



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。”

人与自然是统一的整体，人夜后阳气收敛，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



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，胫骨内侧面缘后方。

熬夜后如果出现上火、失眠、头痛、疲劳等健康问题，请及时到中医科处就诊，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 武昌辉



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，疮毒会迅速蔓延满口，口角溶合，口唇肿胀，疮痂深硬，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，发音难出，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 $465 \times 10^9/\text{升}$ ，红细胞宽度下降。体温 37°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，疮痂散发一种特殊气味，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



时令养生

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

足三里：是治疗胃相关疾病的要穴。按揉时端坐凳上，将拇指指端按放在足三里穴处，一按一松，点按3分钟，两侧互换。

养生食谱推荐

冰糖银耳糯米粥

材料：圆糯米100克，银耳20克，枸杞10克，红枣4~5粒，冰糖适量。圆糯米和银耳提前浸泡2小时，慢炖1.5小时；然后加入红枣炖0.5小时；加入冰糖后再煮10分钟；放入枸杞后，可关火，再焖10分钟即可。功效：养阴清热，益胃润肺。

湖南省直中医医院
治未病与健康管理中心 秦露