

世界睡眠日： 中医药助你开启“甜睡之旅”

文 / 北京中医药大学东直门医院 郑亚冰 张佳运

在现代社会的快节奏生活中，睡眠问题如影随形，困扰着无数人。2025年3月21日是第25个“世界睡眠日”，今年的主题为“健康睡眠，优先之选”。每年的世界睡眠日，都在提醒我们关注睡眠健康。而源远流长的中医中药学，为解决睡眠难题提供了独特且有效的方案。

一、中医睡眠理论溯源

中医对睡眠的认知，重点在于深入剖析人体内在机理。依据中医理论，睡眠是人体阴阳气血运行与自然界昼夜节律相互呼应的体现。正如《灵枢·口问》所言：“阳气尽，阴气盛，则目瞑；阴气尽而阳气盛，则寤矣。”白昼阳气当令，人精力充沛、活动劳作；夜晚阴气主事，阳气潜藏，人体进入睡眠状态以养精蓄锐。若生活作息紊乱，如长期熬夜、昼夜颠倒，打破阴阳平衡，阳气难以入阴，失眠等睡眠障碍便随之滋生。

从脏腑角度来看，心主神明，主宰人的精神思维活动，为睡眠的主宰。心血充足、心气平和，心神才能安定，人方可安然入睡。一旦遭遇压力、焦虑等情绪，心火上炎，扰乱心神，便如同平静湖面被狂风掀起波澜，使人辗转反侧。脾胃作为后天之本，负责运化水谷，化生气血。脾胃功能失常，一则气血生化无源，心血亏虚致心神失养；二则

易生痰湿，痰湿蒙蔽清窍，干扰心神，致使睡眠浅、易醒多梦。肝藏血且主疏泄，肝郁气滞，血行不畅，魂不归肝，或肝血亏虚不能濡养心神，同样会诱发睡眠问题。

二、中药助眠良方

中药在改善睡眠领域有着诸多“明星选手”。

酸枣仁，味甘、酸，性平，归肝、胆、心经，堪称中医助眠第一药。《本草汇言》赞其：“敛气安神，荣筋养髓，和胃运脾。”它既能滋养心肝之血，又能敛汗安神，使阳气入阴。现代药理研究表明，酸枣仁含有的皂苷、黄酮类化合物等有效成分，可作用于人体中枢神经系统，发挥镇静催眠功效。日常使用时，可取10~15 g酸枣仁，炒熟捣碎，用开水冲泡代茶饮，每晚睡前饮用，能有效缩短入睡时间。

再如远志，味苦、辛，性温，归心、肾、肺经。它具有安神益智、祛痰开窍之功，尤适用于心肾不交型失眠。心肾不交即心火亢盛、肾水不足，致使水火不济，出现心烦失眠、多梦遗精等症状。远志可交通心肾，引心火下行、肾水上济，使心神得安。《本草正义》称：“远志，味苦入心，气温行血，而芳香清冽，又能通行经络，宣通心气。”可将远志3~6 g，与酸枣仁10 g搭配，加水煎煮，睡前半小时服用，助眠效果显著。



三、中医外治与养生调理

中医外治法在助眠方面同样独具魅力。

艾灸，借助艾绒燃烧产生的温热刺激穴位，从而调节人体气血阴阳。常选取神门、内关、涌泉等穴位。神门穴为手少阴心经原穴，可宁心安神；内关穴能宽胸理气、宁心安神，对焦虑引发的失眠效果尤佳；涌泉穴为足少阴肾经井穴，艾灸此处可引火归元，滋补肾水，平衡水火，促进入睡。每晚睡前艾灸10~15分钟，以穴位处微微泛红为度，能让身心在温暖中松弛下来。

穴位按摩亦是便捷高效的助眠手段。百会穴位于头顶正中线与两耳尖连线交点，为诸阳之会。轻轻揉按3~5分钟，可升举阳气、安神定志，缓解头部昏沉、失眠焦虑。按摩三阴交穴，该穴位于小腿内侧，内踝尖上3寸，此穴为肝、脾、肾三条阴经交会处，能健脾益血、调肝补肾，睡前按揉双侧三阴交穴各5~10分钟，对改善多种类型失眠均有益处。

于生活起居层面，中医养生的智慧处处闪耀。遵循

“日出而作，日落而息”的古老作息规律，顺应四季变化调整睡眠时长与节律。春季阳气初升，可稍晚些睡、早些起，以助阳气生发；冬季万物蛰伏，宜早睡晚起，养藏体内阳气。睡前避免剧烈运动、食用辛辣油腻或刺激性食物，以免扰动心神。可温水泡脚15~20分钟，水中加入艾叶、花椒等中药，艾叶温经散寒、花椒祛湿杀虫，二者协同，温通经络、散寒除湿，为优质睡眠营造温馨氛围。

饮食调理方面，依据中医食疗原则，辨体质施膳。对于阴虚火旺者，可常食百合、银耳、桑葚等滋阴降火的食材，如百合银耳羹，每周食用2~3次，润肺清心、安神助眠；心脾两虚者，以红枣、桂圆、山药熬粥，补益心脾，滋养气血，改善睡眠质量。

迎着世界睡眠日，让我们汲取中医药学的智慧精华，从日常作息、饮食、调理方法等多维度入手，驱散睡眠阴霾，拥抱每一个宁静、甜美的梦乡，让健康活力常伴身边。**药物与人**