

## 高三失眠别发愁，中医护理解烦忧

范廷君 重庆市渝北中医院

高考冲刺在即，每一位高三学子都在争分夺秒地刷题、备考，熬夜成了常态，失眠也随之成为困扰多数考生的“隐形难题”。据中国睡眠研究会调查，约70%的高三学生存在不同程度的睡眠问题。失眠不仅让你白天昏昏欲睡、记忆力下降，更会在考前形成“越焦虑越睡不着，越睡不着越焦虑”的恶性循环。但请放心，失眠不是无解的难题。中医养生智慧历经千年沉淀，为我们留下了许多简单实用的助眠妙招。无需依赖药物，只需调整生活习惯，你就能重新找回一夜好眠，以最佳状态迎接人生大考。

### 一、为啥高三学子容易失眠？

中医认为，失眠多与“心神不宁”有关。高三学生失眠，主要有三大根源：

#### （一）思虑过度，耗伤心血

长时间高强度用脑，思虑过度会消耗心脾两脏的气血。中医讲“心主神明”，心血不足则心神失养，表现为入睡困难、多梦易醒。

#### （二）肝郁气滞，情绪不畅

备考压力大，容易产生焦虑、紧张等情绪。肝主疏泄，情志不畅会导致肝气郁结，郁而化火，扰动心神，出现烦躁失眠。

#### （三）阴阳失调，作息紊乱

熬夜复习打乱了人体自然的昼夜节律。中医强调“阳气入阴则寐”，该睡时不睡，阳气不能顺利入阴，自然难以入眠。

## 二、四大中医护理妙招，轻松养好睡眠

### （一）梳一梳

头为诸阳之会，每日用经络梳梳头部七大经络梳理，可疏通气血、升发清阳、舒缓头胀，改善睡眠，是简单易行的日常养生法。

1.一梳督脉。沿头顶正中线，从前额发际线向后梳至后颈，重复5-10次。督脉为“阳脉之海”，梳理可振奋阳气、提神醒脑，缓解头昏、精神不振，助力头脑清明。

2.二梳膀胱经。从左右内眼角向上梳到脑后，左右两侧各梳5-10次。膀胱经关联着全身的脏腑气血，梳理它能帮助排出头部浊气，缓解眼疲劳和头部胀痛。

3.三梳胆经。从左右太阳穴直上位置开始，从前往后、往下，左右两侧各梳5-10次。胆经通畅有助于疏解肝郁，能改善因情绪不畅引起的偏头痛、头晕，还能帮助放松紧绷的神经。

4.四梳三焦经。从左右耳朵外沿位置开始刮，从上往下，左右两侧各梳5-10次。三焦经主一身之气机，梳理它能调节头部气机运行，改善耳周不适、头胀等问题，还能帮助改善睡眠质量。

### （二）按一按：安神穴位，睡前揉一揉

中医经络学说认为，人体有多个穴位具有安神助眠的功效。睡前按摩10分钟，能有效放松身心。

1.百会穴——诸阳之会。位于头顶正中央，两耳尖连线的中点，用食指和中指指腹轻轻按揉，力度以轻微酸胀为宜，每次1分钟，可缓解头部紧张、平复情绪。

2.安眠穴——专为睡眠而生。在耳垂后方与发际交界处，按压时有酸胀感。用双手拇指同时按揉两侧穴位2-3分钟，可镇静安神、促进睡眠。

3.神门穴——安神第一穴。位于手腕内侧，小指延伸至手腕关节的横纹处。用拇指指腹轻轻按揉3-5分钟，有宁心安神、缓解焦虑的作用，特别适合考前紧张导致的心悸失眠。

4.涌泉穴——引火归元。位于足底前部凹陷处（蜷足时）。睡前用拇指推搓涌泉穴100次，能引火下行、交通心肾，改善心烦失眠、手足心热等症状。

操作小贴士：按摩力度以酸胀舒适为宜，配合深呼吸效果更好。建议每晚睡前固定时间进行，形成条件反射。

### （三）泡一泡：热水泡脚，舒缓全身疲劳

“睡前泡脚，胜吃补药”，泡脚是中医调理睡眠的经典方法，能促进血液循环、舒缓肌肉疲劳、放松身心，尤其适合长期久坐刷题的高三学子。

#### 正确泡脚法：

水温：40-45℃为宜，略高于体温，以脚放入后能忍受的热度为准；

时间：15-20分钟，泡至后背微微出汗即可，避免大汗伤津；

水位：最好没过脚踝，达到小腿肚下缘效果更佳；

时机：睡前1小时进行，给身体留出降温入睡的时间。

升级版配方：

可在水中加入艾叶15克或酸枣仁30克（煮水取汁），增强安神效果。艾叶温经散寒，酸枣仁养心安神，都是中医经典的助眠药材。

泡脚时配合按摩足底，或闭目养神，让大脑彻底放松。泡完后立即擦干，必要时穿上保暖袜子，避免受凉。

### （四）调一调：规律作息，顺应身体节律

中医讲究“顺应天时、天人相应”，作息规律是调理失眠的基础，也是最容易被高三学子忽视的一点，建议高三学子尽量保持规律作息。

1.固定作息时间：尽量每天同一时间上床、同一时间起床，包括周末。生物钟稳定后，到点自然会产生睡意，入睡更快、睡眠质量更高。

2.抓住黄金睡眠段：晚上11点至凌晨3点是肝胆经当令，深度睡眠有助于排毒修复。建议最晚不超过23:30入睡，保证6-7小时核心睡眠。

3.午休补觉有讲究：午后13:00-15:00是小肠经当令，小憩20-30分钟可恢复精力。但切忌超过1小时，以免进入深睡眠后反而更困，影响夜间睡眠。

4.睡前1小时“数字戒断”：蓝光会抑制褪黑素分泌。睡前远离手机、电脑，可改为听轻音乐、阅读纸质书或做冥想，让大脑从兴奋状态过渡到平静状态。

### （五）吃一吃：清淡安神，远离辛辣油腻

中医认为“药食同源”，“胃不和则卧不安”，饮食与睡眠密切相关。合理的饮食调理，能从根本上改善睡眠质量。

#### 1.晚餐宜早宜少：

睡前3小时完成晚餐，吃七分饱即可。过饱会加重脾胃负担，影响睡眠；过饿则血糖过低，同样难以入睡。

#### 2.推荐安神食材：

小米：养心安神，可煮粥食用

莲子：清心除烦，与百合、银耳同煮效果更佳

酸枣仁：可泡茶或煮粥，专治虚烦不眠

核桃：补肾益智，适合脑力消耗大的考生

牛奶：含钙质和色氨酸，温饮助眠

#### 3.睡前禁忌食物：

咖啡、浓茶、巧克力（含咖啡因，兴奋神经）

辣椒、花椒等辛辣食物（助火生热，扰动心神）

油炸、烧烤等油腻食物（加重脾胃负担）

冷饮、寒性水果（损伤脾胃，影响睡眠）

#### 4.助眠食谱推荐：莲子百合小米粥

取莲子15克、百合20克、小米100克，加水煮至粥稠。此粥清心安神、健脾养胃，适合考前焦虑失眠者晚餐食用。

## 三、考前睡眠小禁忌

高三学子备考期间，除了做好中医护理外，还要避开一些睡眠误区，否则事倍功半。

### （一）禁忌一：考前突击熬夜

考前几天刻意延长复习时间，会打乱生物钟，导致考试时精神萎靡。保持原有作息，确保考试时段大脑处于最佳状态。

### （二）禁忌二：依赖安眠药

药物可能产生依赖性，且次日会有头晕、反应迟钝等副作用。中医调理重在治本，通过穴位、饮食等自然疗法更安全有效。

### （三）禁忌三：睡前过度用脑

睡前1小时避免解难题、背重点，让大脑从学习模式切换到休息模式。可以回顾已掌握的知识，增强信心而非制造焦虑。

### （四）禁忌四：睡前剧烈运动

适度运动有助睡眠，但睡前2小时内剧烈运动会使体温升高、神经兴奋，反而难以入睡。可选择散步、拉伸等温和活动。

### （五）禁忌五：躺在床上玩手机

蓝光+信息刺激=睡眠杀手。建议手机放在书桌上，床上用来睡觉，建立“床=睡眠”的条件反射。

高考冲刺，睡眠是最好的“加油站”，无需过度焦虑失眠，也无需盲目追求“熬夜刷题”。以上五大中医护理妙招，简单易操作、温和无副作用，适合每一位高三学子。愿各位学子在父母的关爱与守护下坚持调理、养好睡眠、养足精神，以从容的心态、饱满的状态奔赴考场，发挥出自己的最佳水平，不负努力、不负韶华，金榜题名、未来可期！

## MMSE评分如何守护老人“清醒的晚年”

陈柳 重庆市綦江区古南街道社区卫生服务中心

“家里老人最近总忘事，刚说的话转头就忘，是不是得了老年痴呆？”这是很多家庭的担忧。随着老龄化加剧，认知障碍已成为影响老人晚年生活的重要问题。而MMSE评分，这个看似简单的“问答测试”，就像一位“认知哨兵”，能早发现老人的认知变化，为干预治疗争取时间，守护他们“清醒的晚年”。

### 首先搞懂：MMSE评分到底是什么？

MMSE是简易精神状态检查(Mini-Mental State Examination)的缩写，它不是复杂的仪器检查，而是通过一系列简单的问答和操作，快速评估老人的认知功能。就像给老人的“大脑功能”做一次快速体检，MMSE共10个大项，30个小项。项目1-5是时间定向，6-10为地点定向。11-13检查语言即刻记忆，14-18检查注意和计算，19-21检查短时记忆，22-23检查物体命名，24检查语言复述，25检查阅读理解，26-28检查语言理解，29检查语言表达，30检查为图形描画。总分30分，分数越高说明认知功能越好。这个评分工具操作便捷，全程只需10-15分钟，不管是在医院门诊、社区卫生服务中心，还是在家中，都能由医生或经过培训的护理人员完成。它的核心价值在于“早发现”——在老人还没出现明显痴呆症状时，就能捕捉到认知功能的细微下降，为后续干预赢得先机。

### 关键解读：分数背后藏着什么信号？

MMSE评分的结果解读并不复杂，不同分数对应不同的认知状态，家人可以简单理解为三个等级：

第一个等级：27-30分：认知功能正常。老人的记忆力、思维能力等都在健康范围，日常只需保持良好的生活习惯，预防认知衰退。

第二个等级：21-26分：轻度认知障碍。老人可能会有轻微健忘，比如忘记约会、偶尔找不到东西，但不影响基本生活。这是干预的“黄金时期”，通过科学调理，大概率能延缓甚至逆转认知下降。

第三个等级：≤20分：可能存在中重度认知障碍。老人的记忆力、自理能力会明显受损，比如不认识家人、出门迷路、无法独立穿衣吃饭，需要及时就医，明确是否为阿尔茨海默病等疾病。另外，根据中国修订版：文盲≤17分；小学≤20分，中学或以上≤24分者，提示有认知功能缺损。

### 为什么说MMSE评分是“守护神器”？

认知障碍的发展是一个缓慢过程，从轻微健忘到严重痴呆，可能需要数年时间。而MMSE评分的核心作用，就是在这个过程中“精准预警”：

第一：早发现：捕捉认知衰退的“早期信号”：很多老人和家人会把“健忘”当成正常的衰老现象，忽视了背后可能的认知问题。MMSE评分能客观识别出异常的认知下降——比如原本得分30分的老人，两年后降到24分，这就提示需要进一步检查，而不是简单归为“老糊涂”。

第二：早干预：为治疗争取最佳时间：轻度认知障碍阶段是阻止或延缓认知衰退的关键。通过MMSE评分发现问题后，医生会制定针对性方案，比如通过认知训练改善记忆力，调整饮食（多吃深海鱼、坚果等“健脑食物”），鼓励老人参与社交和运动，必要时配合药物干预。这些措施能有效延缓认知功能进一步下降，让老人维持独立生活能力更久。

第三：动态监测：跟踪认知变化趋势：认知功能的变化需要长期观察，单次MMSE评分只能反映当下状态，定期复查（比如每年一次）才能看出趋势。如果老人的分数逐年下降，医生能及时调整干预方案；如果分数稳定甚至回升，说明当前的调理措施有效，让家人更放心。

第四：简单便捷，适合广泛推广筛查：MMSE评分不需要复杂设备和专业场地，社区医院、养老院都能开展大规模筛查。对于高龄老人、有认知障碍家族史、高血压糖尿病等高危人群，定期做MMSE评分，能实现“早筛早诊早治”，减少重度痴呆的发生。

总之，MMSE评分就像一把守护老人认知健康的“标尺”，它不复杂、不昂贵，却能早发现认知衰退的蛛丝马迹，为老人的“清醒晚年”保驾护航。认知障碍并不可怕，可怕的是忽视早期信号，错过最佳干预时机。

## 为什么低温是外科手术的隐藏风险？

冉璐 重庆市酉阳土家族苗族自治县中医院

做手术时，很多人关注的是手术成功率、术后疤痕，却很少注意到一个隐藏“敌人”——低温。手术中患者体温低于36℃就属于围术期低体温，它看似只是“有点冷”，实则可能引发一系列并发症，成为影响手术安全和恢复的隐形风险。今天就用通俗的方式，聊聊手术中低温的危害和背后的原因。

先说说为什么手术中容易变冷。平时我们靠穿衣、代谢产热维持体温，但手术时，身体的“保温系统”会被全面打乱。首先是环境因素，手术室为了减少细菌滋生，温度通常控制在22-24℃，对只穿手术服、大面积暴露身体的患者来说，热量会快速散失；其次是手术操作，尤其是开腹、开胸手术，腹腔、胸腔内的脏器暴露在冷空气中，会带走大量热量，就像冬天打开冰箱门一样；还有输液和冲洗，手术中灌注的液体、冲洗伤口的生理盐水都是室温，进入温暖的体内后，会快速降低核心体温；另外，麻醉药物会抑制身体的体温调节中枢，让身体失去“产热御寒”的能力，就算变冷也不会主动收缩血管、发抖产热。

低温带来的风险远比想象中严重，堪称手术中的“隐形杀手”。最直接的是影响凝血功能，低温会让血液里的小血小板活性降低，凝血因子变得“懒惰”，就像工厂里的工人在低温下不愿干活一样，导致血液凝固变慢。这会让手术中出血量增加，甚至可能引发术后出血、血肿，严重时需要二次手术止血。

对感染的抵抗力也会大打折扣。低温会抑制免疫细胞的活性，让它们无法有效识别和消灭细菌，就像身体的“防御军队”战斗力下降。这会显著增加术后切口感染、肺部感染的风险，原本一周能愈合的伤口，可能因为感染拖延到两三周，还会加重患者痛苦、增加医疗费用。

麻醉复苏也会受影响。低温会减慢麻醉药物在体内的代谢速度，让患者术后清醒时间延长，自主呼吸恢复变慢，需要在恢复室观察更久，甚至可能增加气管插管的时间，间接提高肺部并发症的风险。很多患者术后会出现寒战，就是低温引发的身体应激反应，不仅难受，还会增加心肌耗氧量，对有心脏病的患者来说，可能诱发心律失常。

除此之外，低温还会影响伤口愈合。身体代谢需要适宜的温度，低温会减慢组织修复速度，让伤口愈合延迟，甚至出现愈合不良、疤痕增生明显的情况。对老人、儿童或体质虚弱的患者来说，低温的危害更突出，他们的体温调节能力本身就弱，术后恢复也更慢，低温可能进一步延长住院时间。

不过大家不用过度担心，医生和护士会采取一系列“保温措施”应对这个风险。比如术前预热手术床、让患者穿保暖手术服；术中用恒温保暖毯覆盖非手术区域，将输液和冲洗液加热到37℃左右；术后用加温的棉被包裹患者，转运时持续保暖。这些措施就像给患者穿上“隐形保暖衣”，能有效维持核心体温稳定。

其实，围术期低体温是完全可以预防的，关键在于全流程的体温管理。对患者来说，术前不用刻意节食受凉，术后要配合医护人员做好保暖，比如及时穿上保暖衣物、避免随意掀开被子。如果术后出现持续寒战、头晕等情况，要及时告诉医生，以便及时处理。

总之，低温看似是小问题，却可能引发一系列连锁反应，影响手术安全和术后恢复。了解这个隐藏风险，不仅能让患者更配合医护人员的保温措施，也能让大家更全面地认识外科手术的安全性——一场成功的手术，不仅需要精准的操作，更需要对这些细节风险的全面防控。

## 家庭自我推拿的实用技巧

钟斌 重庆市巫山县人民医院

肩颈酸痛、腰背僵硬、失眠头痛……这些日常不适，很多人都靠贴膏药、吃止痛药缓解，却忽略了身体自带的“调理神器”——自我推拿。无需专业手法，不用特殊工具，只要掌握简单技巧，就能通过按摩促进血液循环、放松肌肉、缓解疲劳。今天就分享一套通俗易懂、人人能用的家庭自我推拿方法，覆盖常见不适场景，在家就能轻松操作。

### 首先搞懂：自我推拿为啥能缓解不适？

自我推拿的核心原理很简单，通过按压、揉捏等动作，刺激皮肤和肌肉下的经络、穴位，就像给紧绷的身体“松绑”。它能促进局部血液循环，带走代谢废物，缓解肌肉紧张和痉挛；同时还能刺激身体分泌内啡肽，这种天然物质能让人产生愉悦感，有效减轻疼痛。和专业的推拿相比，自我推拿更灵活、方便，适合缓解轻度不适，比如久坐后的肩颈酸痛、熬夜后的头痛、疲劳后的腰背僵硬等。但要注意：它不能替代医疗治疗，如果有骨折、肿瘤、急性炎症等问题，一定要先看医生，别盲目推拿。

### 必备准备：推拿前做好这3件事

第一件：环境舒适：找个安静、温暖的地方，避免吹风受凉，坐姿或卧姿都可以，关键是身体放松；第二件：手部准备：剪短指甲、洗净双手，避免指甲划伤皮肤；如果皮肤干燥，可涂抹少量按摩膏、精油或护手霜，减少摩擦；第三件：力度原则：以“酸胀不痛”为度，按压时感觉局部酸胀、发麻，就是找对了位置，不用使劲过猛，否则可能损伤肌肉。

### 实用技巧：不同部位的推拿方法

第一个：肩颈不适，久坐族必学：①颈部按揉：双手食指、中指并拢，从脖子根部（大椎穴）开始，沿着颈椎两侧的肌肉，慢慢向上按揉至后脑勺，重复10-15次；重点按揉酸痛点，每次按压停留

3-5秒，力度由轻到重。②肩部拉伸：用右手抓住左肩，向左后方轻轻拉动，感受右肩拉伸感，停留10秒后换边；再用双手抱住后脑勺，手肘向外打开，轻轻向后发力，拉伸颈后肌肉，重复5次。

第二个：腰背僵硬，缓解久坐疲劳：①腰部按揉：双手握拳，用拳眼（指关节凸起处）从腰部两侧的肌肉开始，由下往上、由外往里按揉，力度轻柔，重复10次；也可以用手掌掌心在腰部画圈按摩，每次5分钟，促进腰部血液循环。②腰背拉伸：坐在椅子上，双手抓住椅背，身体向前倾，感受后背拉伸；或平躺下来，双腿弯曲，双手抱住膝盖向胸口靠拢，停留10秒后松开，重复5次，缓解腰椎压力。

第三个：头痛失眠，放松头部神经：①头部按摩：双手五指分开，指尖按在头皮上，从额头开始，向后脑勺方向轻轻梳理头皮，就像梳头一样，重复20次；再用食指和中指的指腹，按揉太阳穴（眼角外侧凹陷处），顺时针、逆时针各按揉10圈，力度轻柔。②足底按摩：睡前用热水泡脚10分钟，擦干后用拇指按揉足底的涌泉穴（脚掌前1/3凹陷处），每次按揉1分钟，双脚交替，能帮助放松神经、改善睡眠。

第四个：手脚冰凉，促进血液循环：①手部按摩：双手合十搓热，然后用一只手握住另一只手的手腕，从手腕向手指方向揉搓，依次按摩每个手指，重点按揉指关节，重复5次后换边。②脚部按摩：用手掌从脚踝向脚尖方向揉搓小腿和脚掌，力度适中，每次5分钟；再用拇指按揉脚趾缝，促进脚部血液循环。

总之，自我推拿的核心是“放松”，不用追求复杂手法，每天花10-15分钟，针对不适部位简单按揉、拉伸，就能有效缓解疲劳。坚持下来，不仅能改善肩颈腰背酸痛，还能调节情绪、改善睡眠，是性价比极高的养生方式。