

# 彭文剑中医改善睡眠质量的几个法宝

产品名称	彭文剑中医改善睡眠质量的几个法宝
公司名称	湖南思洋信息技术有限公司品牌事业部
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	长沙湖南省长沙市天心区芙蓉中路三段420号
联系电话	0731-88281915 13875916589

## 产品详情

睡眠是平衡人体阴阳的重要手段，也是走出亚健康养生第一良方。睡眠对每个人来说，似乎是一件很容易的事。但事实并非如此，据世界卫生组织调查，世界范围内约1/3的人有睡眠问题，我国有各类睡眠障碍者占人群的38%，高于世界27%的平均水平，睡眠障碍已经引起国际睡眠医学界的高度关注。

从整体上说，中医对于改善睡眠质量有四大基本方法：1.提倡睡子午觉。“子、午”时候是人体经气“合阴”及“合阳”的时候，有利于养阴及养阳。晚上11点以前入睡，效果最好。因为这个时候休息，最能养阴，睡眠效果最好，可以起到事半功倍的作用。午觉只需在午时（11点—13点）休息30分钟即可，因为这时是“合阳”时间，阳气盛，所以工作效率最好。2.睡前减慢呼吸节奏。睡前可以适当静坐、散步、看慢节奏的电视、听低缓的音乐等，使身体逐渐入静，静则生阴，阴盛则寐，最好能躺在床上做几分钟静气功，做到精神内守。3.睡前可吃一点养心阴的东西，如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉水，因为人睡觉后，心脏仍在辛苦地工作，在五脏中，心脏最辛苦，所以适当地补益心阴将有助于健康。4.失眠的病人别忘了睡前用温水泡脚，可以促进心肾相交。心肾相交意味着水火相济，对阴阳相合有促进作用，阴阳合抱，睡眠当然达到最佳境界。这四个方法基本上适用于所有人群，即使你睡眠质量颇高，遵循上述几点，亦可让睡眠质量更上层楼。对于一些目前比较突出的睡眠质量问题，中医也有针对性的治疗机制。

1.老做噩梦，睡不踏实 从中医理论上讲，这类人属于营气不足型。睡觉时整晚都似睡非睡，白天精神不振、健忘、注意力不集中，有时还会出现心慌。在治疗上，主要以养血安神为主，可服用安神定志丸、参松养心胶囊等中成药，多吃些补血的东西，如大枣、阿胶等。也可试试百麦安神饮，做法为取小麦、百合、莲子肉、大枣适量，一起炖服。连炖两次，取汁，随时都能喝。

2.入睡困难 这类人属于肝郁气滞型，有时胸胁会有胀痛感。在治疗上主要以疏肝解郁为主，多吃小米、牛奶、牡蛎肉、龙眼肉等食物。还要注意调养精神，消除顾虑以及紧张情绪。另外，睡前最好用热水泡脚。3.醒得早，但醒了又睡 迷迷糊糊到天亮。还经常伴有咽干、口干、长痤疮、盗汗的症状。这类人属于营血蕴热型，可以按摩内关(三个手指压住手腕，最里面的中心点)、神门(腕关节手掌侧，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处)、后溪(第五掌指关节尺侧后方)等穴位，平时多吃藕、槐花、绿豆、薏苡仁、冰糖柚等，用生地黄和冰糖泡水代茶饮也有很好的效果。4.时睡时醒 这类人属于脾胃失和型。夜间睡不安稳，同时感到口腻、口淡，有厌食、大便不成形等症状。治疗原则主要以和胃健脾安神为主。生活中，可以常吃小米莲子百合粥，做法是，将小米、莲子、百合用适量的水熬成粥食用，熬出来的粥口感清淡、香甜，又能养心安神，是睡眠不好的调养佳品。5.整晚睡不着 这类人属于心肝火旺型。多由恼怒烦闷而生，以更年期女性多见。表现急躁易怒、目赤口苦、大便干结、舌红苔黄。治疗原则主要以清热泻火为主。

针对神经衰弱、心悸、失眠、多梦、黑眼圈的女性，可以服食酸枣仁粥。做法为：将酸枣仁50克捣碎后取汁，用粳米100克加汁煮成粥，每晚睡前食用，可养心、安神、敛汗，也可以用玫瑰泡水喝。睡眠

是恢复精力所必须的休息，有专门的中枢管理睡眠与觉醒，睡时人脑只是换了一个工作方式，使能量得到贮存，有利于精神和体力的恢复；而适当的睡眠是最好的休息，既是维护健康和体力的基础，也是取得高度生产能力的保证，因此，注重睡眠质量不仅是关系到个人健康，也是关系到整个社会的发展。