

# 春天肝火旺睡不好？ 中医建议从体质调理入手

“别人是‘春眠不觉晓’，我却是‘一天到晚睡不好’……”湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)治未病中心主任、主任医师熊暑霖介绍，近期门诊接诊了多例受失眠困扰的患者。从中医角度看，失眠与个人体质紧密相连，不同体质引发失眠的原因各异，相应的调理方法也不同。若长期失眠，可尝试中医体质调理。

## 35岁女子工作压力大入睡困难 诊断：肝郁体质致失眠

35岁的林女士是一名广告策划人，工作压力大。近期，她遭受失眠的困扰，入睡极为困难且多梦易醒，还易生气，肋肋部常胀满不适。就诊后，她被诊断为肝郁体质导致的失眠。

熊暑霖为她开具了柴胡疏肝散加减的药方，并配合针灸太冲、行间等穴位，每周进行3次治疗，同时建议她服用益智调神膏。林女士遵医嘱，坚持饮用玫瑰花茶，每天进行30分钟的瑜伽练习，同时学习情绪管理。经过一段时间的调理，她的睡眠状况改善，情绪也逐渐稳定。

肝郁体质的人情绪波动较大，容易陷入焦虑、抑郁的情绪中，时常感到烦躁不安，日常可能会有肋肋部胀满疼痛的症状，女性还可能出现月经周期紊乱、经量异常等月经不调的表现。

肝主疏泄，负责调节人体气机的顺畅运行。当肝气不舒时，气机就会阻滞，气血运行不畅，进而影响到心神的安宁，最终导致失眠。春在五行中属木，与肝的属性相应，所以肝郁体质的人在春季更易出现失眠症状。

调理方面，熊暑霖建议，饮食上应多食用具有疏肝理气作用的食物。比如，芹菜富含膳食纤维和多种维生素，能清肝热、疏肝气；西蓝花营养丰富，有助于肝脏的排毒和疏泄；茼蒿气味芳香，能起到宽中理气的作用；玫瑰花茶是疏肝理气的佳品，每天泡上一杯，既能疏肝解郁，又能调节情绪。同时，避免食用辛辣、油腻、刺激性食物，易加重肝郁，影响睡眠。

在作息上，保持固定的作息，早睡早起，避免熬夜，让肝脏在夜间得到充分休息，利于肝气的疏泄。

保持心情舒畅，对于肝郁体质的人至关重要，可以通过听舒缓的音乐、看喜剧片来缓解压力，还可学习情绪管理技巧。比如深呼吸，当感到烦躁时，慢慢地吸气再缓缓地呼气，能帮助平复情绪；冥想可让思绪平静下来，增强心理的抗压能力。

选择合适的有氧运动，能有效促进气血流通，疏肝理气。瑜伽中的各种伸展动作，能拉伸肝经，调节肝气；太极拳动作缓慢、柔和，注重气息配合，有助于调节身心平衡；八段锦通过不同的动作组合，疏通经络，调和气血。每周进行3至5次、每次30分钟左右的运动，对改善肝郁体质和失眠症状有很大帮助。

## 50岁男子每晚睡三四个小时 诊断：心脾两虚体质致失眠

50岁的陈先生近半年来失眠情况严重，每晚只能睡三四个小时，还伴有头晕、乏力、食欲不振等症状。就诊后，他被诊断为心脾两虚型失眠。

熊暑霖为其开具了归脾汤加减治疗，同时建议他每天艾灸关元、足三里等穴位，并服用养心助眠膏。随后，陈先生坚持每天食用桂圆红枣粥，经过一段时间精心调理，他的睡眠逐渐恢复正常，人也越来越有精神，头晕、乏力等症状明显减轻。

心脾两虚体质的人，通常面色萎黄或苍白，看起来缺乏血色。日常总是神疲乏力，稍

微活动一下就感到疲惫不堪，还会伴有头晕眼花、心悸气短的症状，食欲也不佳，大便往往溏薄不成形。

中医认为，心主神明，人的思维、意识和睡眠都与心密切相关。脾为后天之本，是气血生化的源头。当心脾两虚时，气血生成不足，无法充分滋养心神，就会导致失眠。

心脾两虚型失眠如何调理呢？熊暑霖表示，在饮食上，多吃健脾养心、益气补血的食物。桂圆具有补心脾、益气血的功效，可直接食用，也可与红枣、莲子一起煮粥；红枣养血安神，能增加粥的甜味和营养；山药健脾益胃，有助于消化吸收；芡实益肾固精、健脾止泻；莲子养心安神；小米是健脾和胃的佳品，用这些食材煮粥或炖汤，既能满足营养需求，又能调理身体。

要避免过度劳累，保证充足的休息时间。尽量养成晚上10时30分前入睡的好习惯，有助于气血的调养和恢复。在白天，可适当进行轻松的活动如散步，要避免剧烈运动，以免消耗过多气血。

应减少思虑，避免过度操心。日常生活中，可以通过散步、与朋友聊天等方式放松心情。遇到烦心事时，不要独自纠结，及时与他人沟通交流，释放内心的压力。

## 28岁女子熬夜加班睡眠浅易惊醒 诊断：阴虚体质致失眠

28岁的刘女士由于长期熬夜加班，近段时间出现失眠症状，入睡困难，睡眠浅且容易惊醒，还伴有脾气急躁、手足心热、盗汗、咽干口燥等症状。就医后，她被诊断为阴虚体质导致的失眠。

熊暑霖开出天王补心丹为其进行治疗，同时针灸太溪、照海等穴位，并建议她服用平肝清火膏。随后，刘女士调整作息时间，每天食用百合银耳汤，每周进行3次八段锦练习。调理一段时间后，她的失眠症状得到有效缓解，手足心热、盗汗等症状明显减轻。

阴虚体质的人形体较为消瘦，常感觉口燥咽干，需要频繁喝水。手足心发热，晚上睡觉时尤为明显，还会出现潮热盗汗的症状，两颧部位呈现出潮红之色等。

阴虚意味着体内阴液不足，阴不制阳，阳气相对亢盛，虚热内生。这种虚热会扰动心神，从而导致失眠。

在调理策略上，熊暑霖建议，饮食上多吃滋阴润燥的食物。百合具有润肺止咳、清心安神的作用，可煮粥或炖汤；银耳富含胶质，能滋阴润肺；黑芝麻滋补肝肾、润肠通便；枸杞养肝明目、滋补肝肾；桑葚滋阴补血、生津润燥；鸭肉性凉，能滋阴养胃。同时，避免食用辛辣、温热、油炸食物，这些食物易伤阴，加重阴虚症状。

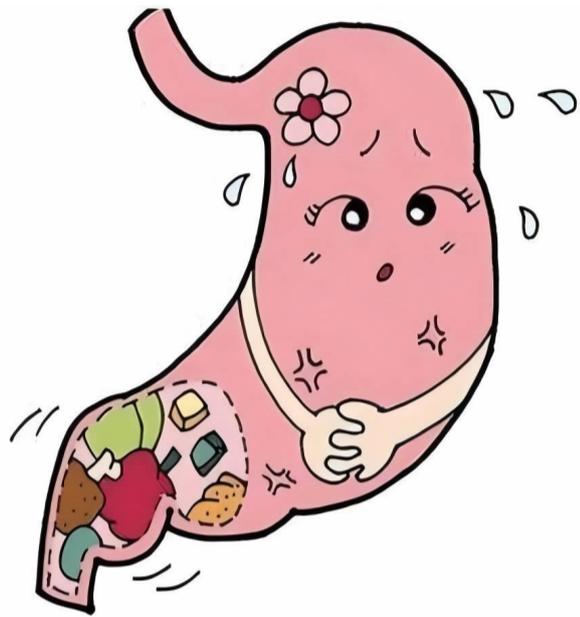
保持居住环境凉爽、通风，避免高温燥热。室内可放些绿色植物，增加空气湿度，营造舒适的居住环境。

不要熬夜，保持充足的睡眠，有利于阴液的生成和恢复。

选择动静结合的运动方式，如打太极拳、练八段锦及五禽戏等。这些运动的动作缓慢、柔和，注重气息的调节，既能锻炼身体，又能避免因剧烈运动导致出汗过多伤阴。每周进行3至4次运动，每次运动30至40分钟即可。

据长沙晚报

## 姑娘怎么也想不通： 山楂不是消食的吗 吃完咋长胃结石了？



这段日子，养生圈刮起一阵“古早味零食风”，冰糖葫芦、山楂雪球……靠着酸甜开胃和解腻刮油的两大特色，一跃成为年轻群体的“朋克养生新宠”。

但这东西，多吃也不行，这不，最近就有个嘴馋的姑娘在一顿猛炫后，腹痛到怀疑人生。

几天前，28岁的小李(化名)在下班途中，发现有家网红店正在卖“糖霜山楂球”，想尝鲜的她一口气买了十几个，还没到家就全吃完了。

谁知当天半夜，小李就“遭了罪”：肚子里翻江倒海，又接连吐了好几次，可情况仍未好转。

等天一亮，小李便急忙来到浙江省中医院钱塘院区求助，消化内科副主任医师姜宁接诊后，一听来龙去脉，心里基本就有了数。

经无痛胃镜检查，原来是胃结石在作祟。“山楂不是能消食开胃吗？怎么还给整出结石来了？”拿到报告的小李满脸疑惑。

“山楂确实能开胃，但它的鞣酸含量很高，在胃酸刺激下，鞣酸就会和蛋白质结合形成不溶于水的鞣酸蛋白。”姜宁解释，再加上果胶和纤维，就极易变成胃里的“石头”。

在住院治疗期间，消化科医生为小李制定了中西医结合的治疗方案，在消石、抑酸、护胃的同时辅以中医适宜技术促进肠恢复。

在复查时，小李的胃结石已烟消云散，最终顺利出院。

说起胃结石，大家也许并不陌生。简单来说，就是你吃进去的某些食物在胃里“抱团取暖”，又与胃液、纤维等混在一起，最终凝结成一块“顽石”。

“在日常生活中，较为常见的是植物性胃结石，罪魁祸首便是这些高鞣酸水果，如山楂、柿子、黑枣等。”姜宁说，该类患者会出现阵发性上腹痛、腹胀、食欲不振等情况，其间会伴有恶心呕吐，病情严重者甚至会并发消化道出血。若结石进入小肠，还会引发肠梗阻。在临床上，胃镜是诊断胃结石较为可靠的方法，在检查时还可进行碎石治疗。

“如果结石较小，可在专业医生的指导下通过口服碱性液体、可乐溶解或软化结石，促进结石排出。”姜宁特别强调，“可乐”疗法并非人人适用，盲目大量饮用碳酸饮料可能会造成胃出血、胃穿孔等不良反应。若出现剧烈腹痛，千万别硬扛，请尽早就诊。

据潮新闻