



## 熬夜成现代人生活标配

# 中医如何有效调理,减少伤害?

“晚上不睡,白天不起。11点了才起床,半夜2点了,你还不睡。一天走路不超过5步,不是追剧,就是追剧。”在家过暑假的女大学生林凌,这个假期几乎每天都被老妈“嫌弃”。其实,不只是大学生晚睡晚起,生活中,因为工作、通宵打游戏、刷刷玩手机等原因,熬夜成了很多人生活的标配。

经常熬夜对身体危害大,近日,笔者接诊的诸多患者中,上至耄耋之年的老人,下至还在上学的初中学生,大部分均存在不同程度的熬夜经历。下面我们就从中医角度来聊一聊,熬夜对身体的危害及中医应对熬夜危害的调护方法。

### 中医是怎样认识熬夜危害的

《黄帝内经》中对睡眠有这样的解释:“阳气尽则卧,阴气尽则寤。”

人与自然是一个统一的整体,入夜后阳气收敛,人的阳气会潜藏到体内;天亮时阳气升发,人的阳气开始活跃起来。睡眠和清醒是阴阳交替的结果,而熬夜就会打乱这一过程,影响到阴阳的平衡。

中医讲究“子午觉”,也就是说,夜半子时(23点-凌晨1点),最好是在熟睡中度过。所以狭义上讲,超过晚上11点睡觉,都算熬夜。

子时阴盛极,阳始生,象征着万物生命的开端,深睡能守护养育这股初生的阳气。此时不睡,就是既伤阴又伤阳。同时,子时又是胆经当令的时辰。中医里有句话叫:凡十一藏皆取于胆,又说“胆主决断”,五脏六腑的气血状态,都取决于胆。子时熬夜伤气血了,五脏六腑都会受到牵连。

### 熬夜易伤哪些脏器

1. 易伤肝胆 肝脏在晚上11点到凌晨3点发挥藏血、解毒作用,这个时间段熬夜会耗伤肝血,久而久之就会损伤肝气,疏泄失调。长期熬夜,肝血不足,已经受损的肝细胞

难以修复反而加剧恶化,肝脏解毒功能也会因此受损。久而久之,不仅会皮肤粗糙、容易疲劳、倦怠,还常感口苦咽干、火气大。越来越多的睡眠障碍与慢性肝病的发病机制有关,也是这个原因。

2. 易伤脾胃 熬夜导致肝血失充,肝气犯胃则脾胃运化失司,胃气上逆则作呕;熬夜的人经常吃夜宵,肝胃失和,脾失健运,食难运化,而致不思饮食,食欲变差。

3. 消耗心气 长期熬夜之人,还会消耗心气。心主神明,为君主之官,白天辛苦工作,晚上就要靠阴血来滋养补充,好好休息,但是熬夜之人,使得心脏日夜不休,得不到休养,最终会出现问题。

4. 影响其他方面 熬夜还会造成免疫力下降、记忆力下降、易肥胖,以及易患神经退行性疾病和精神疾病等。

### 熬夜后怎么补救

1. 早起 中医认为晚睡+晚起=双杀阳气。太晚起床会抑制阳气,人就会愈发昏沉,所以熬夜过后还是得早起。趁着胃经还是当令之时(早上7点~9点),吃上一顿正经的早餐,然后再去睡觉。

2. 睡午觉 睡好子午觉,有利于人体养阴、养阳。子时是晚上23点至凌晨1点;午时就是



8月22日,迎来处暑节气。对于南方大部分地区,湿热之气势头依旧猛烈,只是早晚略显凉,此时养生,还当遵循温中阳与清湿热并施的原则。

### 不着急贴秋膘

处暑后白天仍有秋老虎肆虐,还是很容易出现倦怠、乏力等情况,太多的高蛋白食物并不容易消化,不要急着贴秋膘。

这个节气我们所需要做的,就是在凉爽的早晨和黄昏,惬意地散散步,早睡早起,适度增加户外锻炼,呼吸吐纳;晚上睡觉护好肚腹和肩头,饮食上增酸少辛,增润防燥。

## 处暑

### 中医妙招巧解秋乏

盛夏时分人体消耗过多能量,入秋后未能及时恢复,易产生疲惫感,这就是人们常说的“秋乏”。

#### 1. 梳头发,头脑清明

头部穴位密集,常梳头发可以疏通经络,促进血液循环。中医推拿中“拿五经”即用五指分别点按头部中间的督脉和两旁的膀胱经、胆经,梳头时亦可疏通此五经,每次5分钟。

#### 2. 培补脾胃,充养精神

脾俞穴:在背部,当第11胸椎棘突下,旁开1.5寸。手握空拳轻轻叩击数次,或点按5分钟。

#### 3. 益气健脾,强身健体



中午11点至下午1点,这个时候补觉既养心又养阳。

3. 常梳头 熬夜后在第二天出现头昏脑胀等感觉,可以用木梳多梳梳头,或用手指按摩头皮,能刺激血液循环,改善脑部供血。

4. 饮食调节 多吃一些补益气血的食物,如太子参、桑葚子、枸杞等;脾胃不好的人吃东西吸收得少,这时候就需要先调脾胃,可以先吃一些健脾益气的食物;如山药、小米、薏米等等;多吃一些含维生素A比较丰富的食物,可以缓解视力疲劳。

### 熬夜后护肝,常按两个穴位

肝主疏泄,主藏血,找准护肝二穴。

1. 太冲穴 取穴:在足背侧,第1、2跖骨结合部之前凹陷处。

2. 三阴交穴 取穴:在小腿内侧,足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方。

熬夜后如果出现上火、失眠、头痛、疲劳等健康问题,请及时到中医科就诊,辨证论治。同时,保持健康良好的生活方式,尽量不熬夜才是最重要的。

湖南省中医院  
治未病健康管理中心 武吕辉



## 吹口疮 ——罕见疾病治疗纪实

几年前,科室来了一位与众不同的青年患者。患者神差,体瘦,面色苍黄暗滞,口唇上满布乌黑疮痂,深入肌肉,上下口角已连为一体,只留正中有一小口,不断有血水流下。我心中一惊,忙递给病人一纸杯,诊室的病人顿时全散了。

我的脑海里刹那间闪现一个中医名词——吹口疮。这是我在大学期间在某古籍上看到的一个名词,此病先从口角而始,疮毒会迅速漫延满口,口角溶合,口唇肿胀,疮痴深硬,如从肉出之石,逐步满布口唇,疼痛异常,昼夜难安。病人饮食困难,发音困难,口形如吹火之状,如鱼张之口而得名。

患者家属说,病人已九天不能正常饮食,仅用吸管喝一些稀汤。患者从上海某医院带回来的检查单无明显异常,传染病筛查也全为阴性,曾用过抗生素,效果不佳。复查血常规血小板 $465\times10^9/\text{升}$ ,红细胞宽度下降。体温 $37^\circ\text{C}$ 。从患者含糊的发音中得知其口内及咽喉干、肿、热痛,查双脉细数,疮痴散发着一种特殊气味,充满全室,久久难去。

中医辨证:阳明胃经疮毒窜入营血证。

治用四妙勇安汤加味,组成:金银花、玄参各90克,当归60克,甘草30克,牛膝、地鳖虫、穿山甲珠、路路通各10克,水蛭(研末吞服)6克,水煎服;外用以苔藓、山羊胡燃烧为末,香油调,外敷。服药15剂,患者痊愈。

此后,我查阅很多资料,仅在《喉科紫珍集补遗》中有提到,在苗族医药中对该病有部分描述,网上所述口疮皆非本病。因本病罕见,特记下以供大家共识。此病可通过接触传播,传染性小。

陕西省岚皋县中医院  
副主任医师 胡本先

### 千家药方

## 荷叶青皮液坐浴 治慢性前列腺炎

慢性前列腺炎表现为男性会阴部或耻骨上不适感或疼痛,有尿频、尿急、尿痛或排尿不畅,尿道口可有白浊。采用中药坐浴治疗慢性非细菌性前列腺炎,疗效满意,现介绍如下。

具体为:荷叶30克,青皮、三棱、莪术、白芷各15克。上述中药一同入锅,加水煎煮,然后滤取药液倒入盆内,稍凉后进行坐浴,每次30分钟。每日1次,2个月为1个疗程。

方中青皮、三棱、莪术为破气化瘀、消症瘕药。白芷气芳香,能燥湿、通九窍。荷叶升阳利湿,能祛瘀保精,除妄热,平气血。全方化瘀、芳香药合用,直达病所,能改善微循环,抑制炎性介质的合成,抗炎、抗水肿,故对慢性前列腺炎有效。

四川省彭州市通济镇姚家村卫生所  
主治医师 胡佑志 献方

湖南省直中医院  
治未病与健康管理中心 秦露