

# 春困反失眠?

## 中医教你辨证安神

每到春暖花开,不少人会遭遇入睡困难、睡得浅、醒得早、多梦易惊的困扰,白天昏沉乏力,夜晚辗转难眠,形成“春困反失眠”的怪圈。从中医理论与现代节律来看,春季本就是失眠的高发期,并非偶然,而是与气候、脏腑、情志、作息密切相关。因此,我们从根源解析春季失眠原因,对中医调理思路与日常养生方法进行讲解,一起安稳度过春日好眠季。

### 春季失眠扎堆的四大因素

**中医认为春主生发,应肝之气。**春季阳气升发、气候多变、昼夜节律改变,直接扰动心神与脏腑平衡,成为失眠的“导火索”。

**肝气失疏 情志扰眠** 春季肝气当令,若阳气升发太过或疏泄不畅,易出现肝郁化火、烦躁易怒、思虑过度,而“心主神明,肝主情志”,情志不舒则心神不宁,入睡时思绪纷飞,难以进入睡眠状态。

**阴阳失衡 节律紊乱** 冬藏春生,冬季阳气内敛,人体偏于静卧安眠;春季阳气骤升,白昼延长、天亮更早,人体阴阳转换跟不上节律变化,阳不入阴,会出现早醒、睡眠变浅。

**春燥伤阴 心神失养** 春季多风少雨,气候偏燥,易耗伤人体阴血津液。阴血不足则心神失养,表现为多梦、心悸、半夜易醒,尤其阴虚体质人群,春日失眠会明显加重。

**气候多变 外感扰神** 春季气温忽高忽低、风邪盛行,身体需不断适应气候变化,睡眠中枢受刺激后易觉醒,同时脾胃受春寒影响,易出现“胃不和则卧不安”,间接加重失眠。

### 辨证助眠 安神有方

中医调理春季失眠,不盲目助眠,而是疏肝、养心、滋阴、和胃,根据不同体质与症状分型调理,温和不伤身。

**肝郁化火型** 这种情况最常见,表现为入睡难、烦躁易怒、口苦口干、头晕胀痛、舌红苔黄。

调理思路:疏肝泻火,宁心安神。

常用方药:龙胆泻肝汤、丹栀逍遥散加减;日常可饮玫瑰花+菊花+薄荷茶,疏肝清热。

**心脾两虚型** 表现为多梦易醒、醒后难眠、神疲乏力、食欲不振、面色萎黄。

调理思路:健脾益气,养血安神。

常用方药:归脾汤加减;日常可食桂圆、红枣、小米、山药,健脾养心血。

**阴虚火旺型** 表现为半夜醒、手心脚心热、盗汗、口干咽燥、心烦、舌红苔少。

调理思路:滋阴降火,清心安神。

常用方药:天王补心丹、知柏地黄丸加减;日常可饮百合+莲子+麦冬茶,滋阴润燥。

**胃不和卧不安型** 表现为睡前腹胀、嗝气、反酸,躺卧后胸闷难眠,舌淡苔白腻。

调理思路:和胃健脾,消食助眠。

常用方药:保和丸加减;晚餐清淡七分饱,避免睡前进食。

### 春日好眠三原则 比吃药管用

春季失眠七分靠调,三分靠养,抓住核心习惯,好眠自然来。

**顺时作息 跟着春日节律走** 不晚于23点入睡,7点前起床。清晨晒10分钟太阳,帮助身体适应阳气升发,固定作息不熬夜,杜绝“白天补觉、夜晚失眠”的恶性循环。

**疏肝调情志 少怒少思** 春季忌暴怒、忌过度思虑,多到户外散步、踏青,疏解肝气;睡前1小时放下手机,避免情绪刺激,让心神回归平静。

**饮食清淡 忌辛忌燥** 少吃辛辣、油腻、温补过度的食物(如羊肉、辣椒、烈酒),避免加重肝火与脾胃负担;多吃百合、莲子、桑葚、菠菜、荠菜等疏肝滋阴的食材,晚餐以小米粥、杂粮为主。

### 安全助眠 外治小方

春季失眠并非顽疾,而是身体在适应季节变化时的短暂现象,通过中医从疏肝、养心、滋阴入手进行调护,既能解决当下失眠,又能调养全身气血。以下为大家介绍三个安全无副作用的助眠小方。

**穴位按摩** 睡前按揉神门穴(手腕)、安眠穴(耳后)、太冲穴(脚背),每穴1-2分钟,疏肝安神。这三个穴位属于春季失眠最通用、最安全的一组配穴。最适合“肝郁化火型”失眠,同时也适用于绝大多数情志不畅、压力大、入睡难、多梦、易醒的人。

**中药泡脚** 睡前泡脚15分钟,引阳入阴。“艾叶+生姜”可散寒,适合虚寒体质、胃寒、怕冷、气血不畅的人群。不适合肝郁化火、口苦、上火、心烦、舌红苔黄的人群;“玫瑰花+合欢皮”可疏肝,适合压力大、情绪差、肝郁导致的入睡难人群。

**艾灸调理** 艾灸足三里、三阴交、百会穴,适合虚寒体质失眠人群。

需要注意的是,若失眠持续超过2周,建议前往正规医院辨证调理,切勿自行长期服用安神药物。温和调理,方能夜夜安睡,不负春日好时光。

来源:北京青年报

## 夜间血压不降反升,你是“盐敏感”人群吗?

食盐(氯化钠)是维持人体电解质平衡的重要物质,但如果长期摄入过量的钠,会显著增加心血管疾病的发生风险。2026年3月14日至20日是“世界减盐周”,我们特邀江苏省中医院心血管科副主任、主任医师陈建东,从心血管专科的角度,聊聊为什么需要“减盐”,以及如何科学地“控钠”。

“高钠饮食对心血管系统的损害是多维度的。”陈建东介绍,当血液中钠离子浓度过高时,血浆渗透压会随之升高。为了维持渗透压平衡,身体会保留更多水分,从而导致血容量急剧增加,直接加大对血管壁的侧压力,引发血压上升。

此外,钠离子超载还会直接损害血管内皮细胞,使血管舒张功能下降、僵硬度增加。高盐摄入还会激活交感神经系统,并影响肾素-血管紧张素-醛固酮系统,引

起血管平滑肌收缩。长期如此,将逐步诱发心、脑等靶器官的损害。

每个人的血压对摄入的盐(钠)量有不同程度的反应,即所谓的盐敏感性。在摄入同样多盐分的情况下,有的人血压只升高一点,有的人血压却升得较高(可能存在尿钠排泄障碍)。这类摄入盐后血压升得高的人群,医学上称为“盐敏感者”。

“我国人群中盐敏感性高血压的比例较高。”陈建东强调,高钠饮食对这类人群靶器官的损害也更为显著。他提到,盐敏感人群常表现为非杓型或反杓型血压节律,即夜间血压不降反升。他建议这类人群重点关注清晨起床后的血压晨峰现象。

钠盐摄入超标会直接导致水分在体内滞留。陈建东建议,可每天早晨排空大小便后测量裸重。如果短期内体重无明显原

因快速增加,应高度警惕水钠潴留的可能。同时,要密切关注是否存在下肢(胫骨前、脚踝处)按压后难以迅速弹起的凹陷性水肿,或是晨起时面部、眼睑浮肿等情况,这些都是水钠超载最直观的外在表现。

“控制食盐摄入,核心在于控制钠的摄入量。”陈建东解释,1克食盐约含有393毫克钠。临床上,很多患者钠摄入超标,其实并非来自家里的盐罐,而是源于各种超加工食品。例如,酱油、蚝油、鸡精、豆瓣酱等调味品中,含有大量谷氨酸钠和氯化钠;许多零食和糕点为了改善口感、延长保质期,也会添加碳酸氢钠(小苏打)、亚硝酸钠等成分。

普通成年人每日食盐摄入量应控制在5克以内(约合2000毫克钠)。陈建东建议,可使用标准的2克限盐勺,更精确地控制每日三餐的总用盐量。

来源:扬子晚报