茶亦温柔助眠 先睡心 再睡眼

入睡困难,已成为当代很多成年人的亚健康困扰。不少人身体疲惫不堪,大脑却持续高速运转。很多失眠人群并无躯体器质性病变,失眠多源于精神内耗,陷入“越逼迫自己入睡,大脑越清醒”的灾难化思维。

对于压力、情绪诱发的轻度睡眠困扰,除药物干预之外,生活方式调节是重要的辅助手段。大众固有印象认为喝茶只会提神,实际上,适度饮茶能够舒缓情绪,间接改善情绪型失眠。

失眠背后的身心机制与饮茶的调节逻辑

情绪性失眠在生理层面多与体内皮质醇(压力激素)持续偏高、交感神经过度兴奋相关,致使大脑长期处于应激警觉状态,无法切换至休息模式。

茶叶中的L-茶氨酸是茶叶特有的活性氨基酸。国内外多项人体试验证实,在标准化试验剂量下,L-茶氨酸可提升大脑α波,缓冲应激状态下皮质醇的急剧升高,缓解交感神经兴奋,帮助神经系统从紧张应激状态平稳过渡至松弛状态。浙江大学茶学团队的动物实验也进一步佐证,足量分离茶氨酸可调节HPA应激轴、改善应激状态下的焦虑行为,调控5-羟色胺等情绪相关神经递质。

需要说明的是,上述阳性研究结果均基于单体给药实验,日常淡饮摄入的茶氨酸含量有限,且茶汤中的咖啡因会产生一定拮抗作用。茶氨酸仅能实现情绪松弛与神经镇静,并非药物式强制催眠,不会直接催生困意。

除茶叶内含物质的生理调节作用外,整套品茶仪式本身具备正念静观的效用:烧水、置茶、静待出汤、闻香细品、小口慢饮,可将人的注意力从反复盘旋的焦虑杂念中抽离,聚焦于嗅觉、味觉、触觉等当下感官体验,打断无休止的思维反刍,为躁动的心神按下“暂停键”。

传统养生视角:先睡心,而后睡眼

睡眠是机体修复、调节与重塑的核心生理过程,占据人生近三分之一的时间,是维护身心健康的根基。长期睡眠紊乱会引发认知功能下降、情绪失控等问题,形成“思虑耗神→失眠伤气→心神纷乱”的恶性循环。

南宋蔡元定的《睡决》:睡侧而屈,觉正而伸,早晚以时。先睡心,后睡眼。精准点明,多数失眠的症结不在于躯体,而在于心神纷乱、思虑郁结。朱熹更是赞誉其为“古今未发之妙”。《黄帝内经》提出“昼精而夜瞑”的养生准则,倡导顺应自然昼夜节律,白日凝神精进,夜晚收摄思绪、心神归静。

传统饮茶养生的核心要义,正是“先睡心,后睡眼”。饮茶静观,专注当下感官体验,方能实现心神归位、身心合一。这种顺其自然、不执不求的状态,恰好破解了现代人“越强求、越失眠”的认知误区。

一盏淡茶,温柔安顿心境。独坐茶席,褪去所有社会身份与世俗压力,抛开攀比、焦虑与内耗,安享当下片刻安宁。在清雅茶香中梳理白日心绪、放空纷乱思虑,以松弛平和的状态静待夜幕降临,让身心顺应自然节律安然休憩。

理性看待茶与睡眠,守住健康边界

品茶静观的调理方式,适用于压力较大、思虑过重、存在轻度睡眠不稳问题的亚健康成年人;咖啡因敏感、易心慌心悸、存在重度睡眠障碍的人群,不建议晚间饮茶。

品茶舒缓情绪、缓解精神紧绷,是温和的日常养生辅助方式,能够平复心绪、优化入睡状态,但不具备直接安眠的治疗功效。晚间饮茶需把握分寸,尽量在睡前2至3小时完成饮用,规避咖啡因残留影响睡眠;务必淡饮,减少投茶量,杜绝浓茶,减少神经刺激。

夜色静谧,茶润身心。快节奏的当下,我们不必强求一夜酣眠。一盏清茶,可安顿纷乱心绪、调和身心状态,让人顺应昼夜节律,以松弛安然的状态迎接每一个夜晚。

若长期失眠,请及时前往医院心理科就诊,切勿单纯依靠茶饮调理,避免延误最佳干预时机。

(作者:钟琳 武夷学院朱子学研究中心)

甲状腺结节越来越多 疏肝调畅情志是调养关键

近年来,甲状腺结节在体检中的检出率持续上升,成人超声检出率可达20%~50%。受检者拿到报告单后常走向两种认知极端:部分人群因结节字样心生焦虑,担忧恶变风险;部分人群无自觉不适,便忽视随访管理。中医内科临床观察发现,甲状腺结节患者普遍存在长期情志失调,该因素是结节发生、进展的重要诱因。

结节高发,根源多在情志失调

中医将甲状腺结节归属于“瘿瘤”范畴。颈部为多条经络交会之处,气机条畅、气血津液输布正常,颈部形质方可维持平稳。肝主疏泄,掌管全身气机调畅,和情志活动紧密相关。长期焦虑、压抑、郁怒等不良情绪,可影响肝的疏泄功能,形成肝气郁结。

肝气郁结可扰乱全身气机运行。津液失于推动,停聚而生痰湿;血行失于畅达,久滞而成瘀血。痰湿、瘀血搏结于颈部经络,日久不散,逐步形成结节。

这些习惯,会给结节生长添助力

情志失调为核心诱因,饮食失宜、体质偏颇同样可促进甲状腺结节发生发展。碘是合成甲状腺激素的重要原料,长期摄入过量或摄入不足,均可干扰甲状腺生理功能,升高结节发病风险。长期嗜食生冷、肥甘厚味,可损伤脾胃运化功能。脾主运化水湿,脾胃功能失常,水湿代谢障碍,聚而为痰湿,为结节形成创造条件。

先天禀赋不足、长期过劳、熬夜等,会耗伤人体正气,造成脏腑功能减退、气血运行迟缓,加重痰湿、瘀血阻滞。

中医调结节,核心是疏肝理气、辨证施策

甲状腺结节的中医调理强调辨证论治,不使用统一方药,不以单纯消结为唯一目标,重在辨析体质与发病本源,调节脏腑功能,阻断结节进展。临床以肝气郁结、痰瘀互结证最为多见,调理以疏肝理气为基础,配伍化痰散结、活血化瘀方药。

肝气郁滞显著者,治法重在疏肝解郁、调畅气机,恢复肝的疏泄功能;痰湿壅盛者,重在健脾祛湿,杜绝痰湿内生;瘀血阻滞明显者,辅以活血通络、软坚散结,疏通经络瘀滞。超声提示良性、体积偏小的甲状腺结节,经规范中医辨证干预,可抑制结节增大,部分结节可出现不同程度缩小,减少不必要的有创治疗。

日常做好调护,守住甲状腺健康

甲状腺结节的防控与长期管理依托科学的生活方式调整,情志调摄居于首位。日常保持心境平和,及时疏导压力,避免长期郁怒、焦虑。

饮食层面,依据自身情况合理调控碘摄入,减少辛辣刺激、生冷油腻食物摄入,可适量食用山药、薏米、冬瓜、白萝卜等健脾祛湿的药食同源食材。保持作息规律,规避熬夜耗伤阴津、损耗正气;每周开展3~4次散步、太极拳、八段锦等和缓运动,促进气血流通,减少痰湿瘀血蓄积。

定期行甲状腺超声检查,是实现早期识别、早期干预的重要手段。甲状腺结节无需过度恐慌,亦不可放任观察。结节的出现,是脏腑功能失调发出的健康信号。以疏肝理气、调畅情志为核心,配合规范生活干预,能够防控甲状腺结节的发生与进展,维护甲状腺功能。

情志调养贵在长久坚持,并非一朝一夕之功。查出甲状腺结节不必焦虑,良性结节优先做好定期随访,配合中医辨证调理与生活方式管控。学会疏导负面情绪,少郁少怒,同时管住饮食、规律作息、适度运动,减少痰瘀内生的条件。结节调理没有速效良方,疏肝散结是慢功夫。顺应脏腑气机规律,长久养护,才是降低结节进展风险、守护甲状腺健康的长久之道。

(作者:翁小霖 永泰县中医院 副主任医师)

医学科普专栏投稿邮箱:
fujianwsbkp@126.com
联系电话:0591-88369123
联系人:杨老师