

# 中医治未病护睡眠 让“失眠”绕着走

在现代社会中,睡眠不佳已成为许多人的困扰——夜间辗转反侧难以入睡,白天精神不振、影响工作与学习,长期如此还会导致身体虚弱、抵抗力下降。多数人往往在失眠出现后才寻求解决方法,却忽略了中医“治未病”的智慧:其核心不仅在于治疗已发生的疾病,更强调通过提前调理身体,从根源上预防失眠的发生。

中医“治未病”具体如何实践?怎样才能有效维护睡眠?有哪些方法可以帮助我们远离失眠?下文将为您详细解读。

## 中医如何看待失眠

中医认为,睡眠质量与人体内在平衡密切相关。心主神志、肝主疏泄、脾主运化而生血,若这些脏腑功能失调——如情绪不畅导致肝气郁结,或饮食不节引起脾胃不和——即使暂时未出现失眠,也已埋下健康隐患。“治未病”的关键,正是在这些微小失衡尚未发展为睡眠障碍之前,及时调理,恢复身体的和谐状态。例如,有些人睡前常感心慌、思绪纷扰,中医多辨为心脾两虚,此时及时

益气养血,便可防止症状进一步加重。

## 治未病护眠方法

顺应时辰,规律作息

中医强调“顺应天时”。亥时(晚上9点至11点)为三焦经当令,是身体进入休养调理的重要时段。即使此时不觉困倦,也应关闭电子设备,可倚靠床头阅读或聆听舒缓音乐,让心神逐渐宁静。长期坚持,有助于形成稳定的“生物钟”,到相应时间自然产生睡意。

调理脾胃,食疗安神

脾胃功能减弱会影响气血生成与运行,进而干扰睡眠。日常可烹制安神食疗方,如酸枣仁小米粥:取炒酸枣仁15克捣碎,与50克小米同煮成粥,睡前1小时温服小半碗,有助宁心安神。酸枣仁养心益肝,小米健脾和胃,此方既能助眠又不依赖药物,同时应注意睡前不宜过饱,避免饮用浓茶、咖啡。

穴位按摩,放松身心

睡前简单按摩特定穴位,有助于放松身心、促进入眠。常用

穴位包括:

内关穴:位于腕横纹上约2寸(三横指宽),两条肌腱之间。按压时有酸胀感,持续按压约1分钟,可宁心安神。

涌泉穴:位于足底前部凹陷处。睡前可用温水泡脚后,以拇指按压此穴30秒至1分钟,能滋肾阴、降心火,帮助安眠。

## 避免常见误区

许多人在维护睡眠时方法不当,常见误区包括:

误将“治未病”等同于服用保健品:实际上,规律作息、均衡饮食才是基础,盲目进补并非根本。

忽视偶尔的失眠信号:中医认为失眠多由长期积累所致,若对小问题置之不理,随时间推移可能发展成顽固性睡眠障碍,届时调理将更加困难。

因此,“治未病”并非复杂之事,其精髓往往蕴含于日常细节之中:例如每天早睡半小时、坚持几分钟的穴位按摩,长期累积便能显现效果。

中医“治未病”理念在睡眠养护中体现了其独特的系统性智

慧。从认识失眠与脏腑失衡的关系入手,到顺应天时调整作息、通过食疗调理脾胃、运用穴位按摩疏通经络,这些方法共同构成了一个多层次、个体化的健康维护体系。它们不仅关注症状的缓解,更注重从日常习惯中巩固身体的根本平衡,使睡眠质量的提升成为整体健康状态改善的自然结果。中医强调的“天人相应”与“阴阳调和”,为现代人应对睡眠问题提供了不同于单纯依赖药物或短期行为调整的深层思路。

中医“治未病”的养生之道,并非追求即刻入睡,而是通过日常持续的调理与养护,使身体维持在平衡健康的状态,逐渐摆脱亚健康。只要我们方法得当,在饮食、作息、生活规律等方面加以重视并长期坚持,拥有良好睡眠、远离失眠困扰便并非难事。

(作者:陈劲智 泉州市中医院 副主任医师)

# 从诱因识别到生活预防 告别反复口腔溃疡

复发性阿弗他溃疡,俗称“口疮”或“复发性口腔溃疡”,是口腔黏膜常见的浅表性溃疡。它以“红、黄、凹、痛”为典型特征:溃疡周围红肿,表面覆盖淡黄色假膜,中心凹陷,触碰或进食时疼痛明显。此病好发于唇、舌、颊、软腭等部位,虽非重症,却常严重影响进食与日常生活。

## 为何会发生口腔溃疡

局部刺激:咬伤、食物划伤、刷牙用力过猛,或长期进食辛辣、过烫食物,均可能损伤口腔黏膜而引发溃疡。

免疫力波动:熬夜、过度劳累、感冒发烧后,免疫力下降,口腔内潜伏的病毒易被激活,从而诱发溃疡。

营养缺乏:缺乏维生素B族(尤其是B<sub>2</sub>、B<sub>12</sub>)、维生素C以及铁、锌等微量元素,会增加发病风险。

精神与内分泌因素:压力大、焦虑、易怒,或女性经期激素水平变化,都可能成为诱因。

遗传因素:若父母易发口腔溃疡,子女患病概率相对较高。

## 居家缓解与护理方法

止痛消炎:可使用口腔溃疡散、凝胶或含漱液以减轻疼痛、促

进愈合;若疼痛剧烈,可在医生指导下使用温和的局部止痛药物。

调整饮食:避免辛辣、过热、坚硬的食物,选择温软易咀嚼的粥、蒸蛋等,减少对溃疡的刺激。

口腔护理:早晚轻柔刷牙,饭后用温水或淡盐水漱口,保持口腔清洁。

生活调理:保证充足睡眠,适量饮水,学会缓解压力,以增强身体的自我修复能力。

## 实用预防策略

预防口腔溃疡的核心在于减少口腔黏膜损伤并增强机体抵抗力,以下日常技巧可供参考:

避免口腔黏膜物理损伤

进食时细嚼慢咽,防止意外咬伤口腔内壁;

选用软毛牙刷,刷牙力度适中,避免过度摩擦牙龈与黏膜;

减少食用薯片、坚果、带壳海鲜等坚硬尖锐食物,以防划伤。

调整饮食,补足营养

每周摄入2至3次富含维生素B族的食物,如鸡蛋、瘦肉、菠菜、西兰花、全麦面包等,避免因缺乏B族维生素而诱发溃疡;

每日保证新鲜水果(如橙子、

猕猴桃)或蔬菜的摄入,补充维生素C,促进黏膜修复;

控制辛辣、过烫食物的摄入,降低对黏膜的刺激。

保持口腔清洁,减少细菌滋生 坚持早晚刷牙、饭后漱口,可使用温水或淡盐水漱口约30秒,以清除食物残渣,避免其滞留引发炎症;

若佩戴假牙或牙套,需每日清洁器具,防止其边缘磨损黏膜或因清洁不当滋生细菌。

稳定免疫力,避免诱因

规律作息,保证每日7至8小时睡眠,避免熬夜导致免疫力短期下降;

学会调节情绪,通过运动、听音乐、冥想等方式缓解压力,长期精神紧张易诱发溃疡;

感冒、发烧等患病期间,注意多喝水、充分休息,避免免疫力低下时溃疡乘虚而入。

特殊人群的针对性预防

女性经期前后:可适当进食温补食物如红枣、桂圆,注意保暖,避免过度劳累,以减少激素波动对黏膜的影响;

儿童:家长应关注孩子的口腔

清洁,纠正咬物等不良习惯,并确保饮食均衡。

坚持上述习惯可显著降低溃疡发作频率。若有明显家族史或调整后仍频繁发作,建议排查是否存在铁、锌等微量元素缺乏等潜在问题。

## 这些情况应及时就医

溃疡直径超过1厘米,或持续超过1周末愈合,甚至逐渐扩大、变硬;

溃疡反复发作,每月超过3次,或伴有发热、乏力、皮疹等全身症状;

溃疡疼痛剧烈,影响正常进食与言语,或溃疡边缘不规则、表面粗糙、易出血。

出现以上情况,可能提示其他疾病或溃疡恶化,务必及时前往口腔黏膜专科就诊。

口腔溃疡大多具有自限性,一般7至10天可自行愈合,不必过度焦虑。若发作频繁或症状严重,建议及时就医,排查是否伴有白塞病、贫血等其他潜在疾病,以便进行针对性调理。

(作者:陈海文 福建卫生职业技术学院

郑登榕 福建医科大学附属协和医院平潭分院 主治医师)