

解锁中医药睡眠养生的奥秘

文 / 北京市普仁医院 杨茂誉

人的一生，约有三分之一的时间会在睡眠中度过。结束一天的忙碌后，人人都渴望拥有安逸舒适的睡眠。然而，现代快节奏的生活让许多人饱受睡眠问题困扰。于是，很多人想知道：有没有一种健康的方式，既能改善睡眠、提升睡眠质量，又能增强体质、为健康加分呢？答案就藏在中医睡眠养生的智慧里。

一、中医睡眠养生的准则

提到养生，绕不开中医四大经典著作之一的《黄帝内经》。这部经典中记载了众多养生准则，睡眠养生便是其中重要的一部分。中医养生强调“天人相应”，睡眠也需顺应自然规律。

1. 遵循日节律，把握“子午觉”关键

从一天的日节律来看，中医倡导遵循“子午觉”原则，即子时（23:00—1:00）大睡，午时（11:00—13:00）小憩。子时，胆经最为旺盛，此时进入深度睡眠，有利于胆经正常运作，促使相火归位，化生元气。长期熬夜不睡，易出现口苦、胸痛等问题，还会影响判断力和记忆力。午时，阳气最盛，阴气初生，适当小憩能调节身体阴阳平衡，起到提神醒脑的作用。

2. 顺应四季变化，调整睡眠作息

从四季的节律来看，《黄帝内经》提出“春生、夏

长、秋收、冬藏”的养生总则，睡眠也应与之相适应。

《四气调神大论》记载：“春三月，此谓发陈，……夜卧早起，广步于庭，……夏三月，此谓蕃秀，……夜卧早起，无厌于日，……秋三月，此谓容平，……早卧早起，与鸡俱兴，……冬三月，此谓闭藏，……早卧晚起，必待日光。”春三月和夏三月，阳气升发，万物生长，适宜适当晚睡早起；秋三月，应早睡早起，收敛神气；冬三月，则要早睡晚起，养精蓄锐。

二、影响睡眠质量的因素

除了睡眠的时间要顺应自然规律，睡前准备、入睡环境以及心态因素同样与睡眠质量息息相关。比如，睡前不宜吃得过饱。有些朋友习惯吃夜宵，但是夜间进食可能干扰褪黑素分泌，进而影响睡眠。而且，睡眠时人体代谢速率降低，过多食物会加重胃肠道负担，还可能诱发胃食管反流，危害身体健康。此外，很多人认为运动后身体疲劳会睡得更香，实则不然，睡前剧烈运动反而不利于睡眠。

三、药枕助眠的奇妙原理

有一件堪称睡眠养生的“法宝”，那就是药枕。药枕历史悠久，早在晋代葛洪的《肘后备急方》中，就有用

蒸大豆装枕治失眠的记载。历经千年传承,药枕疗法凝聚着古人的智慧,至今仍在守护着我们的健康。

药枕是如何发挥安神助眠作用的呢?主要体现在以下三个方面:

1.经络穴位调节

人体经络系统如同一张复杂的网络,联系着脏腑和肢体。头颈部位是经络的重要循行之处,分布着许多腧穴。药枕通过机械和药物的刺激,能够激发局部经气,达到通经络、畅气血的功效,进而实现养生的目的,就像是给身体的经络做了一场温和的“按摩”,让气血运行更加顺畅。

2.神经血管调节

头颈部血管和神经分布丰富,颈部皮肤与药枕直接接触,能使皮肤内部的神经与感受器处于活跃、兴奋或抑制状态,起到调节血管和神经的作用。通过加速局部血液循环,让头颈部肌肉放松,调节神经功能,维持机体内环境稳定,仿佛优化了身体的“电路”和“管道”。

3.中药挥发吸入和透皮吸收

制作药枕的中药大多含有挥发性物质。这些物质一方面可经呼吸道进入人体,另一方面还能通过局部皮肤黏膜进入人体循环,从而发挥消炎、杀菌、扩血管

等作用。使用药枕时,药物挥发至局部环境,能调整使用者的身心状态,提高机体免疫力,调节内分泌系统,实现全身综合调节,达到养生保健的目的。

四、丰富多样的药枕类型

根据填充药材的种类,药枕可分为单味药枕与复方药枕两大类。下面为大家介绍几款不同类型的药枕。不过要提醒大家,药枕需在专业中医师或中药师的指导下使用。

1.菊花枕

菊花性微寒,味苦、甘,归肝、肺经,具有清肝明目、清热解毒的功效,可治疗肝阳上亢所致的目赤肿痛、头晕头痛。制成菊花枕,能清肝火、明目,适合晨起口苦、脾气急躁的人群。在睡眠中,感受菊花的清凉与芬芳,为身体的“火气”降降温。

2.决明子枕

决明子性微寒,味甘、苦、咸,具有清热明目、润肠通便的功效。其外形圆润,制成药枕可按摩头部和颈部穴位,加快头部血液循环,改善记忆力,对颈椎不好以及存在头痛、耳鸣、失眠、心悸、心烦等症状的患者有一定的辅助治疗作用。





3.蚕沙枕

蚕沙性辛、温，味甘。《本草纲目》记载，它具有祛风湿、活血的功效，对迎风流泪、外感头痛、神经衰弱等有良好疗效。

4.薰衣草枕

对于压力较大的失眠患者，薰衣草枕是不错的选择。它气味芬芳典雅，能让人心情愉悦，起到安神助眠的作用。在薰衣草的香气中，人们一天的压力都被轻轻拂去，安然进入梦乡。

5.灯芯草枕

灯芯草性寒，味甘、淡，入心、肺、小肠经，具有清心降火、利尿通淋的功效，常出现在治疗失眠的方剂中。对于心烦、小便热痛者有较好的效果。

6.养血枕

有些失眠是由血虚导致的，这类人群常伴有头晕、心悸、多梦等症状。可取酸枣仁100克、丹参200克、黄芪200克，研制成粗末，装入布袋制成枕芯，再放入枕套中。这款养血枕具有益气、养血、安神的功效，可以帮助入睡。

五、使用药枕的注意事项

在日常使用药枕的过程中，有以下几点需要注意：

1.定期更换枕芯，保持药效

药效会随着药物的挥发而减弱。在条件允许的情况下，最好每月更换一次枕芯。注意不要将药枕放到阳光下暴晒，以免药物挥发过快，影响疗效。

2.保持枕芯干燥，防止霉变虫蛀

要防止药枕因发霉、虫蛀而影响人体健康，确保药枕始终处于最佳状态。

3.保证使用时间，坚持长期使用

药枕作为辅助治疗手段，通常需连续使用3至6个月，疗效才能得以显现。每晚使用药枕的时间不应少于6小时，长期坚持使用，才能收获良好效果。

4.特殊人群谨慎使用

孕妇、备孕妇女及易过敏者需在专业中医师或中药师的指导下谨慎使用。

5.及时就医，避免延误病情

在使用药枕过程中，如果原发病加重或没有得到改善，应及时到医院就诊，不要延误治疗。

药枕作为中医养生的瑰宝，以其独特的方式为我们的健康保驾护航。在快节奏的现代生活中，不妨为自己和家人准备一个合适的药枕，在睡眠中轻松养生，享受健康生活。

我们与人