

自測睡眠是否健康 中醫教你心身自我調適

2020 年 03 月 23 日

來源：人民網-人民健康網

“我壓力很大，整夜睡不著，白天沒有精神，快要崩潰了……”這是疫情以來開展線上救援活動接診最多的情況。

教您睡眠健康自測方法：

1. 我入睡困難（入睡時間超過 30 分鐘）
2. 我每晚的睡眠時間 < 6 小時
3. 我總是思緒飛轉，即使在睡覺時也絲毫沒有睡意
4. 我可以預料到我將要出現的睡眠問題
5. 我整夜睡眠覺醒次數 ≥ 2 次
6. 我一旦醒來很難再次入睡
7. 我總是在擔心一些事情，很難放鬆
8. 我總是比期望的起床時間更早醒來
9. 我總是在醒來之後還是感到沒有睡夠
10. 我經常感到憂愁、焦慮和沮喪

如果全部選擇「否」，說明當前的睡眠品質良好，不必為此擔心。如果只有 1~2 題的答案選擇「是」，就需要重視自己的睡眠健康了，可以自我調適。有 3 題及以上選擇「是」，就說明當前已經出現了睡眠障礙問題，建議尋求專業幫助。

如何進行自我調適呢？這裡介紹幾種簡便易行的方法。

1、定時起床 睡眠-覺醒週期是人類天人合一、長期適應自然晝夜節律習得的生物現象，也稱生物鐘，是人體一切生命活動的基礎。疫情期間宅在家裡，時間自由了，熬夜族卻顯著增多，反而睡眠成問題了，原因之一生物鐘被打亂了。很快要復工了，恢復睡眠的生物鐘尤其重要。入睡時間很難主動掌握，但覺醒時間是可以由自己決定的。一般晚上 11 點左右上床，早上固定時間叫醒，久而久之，生物鐘就恢復正常了。

2、放鬆心情 大多數失眠都與恐懼、擔心、緊張、焦慮、抑鬱等負性情緒有關，部分人還與對睡眠的過度焦慮有關，如一到晚上就害怕失眠，越想睡就越睡不著，困了一上床反而清醒了等等。失眠是疫情應激心身紊亂的表現，出現失眠症狀，就如同看到平靜的水面濺起了水花，一定是有原因的，應該尋找原因，如對疫情的關注、對失眠的焦慮等等，原因解除了，就像不往水裡扔石頭了，水花慢慢就消失了一樣，失眠漸漸就恢復了。因此治療失眠不宜關注失眠本身，而要消除引起失眠的原因。常用的放鬆心情的方法有轉移注意力法、音樂療法、正念寧神法等。

3、綠色調適措施 中醫認為人的心身是合一的，通過對身體的臟腑、氣血、經絡的調理，可以起到寧心助眠的作用。如經絡拍打、穴位按摩、耳廓按摩、足浴、太極拳、八段錦、食療等等，重在堅持。常用的方法有：

穴位按摩操：叩四神聰穴、揉太陽穴、按神門穴、搓內關穴。每次5分鐘，睡前半小時做。

百合棗仁粥：鮮百合50克，炒酸棗仁30克，粳米適量。先用清水浸泡洗淨百合，水煎酸棗仁15-30分鐘去渣，用其汁將粳米、百合煮熟，連服一周。

蓮芯菊花茶：蓮芯3克、杭菊花3克。將蓮子心與菊花洗淨、一起放入茶杯內，用剛開的沸開水沖，蓋好蓋燜3-5分鐘，代茶頻頻飲。

上下午各1次，連用1周。

（作者：北京中醫藥大學東方醫院郭蓉娟教授）