

中医“治未病” 妙招助睡眠

入睡困难、睡眠浅易醒、多梦纷扰、醒后疲惫不堪……这些睡眠质量问题在当今社会已十分普遍。若此类表现尚未发展为临床失眠症,则恰好处于中医“治未病”理念的优势干预范畴。“治未病”强调防微杜渐,在健康失衡初现端倪时及时调理,通过日常养护帮助机体建立健康的睡眠节律,让优质睡眠自然回归。

中医“未病”与助眠概述

“治未病”并非指完全没有病症,而是注重对潜在健康风险的预防与调节。偶发性睡眠问题正属于“未病”范畴。中医理论认为,睡眠质量与脏腑功能密切相关:“心主神明”,心神不宁则夜不能寐;“肝主疏泄”,情志不畅可致肝气郁结,扰乱睡眠;“脾为气血生化之源”,脾虚则气血亏虚,心神失养,同样影响睡眠。运用“治未病”理念改善睡眠的关键,在于通过温和方式调和

脏腑功能,促进气血畅通,为良好睡眠奠定基础。

起居“顺时”,筑牢睡眠基础

中医倡导“天人相应”理念,强调作息应顺应自然节律。建议每日22:30—23:00就寝,此时人体阳气内收,阴气渐盛,顺应此生理变化易于入眠。清晨随日出起床,有助于阳气生发,使白天精神饱满,夜间自然容易入睡。睡前一小时应停止体力与脑力活动,避免使用电子设备,不宜进行剧烈运动或深度思考。午休时间以15~30分钟为佳,过长时间反而可能影响夜间睡眠质量。

饮食“调护”,源头养好睡眠

饮食关乎气血化生,直接影响睡眠状态。日常可多选用安神助眠食材:莲子(去心)与百合同煮成粥,能养阴安神;小米山药粥可健脾益胃;酸枣仁(打粉冲服或熬粥)对焦虑不安引发的失眠有缓解作用。睡前应避免过饱或过饥,以免加重脾胃负

担,耗伤气血。浓茶、咖啡等饮品易耗伤阴液,酒精助湿生热,均应控制摄入,以防导致睡眠浅、易醒。

情志“疏解”,调心辅助睡眠

中医素有“心主神明”之说,情绪平稳是保障睡眠的重要条件。若日常感到紧张或情绪低落,可在傍晚散步半小时,有助于疏解郁结的肝气,宁心安神。聆听舒缓音乐也是有效方法,能让思绪从烦扰中解脱,使心境渐归平和。睡前可进行呼吸调节:鼻吸气4秒,屏息2秒,口呼气6秒,重复5~8次,具有清心降火、安定神志之效。亦可尝试冥想练习:将注意力轻柔聚焦于呼吸或身体感受,不作评判,任由杂念来去,能使思绪沉淀,内心渐趋宁静。

经络“通调”,即时调理睡眠

经络是运行气血的通道,睡前适当刺激相关穴位有助放松身心,促进睡眠:

神门穴:位于手腕横纹尺侧端凹陷处,按揉3~5分钟可养心安神。

三阴交:胫骨内侧缘后方,按揉5分钟能同时调理脾、肝、肾功能,改善气血亏虚所致失眠。

涌泉穴:足底前1/3凹陷处,热水泡脚后按揉3分钟可温补肾阳。

中医“治未病”的助眠智慧并不复杂,而是蕴藏于日常生活的细微之处。顺应自然节律安排作息,通过合理饮食滋养身心,借助情志调节保持心境平和,运用经络调理缓解不适,这些方法能从本质上改善睡眠质量。虽然效果需要时间积累,但只要持之以恒,必将收获更安稳、更深沉的睡眠。

(作者:陈劲智 泉州市中医院 副主任医师)

产褥期保健 助妇幼健康

从胎盘娩出至产后6周,产妇进入产褥期恢复的重要阶段,这也是女性适应母亲角色的关键时期。当前仍有许多人受到“捂汗”“不洗头”等传统观念误导,忽视了科学的健康保护。实际上,产褥期保健的质量直接影响产妇的长期健康和新生儿的生长发育。掌握正确的护理方法,既能有效预防各类问题,也能帮助产妇顺利度过这一特殊阶段。

产妇身体恢复护理

★重点器官恢复

产后恢复的核心在于子宫复旧——子宫需从分娩时的篮球大小逐渐恢复至孕前拳头大小。这一过程可通过恶露变化观察:产后3天内为血性恶露,4~14天转为浆液性,14天后变为白色,持续4~6周且无异常气味。

针对不同分娩方式,护理重点各有侧重:

顺产侧切者:每次便后需用温水清洗会阴2~3次,保持局部清洁干燥。

剖宫产者:重点保持腹部敷料干燥,密切观察会阴及腹部切口有无红肿、渗液。

乳房护理需把握产后半小时内的早吸吮时机,每次哺乳后应排空余乳。出现胀痛时,喂奶前热敷有助于乳汁流出,喂奶后冷敷可减轻水肿疼痛。

★全身状态调理

产后1小时可鼓励产妇进食流质或清淡半流质饮食,后续逐步过渡至普通饮食。膳食应保证营养全面,提供足够热量与水分。哺乳期产妇需增加蛋白质与汤汁摄入,同时补充维生素和铁剂,建议持续补铁3个月。

★活动安排需因人而异

顺产产妇:产后6~12小时可开始下床轻微活动。

剖宫产或会阴侧切者:可适当延迟活动时间。

产后第二天起可根据情况开始健身操训练,遵循运动量由小到大、强度由弱到强的原则。规律锻炼能促进腹壁及盆底肌肉张力恢复,避免腹壁皮肤过度松弛,预防尿失禁和子宫脱垂。需特别注意,长期卧床可能增加静脉血栓风险。

新生儿护理要点

★喂养护理

母乳是最佳营养来源,其富含的免疫物质能有效增强婴儿抵抗力。建议按需喂养,一般每2~3小时哺乳一次。早期吸吮不仅满足婴儿需求,还能促进母亲子宫收缩。

★人工喂养需注意:

严格按配方奶粉说明冲调;喂养时确保奶嘴充满奶液,防止吸入空气;

喂食后及时拍嗝,帮助气体排出。

★日常护理

新生儿出生24小时后即可沐浴,水温维持在38℃~42℃,室温保持26℃~28℃,最好安排在两餐之间进行。每次沐浴后应用75%酒精消毒脐带1~2次,保持周围皮肤干燥。脐带通常1~2周自行脱落,若出现明显肿胀或渗液需及时就医。

★睡眠方面:

每日需保证16~20小时睡眠;注意保持呼吸通畅,采取左右侧卧位交替,预防溢奶窒息;营造安静柔和的睡眠环境,避免穿着过厚。

★健康观察

新生儿出生2~4天内可能出现生理性体重下降,幅度一般不超过出生体重的10%,4天后开始回升,7~10天恢复至出生水平。足月儿生理性黄疸多在出生2~3天出现,持续4~10天消退,最迟不超过2周。若皮肤黄染持续加深或逾期未退,需及时就诊。

★需特别警惕以下症状:

持续哭闹不止;

拒奶;

频繁呕吐;

呼吸急促。

产褥期是母亲实现身心“重生”的重要基础,科学护理远胜于盲目遵循旧俗。从产妇器官修复到新生儿日常照护,每个细节都关乎健康密码。切记产后42天复查至关重要,应避免过度进补和长期卧床等误区。家庭成员应给予充分支持与理解,共同助力产妇完成身体康复和育儿职责。愿每个家庭都能在科学指导下,平稳度过这段特殊而珍贵的时光。

(作者:薛香钦 福建省福清市医院 主管护师)