑，严重的会引起心理障碍和精神疾病。

科学治疗 内外发力

遭遇失眠，确实很让人头疼。其实，通过一些有效的手段是可以减缓这种困扰的。“中医上可以采用药物和手法相结合的手段，帮助患者尽早摆脱睡眠障碍的困扰。”

首先介绍两个特色的中医疗法——踩跷和振腹疗法。踩跷是中医的外治法之一，以压、揉、推、击、擦、拨、点等脚法的不同，激发人体脏腑经络功能，使营卫调和、阴阳平衡。振腹法是以神阙穴为中心的腹部推拿配合



健康生活从良好的睡眠开始

□本报记者 盛丽

调理任督二脉，手法建立在培元气、调运化、畅气机这些基本原则之上，实现治疗失眠的效果。”乔会秀介绍。

在内治方面，乔会秀提示，中医认为失眠病位主要在心，并涉及肝、脾、肾三脏。大多是由于机体阴阳失和、气机失调，影响心神进而导致失眠，而中药可以起到调理脏腑、气血阴阳的功能，从而改善失眠症状。

从现代医学来讲，膏方具有调节人体免疫功能的作用。失眠患者坚持服用膏方，既可以提高睡眠质量，又能增强体质、调畅情绪，改善其他伴随症状，减少安眠药的副作用以及停药后戒断反应的出现。无论是长期失眠的老年患者，还是处于紧张、繁忙工作中的中青年上班族亚健康人群，膏方调理不失为一个简便有效的手段。当然，患者还是要到医院在医生的指导下服用。

此外，除去调节起居、合理饮食、适当运动，还可以通过音乐疗法来帮助入睡。“音乐与人的心灵、生理有着密切的联系，在聆听中让曲调、情志、脏气共鸣互动，达到动荡血脉、通畅精神和心脉的作用。生理学上，当音乐振动与人体内的生理振动（心率、心律、呼吸、血压、脉搏等）相吻合时，就会产生生理共振、共鸣。在中医心理学中，音乐可以感染、调理情绪，进而影响身体。”乔会秀说。

安神小“神器”帮助入睡

“还可以制作一些安神的小‘神器’，如，香囊、药枕。这些都可以帮助您尽早进入睡眠状态。”乔会秀补充道，“此外，在日常的生活中适当地调整生活习惯也是很有必要的。”

穴位按摩法

在人体上隐藏了诸多重要的养生穴位和经络，且这些穴位和经络都是和人体的五脏六腑有密切联系的。中医认为，通过按摩穴位能促进全身的血液循环与

畅通，进而起到提高睡眠质量的目的。

神门穴：神门穴位于腕横纹的尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处，是安神的门户，常按神门穴，能够补益心气、安定心神、帮助入眠。

安眠穴：耳垂后的凹陷（翳风穴）与枕骨下的凹陷（风池穴）连线的中点处，用大拇指点按这两个穴位，每个穴位按压大约5分钟，对治疗失眠效果很棒。

睡前泡脚法

脚部是人体的重要养生部位，素有“第二心脏”的美称，且在脚部上还隐含了诸多重要的

穴和经络，而通过泡脚的方法则能对其进行有效的刺激，这也会起到足部按摩的效果。

但是，泡脚不等同于日常的洗脚，不是简单的利用温水泡一泡、洗一洗这么简单的，泡脚的水温和时间都是有所要求的。

一般水温保持在50摄氏度左右，这样的水温能有效带动脚部的血液循环以及刺激穴位和经络的作用。另外，在泡脚的时间上也要掌握好，一般保持在20分钟左右便可，另外在此过程中如果水温降低还需要适当加点热水，以维持水温。

此外，对于一些失眠相对严

重的人群，在泡脚的时候还可以加点“佐料”，其中食盐、花椒都是不错的选择，但是也需适量，不能过多，以免起到相反的作用。

饮食调理法

从中医角度来说：“胃不和，则卧不安”，这说明了如果肠胃没有得到很好的照顾，便会影响胃气，进而会诱发失眠的产生。

因此，中医认为调理失眠症状便可以从饮食下手，能有效地起到防治失眠的目的。其中，当自感压力较大或是胃口不好时，便可以通过吃些绿色蔬菜以及酸味的水果来调理。

其中猕猴桃、西梅等都是不错的选择。另外喝点玫瑰花茶、薰衣草茶也是安神助眠的极佳选择，在满足人体所需水分的同时，还可以轻松起到消食助眠的功效。

此外，对于一些经常熬夜、没有良好作息习惯的人群，也会对人体的阴气产生不良的损耗。长期发展下去便会使人体内的阴气处于亏损状态，出现心悸、失眠等症状。

中医认为莲子、红枣均有助眠、滋阴的效果，因此，针对这些症状便可以通过食用莲子和红枣进行调理。

■生活资讯

北京市47种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年3月17日

单位：元/斤

品类	卜晓化	徐美	关彦美	水饺	牛柳	立马	顿天鹅	首航	欧洲	超市类	北京客	天客隆	永乐	新世界	物美	盈科
高粱	2.99	3.78	1.99	3.48	4.44	6.55	2.78	2.99	3.29	3.99	1.99	3.79	4.79	4.28	3.70	2.60
玉米	1.99	1.78	1.78	2.12	1.95	2.99	1.68	1.99	0.95	1.99	1.98	1.98	1.98	1.98	1.94	-8.73%
豆类	4.59	4.78	3.78	4.97	4.95	9.17	4.78	5.29	4.09	4.78	4.95	4.95	3.79	5.92	4.32	1.28%
圆茄子	2.99	4.78	3.98	4.60	3.99	5.93	3.78	4.28	3.99	4.78	3.99	3.99	4.79	4.43	-4.11%	
花生	2.79	3.78	4.78	4.77	4.88	3.74	3.28	4.29	3.99	3.99	3.99	3.99	4.79	4.78	2.34%	
青椒	2.59	3.78	6.09	3.79	3.99	5.62	4.68	2.99	3.49	3.99	3.99	3.99	3.26	5.76	4.33	-9.28%
土豆	1.99	4.78	7.78	1.99	3.97	9.03	5.68	2.99	4.39	4.78	3.99	3.99	5.75	5.26	-6.21%	
豆角	8.99	9.31	7.78	8.32	5.97	12.75	5.68	5.99	10.90	7.39	8.99	6.99	10.99	12.60	8.78	-0.52%
蒜苗	6.99	8.93	8.98	8.66	7.99	10.43	7.68	10.99	9.29	8.49	9.98	5.99	14.99	7.56	9.67	-6.13%
西红柿	1.99	2.78	3.98	2.39	2.68	4.40	2.58	2.99	2.98	1.99	3.99	1.99	3.98	2.99	-6.37%	
白萝卜	1.29	1.55	0.99	1.39	2.63	1.38	1.59	1.19	1.99	1.38	1.36	1.36	1.95	0.99	1.56	-3.26%
胡萝卜	2.19	1.88	2.38	1.99	1.88	5.41	1.88	4.99	2.19	1.99	2.19	1.99	2.19	2.62	-1.70%	
心里美萝卜	2.59	2.30	2.30	1.99	0.42	2.00	2.99	2.99	2.99	2.99	2.99	2.99	3.15	5.33%		
小白菜	2.99	4.48	1.89	4.99	3.99	4.17	4.68	2.99	4.49	2.79	3.49	2.88	4.99	3.58	-5.39%	
丝瓜	4.99	4.52	4.78	3.99	9.82	4.98	5.98	2.79	4.19	5.99	2.18	2.18	4.78	4.70	-11.02%	
葱头	1.59	0.99	2.38	2.40	1.06	5.41	1.98	2.99	2.99	1.89	1.98	2.68	1.95	2.58	2.40	-4.38%
绿豆芽	6.00	5.43	6.09	6.01	2.95	6.55	5.98	5.20	6.00	5.15	1.48	3.80	6.00	5.67	3.29%	
黄豆芽	6.00	5.43	6.09	5.04	2.95	6.55	5.98	5.20	6.00	5.15	5.15	6.00	6.00	5.58	4.20%	
豆豆	1.99	1.88	1.99	1.99	1.43	3.23	1.58	1.99	1.79	1.94	1.98	1.88	2.75	2.72	-2.33%	
黄瓜	4.59	4.78	5.98	4.60	5.98	6.77	4.98	5.29	4.65	3.79	4.99	5.41	4.98	4.28	-0.29%	
冬瓜	3.99	1.98	2.68	2.99	3.55	2.68	3.59	3.49	3.69	2.99	3.56	3.95	3.96	3.27	1.95%	
圆白菜	1.99	1.45	1.68	1.39	1.99	4.31	1.68	2.58	1.58	2.39	1.98	2.99	1.39	2.56	2.16	-15.23%
土豆	5.00	3.90	4.38	3.99	2.99	6.49	3.68	3.99	4.79	1.98	2.98	7.45	3.36	4.39	-1.54%	
豆皮	2.99	3.93	4.38	3.99	2.46	4.32	3.60	2.99	3.99	1.99	1.98	5.90	2.96	3.41	-2.11%	
六白菜	0.99		1.98	0.89	0.79	2.11	0.69	1.28	0.98	0.99	0.99	1.26	1.39	1.23	1.75%	
油麦菜	5.39	5.82	4.58	4.99	4.98	5.65	3.60	5.29	4.49	3.99	4.99	4.99	4.99	4.96	5.20%	
油菜	2.29	2.24	4.78	1.56	1.56	5.70	1.68	2.59	2.59	1.99	2.39	1.99	2.25	2.50	7.33%	
大葱	7.99	7.78	7.98	7.65	7.85	10.88	7.98	8.99	8.85	8.85	8.85	8.85	8.85	8.78	8.22	2.38%
三七	6.99	7.98	6.98	6.99	8.75	8.75	6.58	5.29	5.29	3.77	4.99	4.99	4.99	4.99	4.99	-2.33%
大蒜	3.99	2.78	4.78	4.66	4.78	5.97	4.68	5.29	5.29	3.77	4.99	4.99	7.95	5.76	5.16	-2.33%
鸡蛋	4.50	4.28	5.23	4.26	4.04	4.27	4.18	4.29	5.40	5.40	4.20	4.45	4.75	5.26	-1.40%	
白条鸡	7.90	12.78	15.85	10.92	13.40	17.55	16.60	16.79	16.35	9.98	15.00	32.80	22.80	16.45	-1.34%	
黑鱼	12.80		16.78	10.98	12.99	24.02	11.60	12.30	10.99	13.85	13.85	14.80	13.80	14.70	-3.23%	
带鱼	15.80	19.31	19.78	18.65	19.95	17.93	14.99	21.90	19.79	24.09	24.09	29.80	29.80	22.49	1.39%	
鲜牛肉	59.80	37.59	45.98	61.48	45.85	54.92	46.80	55.80	47.80	41.80	32.00	97.80	82.00	92.79	1.33%	
鲜猪肉	29.90	30.98	18.98	31.31	32.98	41.73	31.60	32.30	37.70	37.85	32.30	33.96	27.99	36.60	32.68	3.15%