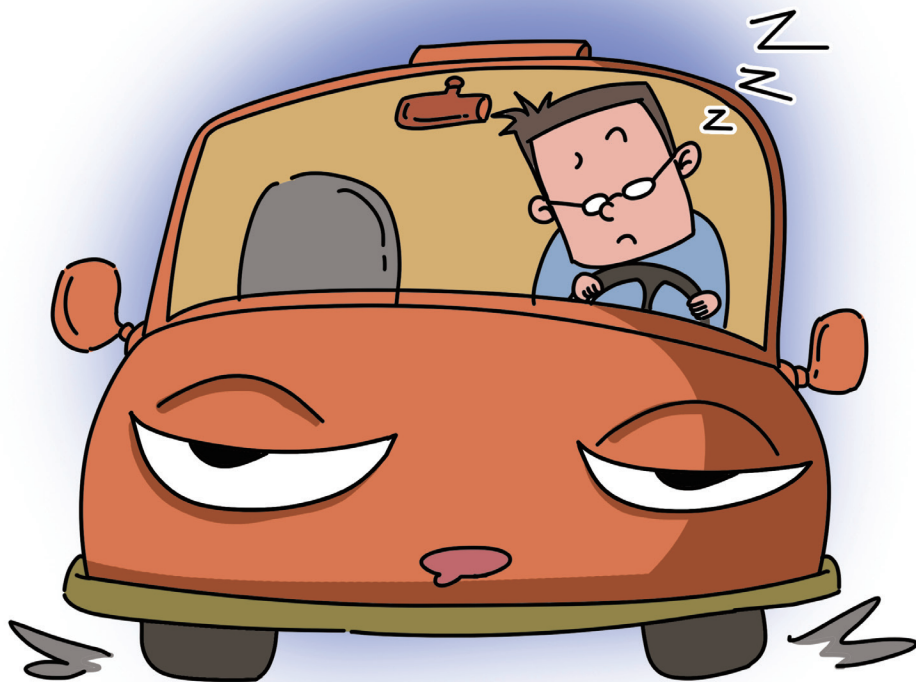


赶走“瞌睡虫”，嗜睡不再有

——中医妙法助你神清气爽

撰文 马淑然 绘图 小四

一天下午，我正在国医堂出诊，进来一位妙龄女郎，经询问，年方22岁，但一脸倦容，她是北京某大学的大一学生。她自述从初中三年级开始每天一上课就困倦，努力克制自己也没用，上课不到10分钟就趴在桌子上睡着了。她去医院检查也没有发现什么器质性病变，最后诊断为嗜睡症，用了不少西药都没有效果。现在上大学还是上课就睡觉，最近一段时间，甚至吃饭时也能睡着，严重影响了学习成绩和心情。她焦急地问我，她还有救吗？我说：“你的嗜睡症中医有办法。”



什么是嗜睡症

我在临床上，经常听到有些病人抱怨，自己晚上睡眠已经很充足了，可白天还是很容易犯困，甚至站着也能睡着。这种病，就是我们通常所说的嗜睡症。医学上定义为：嗜睡症是指白天睡眠过多，这种睡眠过多并

非由于睡眠不足，或者酒精、药物、躯体疾病所致，也不是某种精神障碍（如抑郁症）所致。目前病因不清，但常与心理因素有关。嗜睡症能引起不可抑制性睡眠的发生。这些睡眠阶段会经常发生，且发生的时间多不合时宜，例如当说话、吃饭或驾车时。尽管睡眠可以发生在任何时间，但最常发生的是在不活动或单调、重复性活动阶段。当发

生在从事活动的时间段,就会有发生危险的可能性。因此,有严重嗜睡症的患者,您要及早诊断治疗哟!

什么原因让您白天嗜睡犯困

嗜睡症是一种对健康危害很大的疾病,很多人在患上嗜睡症之后并没有注意治疗,长时期持续黑白颠倒的生活,最终会导致患者的精神崩溃。那么,嗜睡症的诱发因素有什么呢?

最常见的原因 夜间睡眠差,或睡眠时间过短;或有睡眠呼吸暂停,即睡觉时打呼噜,并有呼吸间歇现象,影响了睡眠质量;时间长了使生物钟紊乱。疲乏、嗜睡,伴有头晕、头脑不清,可能是早期神经衰弱的一种表现。

营养不足 医学研究认为,营养不足,能量缺乏容易导致困乏爱睡。嗜睡的发生主要与人体缺少蛋白质,机体处于偏酸环境和维生素、矿物质、微量元素等摄入不足有关。

其他原因 老年嗜睡症并不少见,引发老年嗜睡症的因素较多,环境因素、身体因素、药物因素、脑部因素等等都是常见原因。其他常见的引起嗜睡的原因还有青少年或中青年肥胖、抑郁症、糖尿病、甲状腺功能减退等。

中医学认为,嗜睡症属中医“多寐”“嗜卧”“善眠”的范畴。嗜睡症多由年老体衰,或青壮年人过食生冷、房劳过度,以致肾阳不足,不能温煦于脾,使脾肾阳气俱虚,阴寒偏胜,伤及心阳,形成本症。在中医最早的典籍《黄帝内经》中的《灵枢·口问篇》说:“阳气尽阴气盛,则目瞑。”就是说人体阳气衰少,阴气过盛,就会出现眼睛难睁、昏昏欲睡的病症。

嗜睡症的症状有哪些

现在很多年轻人都在昼夜颠倒的生活,



作者简介

马淑然,医学博士,北京中医药大学教授,主任医师,中医基础理论专业博士生导师,中医基础理论系副主任,中医基础理论课程负责人,北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家,国家中医药管理局职称考试命题组专家,国家

留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家,深圳电视台《食客准备养生堂》特聘专家,湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间:北京中医药大学国医堂周二下午、周日晚上。

这样是很容易引起嗜睡症的。那么患上嗜睡症有哪些症状表现呢?

首先是白天表现为与夜间睡眠无关的睡眠过度或睡眠发作,醒来时达到完全清醒状态的过渡时间延长;其次是每天出现这种睡眠障碍,持续1个月以上或反复睡眠发作,引起明显的苦恼或影响工作和家庭生活;再次是临床表现与心理因素有一定关系,但都不能给出其他一个明确诊断;最后就是排除各种器质性疾病引起的白天嗜睡和发作性睡病。

上述嗜睡症的症状表现,希望大家可以注意。提醒各位上班族们,如果你有这些表现之一或全部,可要及早就医,切莫忽视,以免发生危险。

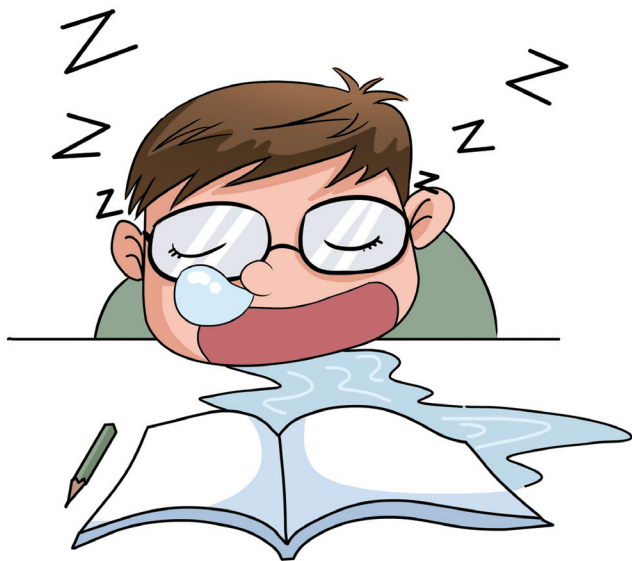
嗜睡症的危害是什么

患上嗜睡症,有些年轻人还是不重视,认为“不就是犯困点么”“并无大碍”。

殊不知,患上这种疾病,大家会每天都觉得睡多少还是困。长期这样的话,就会让患者的身体健康受到威胁,严重者甚至会命丧黄泉。嗜睡症的危害,主要有以下两个方面:

1.生活工作质量大大降低 患有嗜睡的人会抱怨容易感到疲劳,以及工作、学习和社交关系的表现不佳。白天过度的睡意会使人丧失应有的能力,记忆力下降,因此,生活质量大大降低,使人感到身心不安。

2.记忆中断可直接威胁生命 一半以上患有嗜睡的人都会同时发生记忆力下降或记忆中断,这是由闯入清醒状态的“微睡眠”引起的。在这些阶段中,嗜睡患者当行走或驾车时会不知所措,胡说或胡写,放错东西或撞上东西,代表性的是他们在这些阶段中不能控制自己的行为,而且事后记不清发生的事,因此,很容易发生车祸等交通意外而危及生命。因此,我



必须提醒大家,了解嗜睡症有哪些危害,做到早期诊断治疗,对于本病的康复大有裨益。

怎么知道自己得了嗜睡症

嗜睡症的早期诊断和早期治疗至关重要,如果您平素总是感觉乏力、嗜睡,那怎样可以知道自己有嗜睡症的可能呢?下面我就教给您自我诊断嗜睡症的4个要点吧!

第一个要点是,如果你白天睡眠过多,或睡眠发作,或清醒时达到完全觉醒状态的过渡时间延长,无法以睡眠时间不足来解释。

第二个要点是,你至少1个月几乎每天发作,或在更短的时间内反复发作,引起明显的苦恼或影响您日常生活。

第三个要点是,缺乏发作性睡病附加症状(如猝倒、睡眠麻痹、入睡前幻觉)或睡眠呼吸暂停的临床证据(夜间呼吸暂停、典型的间歇性鼾音等)。

第四个要点是,不存在可造成这种状况的器质性因素,如神经科或其他内科疾病,排除精神活性物质使用,或服用某种药物。

嗜睡症有哪些治疗方法

现代医学认为,本病病因不明,所以嗜睡症一般治疗主要应该从生活规律方面进行调节,包括按时作息、多运动、心理调节、加强营养4方面。药物治疗主要目标是控制患者的症状,改善患者的生活质量。临床医学主要用小剂量兴奋剂如利他灵、哌甲酯、苯丙胺等治疗,但收效不佳,且易产生耐药性和副作用。

中医学认为,嗜睡症病因病机主要在于脾肾阳虚,痰湿蒙蔽心窍。因此,我在临床上常用温肾健脾化湿开窍方药治疗本症,基本处方如下:

制附片10克(先煎),干姜10克,党参10

克,炒白术10克,石菖蒲10克,山药10克,炒扁豆10克,黄芪10克,炙甘草10克,红枣5枚。水煎服,每日一剂,分早晚两次服。

这个方子主要适合于经常腰酸腿软,腰部有冷感,伴有乏力倦怠,嗜睡,或性欲减退,或经常感觉怕冷,手脚冰凉,或食不慎就拉肚子的脾肾阳虚患者。

在这里需提醒朋友们的是:如果阳虚而阴血不足者,如除上述症状外,兼失眠多梦、爪甲苍白,则去附子、干姜,加当归10克、熟地10克,以滋阴养血;如果兼有食欲减少,加焦三仙各10克、砂仁6克,以醒脾开胃;如果兼胸脘痞闷、身重苔腻者,这表示体内痰湿太重,就应该去附子、党参、黄芪,加苍术10克、厚朴10克、陈皮10克,以燥湿健脾;如果伴有恶心欲吐加半夏10克、藿香10克,以和胃化浊;如果患者出现口苦,舌苔黄腻,说明有痰湿有化热倾向,就要在原方中加用黄连10克、黄芩10克,以清热燥湿。如果不愿意服用汤药,您还可以选择服用中成药,可以选用附子理中丸或补中益气丸合二陈丸调理。在这里我要给您的建议是如果病重,最好选用汤药,病轻则可以选择成药。因为中医认为“汤者荡也,丸者缓也”,您可要对证选择合适的剂型哟!

如何预防嗜睡症

特别爱睡觉的人都知道,如果睡眠不足就很容易会感到精神沮丧甚至崩溃。为了帮助朋友们预防嗜睡症发生,我给大家提出10个建议:

1. 每天坚持晨练,增加血液循环,以提高大脑的供氧量,振奋精神。
2. 养成按时作息的好习惯,保证睡眠充足,减少嗜睡发生。
3. 多食富含蛋白质的食物,以及富含维生素的新鲜水果和蔬菜。

4. 保持心情舒畅,兴趣爱好广泛,欣赏音乐,参加文体活动,修身养性。

5. 嗜睡来临时设法转移注意力,比如听音乐,向远处眺望,用冷水洗脸等。

6. 午饭后最好小睡半小时,睡醒后用清水擦把脸,效果最好。

7. 喝一点像可乐类的饮料,起到提神的作用,可以赶走“瞌睡虫”。

8. 凉毛巾敷面,先用凉水洗脸,然后把凉毛巾敷在额上或脖颈后。

9. 作伸展运动。在可能的情况下站起来,伸展四肢,下蹲10次驱赶睡意。

10. 少食多餐。最好一天能吃三到五顿,7分饱即可。过饱人容易犯困。

以上这些方法只是适用于还没发病的爱睡觉人群,如果你感觉已经受到嗜睡症的侵袭,那么就要及时地寻找专业医生去诊断和治疗啦!

如何调养嗜睡症

如果您一旦被确诊为嗜睡症,请千万不要紧张,中医有合适的调养方法能助您一臂之力。

佩戴香袋驱嗜睡

这个香囊制作和用法都很简单,只要天天佩带在身上或者放在办公桌旁边就可以了。

香袋简单制作法:取冰片、樟脑各3克,高良姜15克,桂皮25克,将这4种中药混合捣碎,把绸缎布料缝成小袋后,装入准备好的用药即可。

经过一段时间如果香袋内的气味减弱,你就应该更换一下内容物了。

功效:香袋可以提神的原理是通过香袋中独特的中药香气作用于大脑或者是鼻黏膜,就可以调节神经系统,使人精神振奋。



太阳穴

自我按摩愈嗜睡

1. 按摩头部太阳穴

按摩方法：太阳穴的正确位置是由眉梢与外眼角连线的交点处，用手触摸最凹陷处就是太阳穴。四指并拢先按摩上下眼睑，然后按摩的手指从眼角处向太阳穴处移动，按摩数分钟。按摩的时候最好情绪稳定，挺胸收腹，这样才能够达到一定的效果。也可以在按摩后，在太阳穴上抹些清凉油、风油精之类的刺激性药物。

功效：常按摩太阳穴可以促进大脑的血液循环，缓解疲劳和嗜睡，并且操作非常简单，适合在任何时间做。



2. 按摩足底涌泉穴

按摩方法：首先要正确取穴。涌泉穴就是我们常常说的足心，在我们的足底部，第二跖骨间隙的中点凹陷处，相当于足掌心的前1/3与中1/3交界处。按摩的时间最好在每晚睡觉之前，按摩的方法有指压、揉搓等，

每次50~100次，以足心发热为度。

功效：该穴系足少阴肾经的起始穴。肾主藏精，有摄纳、贮存、封藏精气的生理功能，主管着人体的生长、发育和生殖。肾阳是全身阳气的根本，在涌泉穴处按摩，通过经络的传递作用，能使肾阳振奋，产生良好的生发阳气的效应，调节内分泌与植物神经系统，从而达到提神醒脑作用。

食物调养疗嗜睡

中医一贯认为“药食同源”，患了嗜睡症除了可以用中药治疗外，还可以在日常生活中选一些有助于解决嗜睡症问题的食物。



1. 香蕉——富含钾

香蕉含有极易为人体吸收的碳水化合物，同时还富含钾。钾在人体内能够帮助维持肌肉和神经的正常功能，但由于钾不能在体内储存很长时间。特别是在人体剧烈运动后，体内的钾含量会降得很低，这时候吃几根香蕉则可补充钾的不足喽！



2. 菠菜——富含镁

菠菜中含有女性比较容易缺乏的矿物质——镁。镁在人体内的作用是将肌肉中的碳水化合物转化为可利用的能量，因此可以为嗜睡症患者提供足够的能量以保持其清醒。



3. 草莓——富含维生素C

草莓含有丰富的维生素C，而维生素C有助于人体吸收铁质，使细胞获得滋养，因此多吃草莓能使人精力充沛，减少嗜睡症发生。



4. 豆制品和猪肝瘦肉——富含铁

铁质是人体产生能量的主要介质，它担负着向人体器官和肌肉输送氧气的重要任务。猪肝和瘦肉都是铁质的最佳来源，经常吃一些赤豆、黑豆或黄豆，也能起到补充铁质的作用，并能有效地改善疲惫、无力的状况，有助减缓嗜睡症。



5. 金枪鱼——富含酪氨酸

在高蛋白质的鱼类中，金枪鱼含有丰富的酪氨酸。酪氨酸能帮助生产大脑的神经传递物质，使人注意力集中，思维敏捷，对治疗饭后嗜睡有很大的帮助。



6. 紫菜、海带——富含锌

日常饮食要注意适当补充锌。缺锌会影响认知和注意力的集中，而海产品诸如紫菜、海带中，蕴含丰富的锌，每周适当补充，有助缓解嗜睡症。



7. 新鲜的水果蔬菜——富含碱性物质

俗话说，“春困秋乏夏打盹”，中医认为，“当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气”，所以春天来临要注意多食碱性食物，中和体内酸性产物，以消除疲劳。最好每天多吃些新鲜蔬菜和水果，因为蔬菜中含碱量较多，多吃蔬菜水果对改善嗜睡非常有帮助。此外，在饮食调养上还要注意，不可多食寒凉、油腻、油炸、高盐、高脂肪的食品，更不可过多饮酒。

如果大家掌握了我上述讲解的预防和调养嗜睡的方法，嗜睡症其实是很容易解决的。最后还要嘱咐朋友们的是，平时工作的时候，不要让自己太劳累，注意劳逸结合，每天有适当的时间用来锻炼身体，这样就可以很好地预防嗜睡症。让嗜睡症远离我们的生活，赶快来试试吧！

(责编 桑新华)