



调理脾胃对抗失眠

<http://www.firstlight.cn> 2010-12-01

小王这一段老睡不好，每晚总到后半夜才能入睡，白天打不起精神，到医院看了看，医生开了中药让他“先调理调理脾胃”，他就纳闷，“失眠与脾胃有什么关系？”

河南省中医院肝胆脾胃科副主任牛学恩主任医师解释说，“其实睡眠与脾胃关系密切。”《黄帝内经》中有句话“胃不和则卧不安”，也就是说如果饮食不当，脾胃功能失调可以影响到睡眠。中医认为脾胃统主水谷运化，脾胃功能失调，宿食停滞或胃肠积热，浊邪或热邪内扰心神，会造成心神不宁而失眠。所以失眠先调理脾胃是有道理的。而且现代人失眠，除了精神上的因素外，有相当一部分人是脾胃的原因。不当的饮食习惯是现代人的通病，或因工作繁重，三餐不规律、深夜还要再加一次夜宵；或以减肥为目的，拒绝正餐。如此不善待脾胃，过饱、过饥或是饮食不规律，都会造成脾胃亏虚，久而久之，脾胃开始出现毛病，泛酸、恶心或者是胃胀难受等症状都是脾胃不适的表现，也直接影响了睡眠。

对于有失眠症状，同时脾胃又虚弱的一部分人来说，调理脾胃很关键，也就是在辨证的基础上，调节脾胃功能，使其恢复和谐，睡眠自然也就改善了。

调理脾胃分几种情况：脾气虚弱，如面色发白、四肢乏力、没有精神，可用四君子汤、参苓白术散；脾胃积滞，如脘腹胀满、大便不畅，可用健脾消积口服液、保和丸；胃阴不足，如口干舌燥、没有食欲，可用益胃汤。《伤寒论》中记载了一个针对脾胃不和而导致的失眠的方剂，甘草泻心汤——甘草、党参、大枣益气补虚，干姜、半夏开结散寒；还有黄连、黄芩等，诸药并用可起到苦降辛开、补气和中、调节肠胃的作用。但是否可以服用这个方剂，还要请医生根据具体症状进行辨证。

除了调节脾胃，还不能忽视心情的舒畅，以及饮食的清淡（辛辣刺激性的食物尽量少吃或不吃），再加上适量的运动，一定能有一个好的睡眠。

[存档文本](#)