

网红助眠神药有用吗？

「生活中的中医智慧」

中医专家开讲睡眠秘密

文/图 羊城晚报记者 林清清

林清石 蔡昭旭

“打鼻鼾有没有得治？”“后半夜多梦，是不是等于没睡好？”在“生活中的中医智慧”健康促进行动（鹤山站）现场，对于如何睡个好觉，社区居民们争相提问。

“每个人都有可能面对睡眠的问题。尤其清明前后，春困常见。”广东省中医院芳村医院睡眠障碍科主任徐碧云表示，很多睡眠问题可以积极调理，尤其在生活方式中通过中医智慧小妙招潜移默化、纠偏调整，不必过于焦虑。

好好睡觉难不难？四成人受失眠困扰

“智能手环说我每晚深睡眠时间只有1个多小时，这表示我的睡眠低质量吗？”不少人已经开始重视睡眠质量，但看了各种智能设备的报告后又不免焦虑，到底怎样才算睡好觉？

“其实当我们分析睡眠结构图时会发现，一个正常的睡眠周期，深睡眠对应的时间并不多，一般只占在整体睡眠时间的15%~20%左右，不会超过25%，且随着年龄增大还会降低。而浅睡眠占了约50%~60%，快速眼动运动期占25%，这些都是正常现象。”徐碧云解释，“所以我们对于睡眠应该有更科学的认识，要重视同时也不能过于焦虑，因为过于焦虑也会影响睡眠。”

2022年中国睡眠研究会发布的调查显示，中国成年人失眠发生率超过38%。“不过，失眠并不仅仅是睡不着。”徐碧云说，包括难入睡、容易醒、过早醒，或是时寐时醒的片段式睡眠，以及浅

名医名报携手，共促健康科普。3月29日，“生活中的中医智慧”健康促进行动走进侨乡鹤山，助力优质中医药资源下沉基层。12位来自广东省中医院、鹤山市中医院的名医组队，现场开展名医科普直播及大型公益义诊活动，为鹤山市民健康“把脉”。

活动现场，广东省中医院

芳村医院睡眠障碍科主任徐碧云带来科普讲座《适合老百姓的失眠生活小妙招》。广东省中医院康复科主任欧海宁等11位中医专家进行大型义诊。

鹤山市卫生健康局党组书记、局长罗超华接受记者采访时表示，鹤山正在积极创建全

国基层中医药工作示范县，结合凉茶文化、水乡文化、华侨文化等优势资源大力推动中医药传承创新发展。此次“生活中的中医智慧”健康促进行动通过科普讲座和专家义诊，让鹤山百姓在家门口享受到优质的中医药服务，使中医药文化更加深入人心。



睡多梦，这些都属于失眠的常见症状，可以通过积极调理改善。

酸枣仁助眠？没有统一的失眠“灵药”

对于失眠，坊间有很多“助眠方”。徐碧云解释，因为同样是睡不着觉，也有不同原因导致的不同证型失眠，面对不同体质的人，处理的方法也不一样。

酸枣仁一度成为“助眠网红”，酸枣仁膏、酸枣仁软糖热卖。失眠吃酸枣仁就能解决？“不一定！”徐碧云说，“对于偏阴虚血虚的人群，的确可以用酸枣仁煮粥或煲水喝。但如果你属于心火旺的人群，酸枣仁对你可能就没用了。对于偏湿热的人，用广东人喜欢的茵陈、玉米须煲冬瓜汤，用莲子心泡茶，可能效果会更好。可见，解决失眠，也要先分虚实寒热，而不是统一都用一个‘失眠灵药’。”

不过，从生活方式入手，是调整的基础。“中医有一个经典理论叫‘精血气神’。简单地说，白天精神多运动，晚上才能更好眠。”徐碧云说，“有的人怎么吃安眠药都没用，就是因为没做好精气神，白天没精神，就经常躺着或随意‘补觉’，消耗得太多，晚上就更不容易睡着。”

徐碧云科普如何睡个好觉

调理失眠有妙招，先分虚实和寒热

徐碧云介绍，门诊中所见，失眠人群通常有几种常见类型。首先是情志失调。有统计显示，约五至六成的失眠人群与情绪因素相关；第二是久病体虚，很多人发现自己在手术后会睡不好，这正是因为伤了气阴。此外，饮食不节、劳逸不当，都是常见导致失眠的原因。

中医理论认为，失眠病因虽多，但病理总体属于阳盛阴衰，阴阳失交。因此失眠的调理，属于“纠偏”：补虚泻实，调整阴阳，佐以安神。因此，面对失眠，首先要分辨虚实，不能盲目调理。

普通人如何简单分辨自己属于虚证还是实证？“一看寒热，二看体质。”徐碧云简单介绍，一般来说如果平时比较怕冷，像林黛玉这种体型瘦弱的，大便比较稀烂，次数多，这种多是偏虚

表

● 实证助眠食疗方

酸枣仁粥

功效：宁心安神。适合肝阴虚、肝血虚的神经衰弱失眠多梦者。

做法：炒酸枣仁25克，大米30克。用水3碗，煮枣仁至2碗后去渣，加入大米煮成粥，加盐调味。

龙眼肉粥

功效：补心养血、生津润燥。适合血虚失眠、心悸、健忘等症者。

做法：龙眼肉30克，粳米30克，同煮粥，睡前半小时温服食。

老鸭冬瓜汤

功效：清热祛湿。适合湿热之失眠者。

做法：1. 将鸭子洗净切块后，用冷水过水余烫（要用冷水因为鸭子油大这样煮后不油腻）；

2. 砂锅中放热水，放入余好的鸭子小火煮40分钟；

3. 放入冬瓜条、姜片、葱段、蒜头、料酒、糖、盐、胡椒粒再煮；

4. 煮到冬瓜软烂撇去浮油，加入香菜、葱末，调味后出锅。

莲心茶或百合茶

功效：适用于心火上炎，烦躁不眠。

做法：莲心2克，生甘草3克。

开水冲泡，代茶饮，每日饮数次。

寒。如果平时比较怕热，体型比较壮实，常常红光满面的，口干舌苦，容易大便干甚至便秘，则多是偏实偏热。

如果属于虚证，日常调护要注意，少吃寒凉食物，勿贪凉吹风。避免耗气伤阴，中医认为“多言耗气”，所以气虚者要注意静养，不宜多言。同时忌烟酒、不喝浓茶，避免过度兴奋。运动注意循序渐进，不可突然运动量过大，汗出过多导致气机耗伤。此外，气虚者多易受外邪侵袭，要注意保暖，不宜在寒凉、潮湿之地过多停留。

平时还可利用艾叶、肉桂沐足。艾灸也有帮助，偏脾虚的人群，可以选择肚脐的神阙穴，偏肾虚的人则可选择涌泉穴。

而对于实证，则可平时多拍打心经和胆经，按压内关穴以及刮痧。



● 实证助眠食疗方

酸枣仁粥

功效：宁心安神。适合肝

阴虚、肝血虚的神经衰弱失

眠多梦者。

做法：炒酸枣仁25克，大

米30克。用水3碗，煮枣仁至2

碗后去渣，加入大米煮成粥，加

盐调味。

龙眼肉粥

功效：补心养血、生津润燥。适

合血虚失眠、心悸、健忘等症者。

做法：龙眼肉30克，粳米30

克，同煮粥，睡前半小时温服食。

老鸭冬瓜汤

功效：清热祛湿。适合湿热之

失眠者。

做法：1. 将鸭子洗净切块后，用

冷水过水余烫（要用冷水因为

鸭子油大这样煮后不油腻）；

2. 砂锅中放热水，放入余好的

鸭子小火煮40分钟；

3. 放入冬瓜条、姜片、葱段、蒜

头、料酒、糖、盐、胡椒粒再煮；

4. 煮到冬瓜软烂撇去浮油，加

入香菜、葱末，调味后出锅。

莲心茶或百合茶

功效：适用于心火上炎，烦躁

不眠。

做法：莲心2克，生甘草3克。

开水冲泡，代茶饮，每日饮数次。

德叔
医古
系列
407



支扩十年反复咳 攻补兼施“护城墙”

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

案 马女士，54岁，支扩10年余，加重伴咳嗽1周

54岁的马女士10年前因为咳嗽、痰多、发热，确诊支气管扩张症，自此便成了诊所常客，且每到季节转变或饮食不注意，就很容易出现咳嗽加重，痰量增加，甚至咯血。前段时间小孙女发烧，马女士忙前忙后照料，又病倒了。开始只是打喷嚏，

德叔解谜 肺脾两虚，气阴耗损

马女士支扩病史已有10年

，长期咳嗽会耗伤肺气，肺气是人体的第一道防线，肺气不足，外邪就容易侵入，所以每到换季，马女士就要到诊所、医院报到。

中医认为，抗生素是寒凉之品，容易耗伤肺胃阳气，马女士长期不规范地应用抗生素，易导致肺气亏虚。肺气亏虚，无法运化食物，人就没什么胃口、口淡；水液运化不了，变成了痰，聚积在肺里，所以平素咳嗽；气血不能化生，

精神就不振。肺气失去了脾气滋养后更加虚弱，遇上劳累，马女士就又“中招”了。虽然吃感冒药改善了症状，但肺脾不足是根本，邪气留在体内难以驱逐出去，便反复咳嗽咳痰。

治疗时，德叔以解表宣肺、化痰止咳来治标，同时兼顾补益肺脾以治本。服用中药1周后，马女士的咳嗽咯痰症状明显缓解，治疗重点转为健脾补肺固本，看好门户，防止症状反复。

预防保健 健脾补肺护城墙，学会哈气排痰法

支扩患者若肺气不足，“护城墙”不稳固，稍有点风

吹草动就容易中招，因此平时要留意天气变化，及时添衣。

饮食上，可多吃健脾补肺之物，如猪肉、鸡肉、猪肚、山药、莲子、太子参等，还可吃些润肺生津、滋阴润燥之物，如梨、枇杷、银耳、藕、蜂蜜等，避免油腻及辛辣刺激的食物。

支扩患者发作时常有痰多又难排的苦恼。德叔支招，急性发作时，可通过呼吸

震动拍击辅助排痰。家属可通过“震动拍击”辅助排痰。家属腕部屈曲，手掌窝成碗形在患者背部拍打，使聚积的分泌物易于咳出或引流。

德叔养生药膳房 南北杏煲排骨

材料：排骨450克，南北杏仁20克，北杏仁10克，太子参15克，陈皮3克，生姜3片，精盐适量。

功效：健脾止咳，止咳化痰。

烹调方法：诸物洗净，排骨切块，焯水备用。将所有材料放入炖盅，加水1000ml（约4碗水量），大火煮开后改小火煲1.5小时，加入适量精盐调味即可。此为两三人量。



清明时节，百日咳又上热点

羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星

高温多雨的清明时节，百日咳一跃成为儿科疾病的高发病。记者从广州市妇女儿童医疗中心以及广州市第一人民医院了解到，目前儿科病人中，不少患儿出现剧烈咳嗽，一查竟然是百日咳。

专家提醒，当孩子出现反复咳嗽，且逐渐加重，甚至咳出了“鸡叫”，切勿乱用药物，应及时就诊。

成人感染百日咳，可成为传染源

4岁的小雯10天前就开始咳嗽，开始的时候只是单声咳，后来出现十几声连续不断的咳嗽，还有点气喘，妈妈带她到附近的医院就诊，医生诊为急性支气管炎，用了止咳平喘的药物。

但小雯用药后效果不佳，夜间也咳嗽频繁，还是长吸气式的咳嗽，影响了睡眠，只好再来医院就诊，经医生检查和做化验发现她患的是百日咳。

广州市第一人民医院预防保健科长王轶向记者介绍，近年来医院儿科百日咳的患者明显增多。一般来说，如果进行血常规，发现白细胞和淋巴细胞明显增高，可以进行临床诊断。“目前，确诊百日咳主要进行鼻咽拭子百日咳核酸检测。”

王轶还指出，百日咳是一种由百日咳鲍特菌引发的急性呼吸道传染病，以反复剧烈咳嗽为特征，病程长1~2月，甚至更久。百日咳作为一种乙类传染病，其影响范围不仅限于儿童，而是会波及各个年龄层。青少年和成年人在感染百日咳后，重症的情况相对较少，但他们却

容易成为百日咳鲍特菌的传播者，一旦感染婴幼儿，可能会引发严重的后果。

实际上，全国百日咳的发病也引起了关注。据国家疾控局官网定期发布的“全国法定传染病疫情概况”显示，2024年1月1日~2月29日，全国报告百日咳32380例，是2023年同期(1421例)的近23倍。其中，1月报告百日咳1527例，其中死亡5例；2月报告百日咳17105例，其中死亡8例。

疫苗保护年限不长

“我们发现百日咳患儿的病程较长，未经治疗咳嗽症状可持续2~3个月。多见于5岁以下儿童，其中以6月龄以下婴儿发病率较高。”广州市妇女儿童医疗中心儿科主任印根权指出，对于这个病，要用大环内酯类药物，耐药时可以选复方磺胺甲异恶唑。

由于我们对百日咳普遍易感，且一生可多次感染，而自然感染不能产生终身免疫，保护年限仅为4~20年。即便是接种疫苗，保护效果也不尽人意。王轶介绍，我国计划免疫中针对百日咳的疫苗为白喉类毒素、无细胞百日咳菌苗、破伤风类毒素(DTaP)三联疫苗。接种时间为3月龄、4月龄