

银龄安眠之道：针灸与生活调理共筑长寿梦

朱玥

北京中医药大学第三附属医院

失眠，这个看似普通却令人烦恼的健康问题，正在越来越多地困扰着现代人的生活，无论是追求养生之道、渴望长寿的人群，还是处于不同年龄阶段的个体，尤其是老年人，都深受其扰。失眠的成因多种多样，心理压力过大、生活作息不规律、环境因素等都可能是诱因。对于老年人而言，身体机能的衰退、慢性疾病的困扰以及社交活动的减少，都可能成为引发失眠的潜在因素。家庭矛盾、焦虑情绪等都可能导致大脑无法放松，从而影响睡眠。同时，不规律的作息时间、晚上过度兴奋或饮食过量也可能导致失眠。长期失眠不仅会导致疲劳、注意力不集中，还可能引发记忆力减退、免疫系统减弱等问题，严重影响生活质量和身心健康，这无疑是健康路上的一大阻碍。

针灸作为一种有效且无毒副作用的治疗方法，在失眠症的治疗中发挥着重要作用，尤其适合注重养生、追求长寿的群体。针灸可以改善睡眠质量和睡眠时间，减轻失眠症状且安全性高。适用于各种年龄段和失眠的人群，不仅可以缓解失眠症状，还可以改善精神状态和生活质量，助力养生与长寿目标的实现。

针灸治疗失眠的机制主要包括以下几个方面：

1. 调节神经系统：针灸可能通过调节交感神经和副交感神经的平衡，促进身体的自我调节和自我修复，从而改善失眠和焦虑症状。这对于身体机能逐渐衰退的老年人来说，有助于恢复身体的内在平衡，提升养生效果。

2. 调节神经递质：针灸可能通过调节神经递质的水平，影响神经功能，从而改善失眠和焦虑症状。例如，针灸可增加血清 5-羟色胺和多巴胺的水平，从而减少焦虑和改善睡眠。此外，针灸还可以减少血清去甲肾上腺素和皮质醇的水平，从而降低焦虑和应激反应。这对于老年人调节情绪、保持心理健康具有重要意义，有助于实现长寿目标。

3. 调节脑电活动：针灸可能通过调节脑电活动，改善失眠和焦虑症状。研究发现，针灸治疗失眠后，患者的睡眠质量得到了改善，且脑电图表现出明显的变化。同时，针灸可减少前额叶皮层和扣带的活动，从而减轻焦虑和抑郁症状。这

对于老年人维护大脑健康、延缓认知功能衰退具有积极作用，符合养生与长寿的需求。

选择经验丰富的专业医师进行治疗是至关重要的，针灸涉及对穴位的精确刺激，只有专业医师才能确保治疗的安全性和有效性。同时，老年患者在治疗前应向医师详细告知自己的身体状况、过敏史以及正在服用的药物，以便医师能够制定个性化的治疗方案，并避免潜在的药物相互作用或不良反应。

长期失眠不仅会降低患者的生活质量，还会增加多种疾病的发生风险，对于老年人来说，更是可能引发或加重慢性疾病，影响长寿目标的实现。因此，除了接受治疗外，患者还需要通过生活调理来改善失眠症状，从而提高睡眠质量，助力养生与长寿。

1. 饮食调理：失眠患者，尤其是老年人，需要确保每日摄入充足的蛋白质、碳水化合物和健康脂肪。同时，增加富含维生素 B 群、镁、钙和锌的食物在日常饮食中的占比，以稳定神经系统。此外，失眠患者应在睡前 3 小时完成晚餐，且不宜过晚或过饱，避免摄入油腻和高糖食物，以减轻消化系统的负担。合理的饮食调理有助于老年人维持身体机能。

2. 运动调理：失眠患者，包括老年人，需要每周坚持至少 3-5 次有氧运动，如慢跑（根据身体状况调整强度）、游泳、骑自行车等，以消耗体内多余能量和改善激素水平。同时，避免在睡前进行剧烈运动，以降低神经兴奋度。此外，适度的瑜伽和太极可以增强身体柔韧性和力量，调节呼吸和姿势，对于老年人来说，这些运动既安全又有效，有助于提升身体素质。

3. 环境调理：失眠患者需要选择适合自己的床垫和枕头，并保持床上用品的整洁和舒适，这对于老年人来说尤为重要，因为舒适的睡眠环境有助于提高睡眠质量。卧室内的光线应柔和，最好使用遮光窗帘以减少外界光源的干扰。此外，可以使用耳塞或白噪音机来屏蔽外界噪音，为老年人创造一个安静的睡眠环境。

4. 养成规律的作息：失眠患者需要在每天的固定时间上床和起床，即使在周末也应尽量保持一致，以稳定体内的生物钟。这对于老年人来说，有助于调节身体机能，维持身体的正常节律，是养生与长寿的重要一环。

通过针灸治疗与生活调理相结合的方式，失眠患者，尤其是老年患者，可以更好地改善睡眠质量，提升生活品质，迈向养生与长寿的美好目标。

另外，针灸是中医疗法的重要组成部分，古代不少中医大家对失眠都有很深刻的认识。唐代著名医家孙思邈认为，失眠的根本病机在于阴阳失调、气血失和，导致心神不宁，特别强调“胃不和则卧不安”，指出饮食不节导致脾胃功能失调，痰热内生，上扰心神，是引发失眠的重要原因。在治疗上，孙思邈秉持“宁神定志”为总则，注重调和阴阳、安养心神、调理脏腑气血，特别强调心、脾、肝、胆等脏腑的调和；在针刺和按摩的穴位选择上首推百会、神门、三阴交、内关等穴，这些都需要我们在现代条件下进一步探索和传承。