

把你的失眠“按”回去



睡觉原本属于我们再正常不过的生活作息，如今对于很多人而言，拥有一夜好眠竟变成“奢侈品”。中医认为，七情内伤是失眠的主要病因，涉及心、脾、肝、胆、肾等脏腑，总的病机属营卫失和、阴阳失调。广州中医药大学第一附属医院推拿科主治医师林敏表示，部分人的失眠与疾病或外界因素有关，排除了这些因素，大多与心理有密切关系。所以找准病因，辨证调养很重要。

对付失眠，先排除这些疾病

有些疾病或外界因素是会引起失眠的。林敏介绍，除了光线、噪声等常见的会引起失眠的外界因素，常见的外因还有枕头、床垫不合适，这样颈肩肌肉、腰部肌肉在夜晚无法有舒适的体位，甚至仍处于紧张状态，有麻木、疼痛感，自然会对睡眠质量造成影响。

另外，常见可能会引起失眠的疾病有很多，例如颈椎病、腰椎病疼痛、咳嗽、呼吸困难、夜尿多、心绞痛以及肠胃问题等。对于有失眠问题的人，首先排除是否有这些疾病或外界因素，如果确实有的，消除了外界因素或治愈了这些疾病后，失眠问题也就随之缓解，甚至消失。

你的失眠属于哪种类型？

排除了这些因素和疾病后仍有失眠问题，医学上称之为“原发性失眠”，认为多与心理有密切关系。林敏认为，对于原发性失眠，患者自身进行积极的心理、运动以及生活干预是至关重要的，此外可以借助医疗帮助。中医一般会先辨证，再有针对性地进行全身整体调理。他针对不同类型的失眠，推荐了穴位按揉等自然疗法，大众坚持一段时间后，失眠问题会得到缓解。

【肝郁化火】

中医认为肝主情志，情志不遂、肝气郁结、肝郁化火，邪火扰动心神，心神不安就会多梦、易醒，这种类型在临床上很常见。这种类型的患

者通常脾气大、易发怒，热相明显，会有口干、口苦、口气重等表现，以更年期女性、应酬多、嗜烟酒者多见。

推荐穴位：太冲穴和内关穴。太冲穴在脚背，具有很好的疏肝解郁、调畅气机、平肝息风的作用，是调节情绪的要穴。脾气大的人按揉太冲穴会觉得特别痛。林敏提醒，按揉太冲穴有个技巧，可以向着涌泉穴（即足底心）的方向按压，酸胀感特别明显。内关穴在手腕内侧，是治疗多种心、胸、胃部疾病的主穴，也是全身强壮的保健要穴，有宁心安神、宽胸理气的作用。以上穴位每次按揉3到5分钟，每天两到三次。

【心肾不交】

这是临床上失眠患者最常见的类型。中医认为“心主神明”，这类患者平时心思重、想事多，多思则易耗损心血，心火旺，与此同时他们的肾阴虚，肾水不足以滋养心阳，这就造成心肾不交，会出现心烦、焦虑、睡眠不好。还会有上火症状，如喉咙痛等。但是他们的这种上火并不是实火，而是虚火，舌红少苔，若是实火，舌苔多为黄色、厚腻。

推荐穴位：涌泉穴和劳宫穴。涌泉穴在足底，是肾经的起点，也是身体最低的穴位。熬夜会伤阴，经常熬夜的人涌泉穴的痛感会很强。经常按揉涌泉穴可起到滋补肾阴的作用。劳宫穴在手心，为心包经的荣穴，刺激劳宫穴能清心泻火。

此外，每天睡前可以用温热水泡脚，泡脚的同时可以按涌泉穴，时间在3到5分钟以上。白天在等车、看电视时可以按揉劳宫穴，每次3到5分钟，每天两到三次。对于手力不足的人，可借助不太尖锐的硬物，如笔帽等来刺激穴位。

【肝火旺】

中医认为，肝火上延则会扰动心神，导致睡眠时多梦、易醒。这种类型的患者通常脾气大、易发怒，热相明显，会有口干、口苦、口气重等表现，以更年期女性、应酬多、嗜烟酒

者多见。

推荐穴位：太冲穴和涌泉穴。太冲穴在脚背，具有很好的疏肝解郁、调畅气机、平肝息风的作用，是调节情绪的要穴。脾气大的人按揉太冲穴会觉得特别痛。林敏提醒，按揉太冲穴有个技巧，可以向着涌泉穴（即足底心）的方向按压，酸胀感特别明显。也可以拇指按在太冲穴，食指按在涌泉穴，两个穴位对接，效果更好。

【心脾两虚】

这类患者以脑力劳动者多见，思虑太过、损伤心脾，心血暗耗、神不守舍，脾虚血亏、心神失养而导致失眠。往往多梦易醒，心悸健忘，容易疲劳、食欲差，易头晕目眩，面色不红润，舌淡苔薄。

推荐穴位：神门穴和三阴交。人体有两个“神门”，体穴的“神门”在手腕掌侧横纹尺侧端凹陷处，耳穴的“神门”在耳朵对耳轮上、下脚分叉处，三角窝外1/3。这两个神门穴都能宁心安神，是治疗失眠症的主穴。三阴交在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方，三阴交顾名思义，是肝、脾、肾三条经脉交汇处，经常按揉此穴可健脾益血、调补肝肾，有安神之效，也是女性养生要穴。

【肝气郁结】

这类患者以脑力劳动者多见，或性格多虑者，平时想事比较多，易出现入睡难，他们可能在上床前就开始担心自己是否会睡不着而导致失眠。与此同时，他们的身体还常感到肋肋部有胀感，气堵在喉咙处，喉咙有异物感，但检查却没有器质性病变（中医称为“梅核气”）。

推荐穴位：按揉太冲穴和章门穴。并建议在双肋肋部从上向下搓。都能起到顺气理气的作用。

提醒

有的患者可能为两证夹杂，也有的为心火偏亢、痰热内扰、胃气失和、心胆气虚血虚等其他类型，若不能明确，建议求助专业中医师进行辨证。

这些食物 堪称天然杀菌剂

食物也是良药,有些食物具有天然的杀菌作用，能增强人们对抗细菌性疾病的能力。

1.芒果。生芒果能有效预防中暑，成熟的芒果能对抗多种感染。它有助于形成健康的上皮细胞，能起到预防感冒、鼻炎和鼻窦感染的作用。由于芒果富含维生素A，还有助于治疗咽喉感染。

2.胡萝卜。由于富含β胡萝卜素，所以胡萝卜是一种强效抗氧化剂和清洁剂。胡萝卜还含有大量维生素A，不仅有益于眼睛健康，而且具有抗癌、维持体内酸碱平衡等作用。胡萝卜汁有助于对抗咽喉、眼睛和鼻窦感染，生吃还有助于杀灭肠道蠕虫。

3.姜。它有助于缓解百日咳、腹泻和胸部感染。新鲜的姜汁与香豆粉、蜂蜜混合，能作为祛痰剂。

4.柠檬。在温热的柠檬上撒些糖和盐，腹泻患者食用后能提高食欲。柠檬汁与蜂蜜混合，可以用来缓解咽喉感染。为了提高人体对传染性疾病的免疫能力，医生建议在空腹时喝点柠檬水。

5.卷心菜。它是维生素、矿物质和碱性盐的丰富来源，它能对抗幽门螺杆菌，这种细菌会造成胃溃疡。卷心菜还有助于治疗黄疸等疾病。

立春过后还怕冷？

热敷一穴暖全身！

立春过后，寒意依旧，对于寒性体质的人来说，更是叫冷不迭。

寒性体质也叫虚寒体质，主要由阳虚所致。阳虚，指的是体内阴气过盛、阳气不足。

中医上讲：阳虚则外寒，阳气不足则不能温煦五脏六腑，会导致脏腑的活动和代谢功能相应地减弱，抗病能力低下而产生外寒。

老百姓常讲“百病寒中起”，这是有一定道理的。体寒的人群除了怕冷这一典型症状，还可以出现头晕、全身乏力，精神萎靡，大便稀烂、小便清长等等，女性痛经也是体寒的一种表现。

警惕5种坏习惯伤阳气

在日常生活中，引起人们体寒的因素是方方面面的。

首先是穿着不保暖。在寒冷的冬天或夏季空调强劲的房间里，很多女性宁要风度不要温度，穿得少，易受寒气侵入。

其次是饮食不节。比如，冬天仍然爱喝冷饮，爱吃寒凉蔬果，这会损伤人体的阳气。再比如，经常饥一顿饱一顿，三餐不定时定量，时间长了必然会损伤胃中阳气，导致脾胃虚弱。

另外，作息无常也会损耗阳气。中医讲究“天人合一”，提倡人体要顺应自然界的规律来养生。而现代人经常熬夜、晚睡，作息时间与阳气升降出入规律相违背，体内阳气就消耗得快。

再者，心情抑郁同样会引起体虚畏寒。负面的情绪及心理使阳气受损，阳气就无法升腾、布散，造成阳气运行不畅。

还有就是运动不当。“动能生阳，也能耗阳”，运动不足或运动过度会使阳气耗散，导致阳气更虚。

改善体寒，热敷这一穴暖全身！

这里先教大家一个简单有效的方法来改善体寒。

我们的肚脐以下有很多重要的穴位，比如关元穴，正有“一穴暖全身”的功效。中医学讲：寒者热之。一般体寒人群，在家可以借助暖宝宝、吹风筒等工具热敷关元穴，在一定程度上能调理寒性体质。

怎么找到它呢？关元穴在肚脐正下面三寸的位置，用手指来量，将食指、中指、无名指、小指并拢，肚脐以下大概四个横指的距离就是关元穴。

在医院，医务人员通常会用五子包热敷或者温针、火针的方式，不仅可以快速改善人的体寒，还能缓解多种疾病，比如对男性来说可以培元固本，治疗泌尿、生殖系统疾病，对于女性还能治疗痛经、失眠、神经衰弱等等。