

# 高温失眠,且看湖南知名中医的“睡眠经”

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 陈双

走进办公室,趴在办公桌上的同事越来越多;大街小巷,脾气暴躁的争执事件屡屡出现;翻来覆去,半夜三更却怎么也睡不好……一到夏天,高温来袭,身边的一切都让人感到暴躁不已,失眠也成了大家共有的一个健康问题。

人的一生,有 1/3 时间是在睡眠中度过,世界卫生组织将“睡得香”定为衡量人体健康的标准之一。然而,中国睡眠研究会发布的调查显示,中国成年人失眠的发生率高达 38.2%,尤其是炎热的夏季,失眠发生率高达 65%,这也直接导致夏季的抑郁人群越来越多。那么,该如何赶走失眠呢?



■支招

## 中医药治疗失眠更健康

不少人发现失眠问题后,都会首先想到安眠药。那吃安眠药助眠到底是否可行呢?谢海波介绍,目前治疗失眠的西药主要就是镇静安眠药和抗抑郁药。这两类药物治疗失眠的效果比较明显,见效也很快,但存在一个很大的问题就是长期服用容易形成对上述药物的依赖。所以,相对而言,中医药治疗失眠疗效比较肯定,没有毒副作用,不会形成依赖性,是真正绿色健康的治疗方法。

根据多年的临床经验,谢海波医生针对中医药治疗失眠开出了一份独门“睡眠经”:

### 1、中药汤剂内服

这是治疗失眠的主要方法。按照中医辨证论治的原则,根据病人的症状、结合舌象、脉象,开出相应的治疗方药。这是临床上最常用的一种方法,治疗效果比较满意。很多失眠患者经过口服中药汤剂,失眠症状完全消失,恢复了正常的睡眠。一般来说,中药汤剂治疗失眠 3-5 剂即可见效,半个月就会有明显的疗效。

### 2、中药足浴

【养生堂·慢病论坛】

## 高血压与失眠有什么关联吗

很多患者等到症状比较明显时才发现血压增高已经不再下降,而此时会出现头痛、头晕、头胀、顶部紧箍感、后枕部和颈部发僵感、耳鸣、脑鸣等症状。同时睡眠也很差,入睡困难、易醒、噩梦多,总的睡眠质量差,白天不解乏等。

那么,高血压与失眠有什么关系?有专家指出,高血压

睡前泡脚,本身就有利于改善失眠,加之在泡脚水中加入一些具有安神作用的中药,如丹参、酸枣仁、龙齿等,治疗失眠的作用就更明显。

### 3、针灸疗法

通过针刺或艾灸相应的穴位,可以明显改善睡眠,治疗失眠。

### 4、食疗

根据自身的体质,经常食用一些具有安神作用的食物,也可以有效改善失眠症状。常见的食物有牛奶、核桃、红枣、桂圆、莲子等。



### 5、治疗失眠的单方、验方

如单味酸枣仁煎汤治疗失眠。另外,中成药如天王补心丹、牛黄清心丸、柏子养心丸等,也可以治疗失眠。但这些药物需在医生的指导下服用。

最后,谢海波医生特别强调,调整生活方式、适当的药物治疗,在充足的睡眠中得到健康的身体,才能真正实现“我的健康我做主”。

■数据

## 失眠者抑郁症发病率高于普通人 3—4 倍

据中国睡眠研究会公布的资料显示,患有睡眠障碍的人不仅白天疲倦、嗜睡、注意力分散,记忆力减退、反应能力下降,而且会引起烦躁、焦虑、易怒、抑郁,严重的会引起心理障碍和精神疾病,影响与同事的关系和家庭关系。睡眠障碍既是精神心理障碍的重要诱因,又是精神心理疾病的重要症状。

“太多人失眠了,但会来治疗的寥寥无几。”湖南省脑科医院神经内科专家刘秋庭表示,据统计,我国约 50% 的人存在睡眠障碍,但就诊率仅为 13% 左右。近年来,焦虑性失眠呈上升趋势,

患者多为中年人和学生,多因工作、功课压力产生焦虑。

刘秋庭介绍,有几个指标可以判定自己是否失眠:1.躺在床上超过 30 分钟没有睡着;2.半夜老醒,醒来的次数超过两三次;3.天还没亮就醒了;4.夜夜做噩梦,噩梦的情节如同电视连续剧一样。如果出现了上述失眠症状,且连续两周以上并有头晕胀痛、心慌心烦等症状,明显影响工作、学习和社会活动时,就应及时求诊。

“躯体疾病、心理问题、生活习惯、睡眠环境以及寝具都是影响睡眠的因素。”刘秋庭介绍,

其中心理问题是造成睡眠问题的主要因素,占到 50%。焦躁、低落或兴奋的情绪都是造成失眠的原因之一,这些情绪可能会来自多方面,例如家庭纠纷、感情破裂、失业、学习压力过大等,尤其是对于一些心理素质不是特别好的人。

然而,长期失眠是抑郁症的高危因素。有调查结果显示,失眠患者的抑郁症发病率比非失眠患者高 3—4 倍,并且绝大多数的抑郁症患者都伴有失眠,而失眠还会导致抑郁症迁延不愈,降低生活质量和增加自杀的概率。

谢海波提醒,在中年女性失眠临床病例中发现,由精神情志因素而诱发的中年女性失眠症患者,占失眠发病总数的 70% 以上。她分析,心情不如意如离异、丧失亲人、地域差异、生活环境的改变等,进而出现失眠,困扰了女性的生活,导致严重的失眠疾病。许多人心理承受能力越来越差,特别是一些女性,由于天生弱性体质,喜欢在睡觉前考虑生活中出现的诸多困难。在心理方面,50 岁左右的中年女性往往肩负着家庭、事业的双重责任,经常碰到情感、经济、工作、子女等诸多因素的烦扰,难免因心理压力繁重而导致失眠。

访者中,仅 54.1% 能在 30 分钟内入睡;而在男性受访者中,能在 30 分钟之内入睡的达到六成(60.2%),比女性高出 6.1%。

“女性失眠风险确实高于男性。”湖南中医药大学第一附属医院心血管病科副教授谢海波表示,女性生命周期中不同阶段荷尔蒙和生理学方面的变化都会影响睡眠健康,导致特定性别的睡眠障碍产生。在月经期、怀孕或哺乳期、绝经期和绝经后,女性的正常睡眠会受到荷尔蒙的影响,会导致在这些时期发生睡眠紊乱。而抑郁、疼痛和压力都会导致睡眠障碍,女性面临这三种情况的风险比男性更高。

## 女性失眠风险比男性更高

专家名片



谢海波(湖南中医药大学第一附属医院心血管病科副教授)

据《2014 中国睡眠质量白皮书》显示,在参与调查的女性受

OTC 国药准字 Z45022017

# 葛洪<sup>®</sup>桂龙药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药,慢病用补药,补药之中属膏方



葛洪牌桂龙药膏,精选 28 味野生中药,久熬成膏分入五脏,药材好药力强,入口即溶易吸收,方中三爪龙、狮子尾等入心经,青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经,老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经,五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经,黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经,祛风湿止疼痛,活经络补气血,温肾阳调五脏,用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

这里有专家全天的陪伴  
这里有医生一对一指导  
养生知识天天都更新  
食疗药方条条治大病  
扫描二维码 关注五脏健康道



桂药广审(文)第 2016030030 号

限量超值体验优惠,另有豪礼相送!

体验  
热线

400-750-8800

销售地址:岳麓区咸嘉湖路 656 号众泽堂大药房(省肿瘤医院后门旁)

请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用 广西邦琪药业集团有限公司  
【禁忌】孕妇及小儿忌用;【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物;其余内容详见说明书。