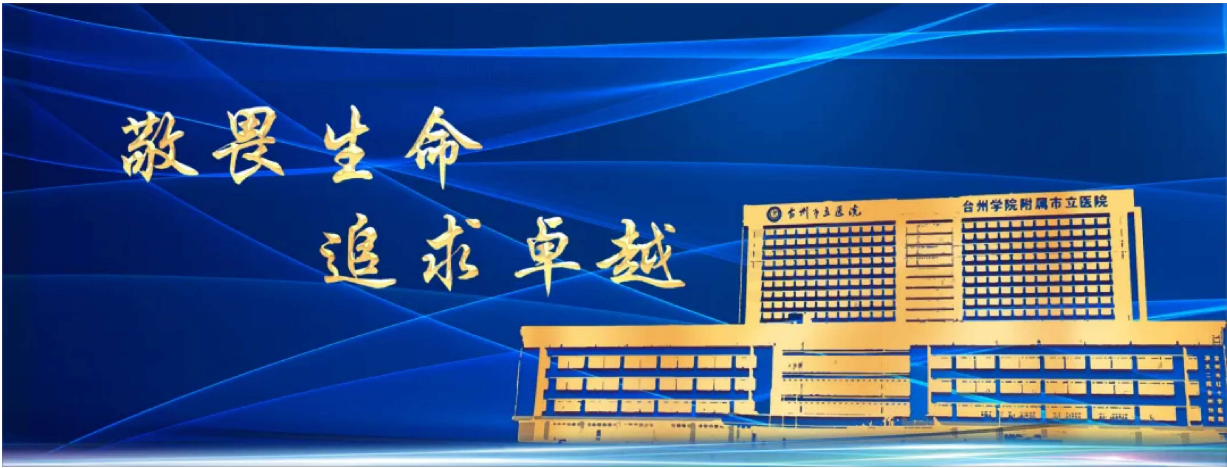


更年期睡不好怎么办？中医来支招

台州市立医院 2025年08月16日 11:12 浙江



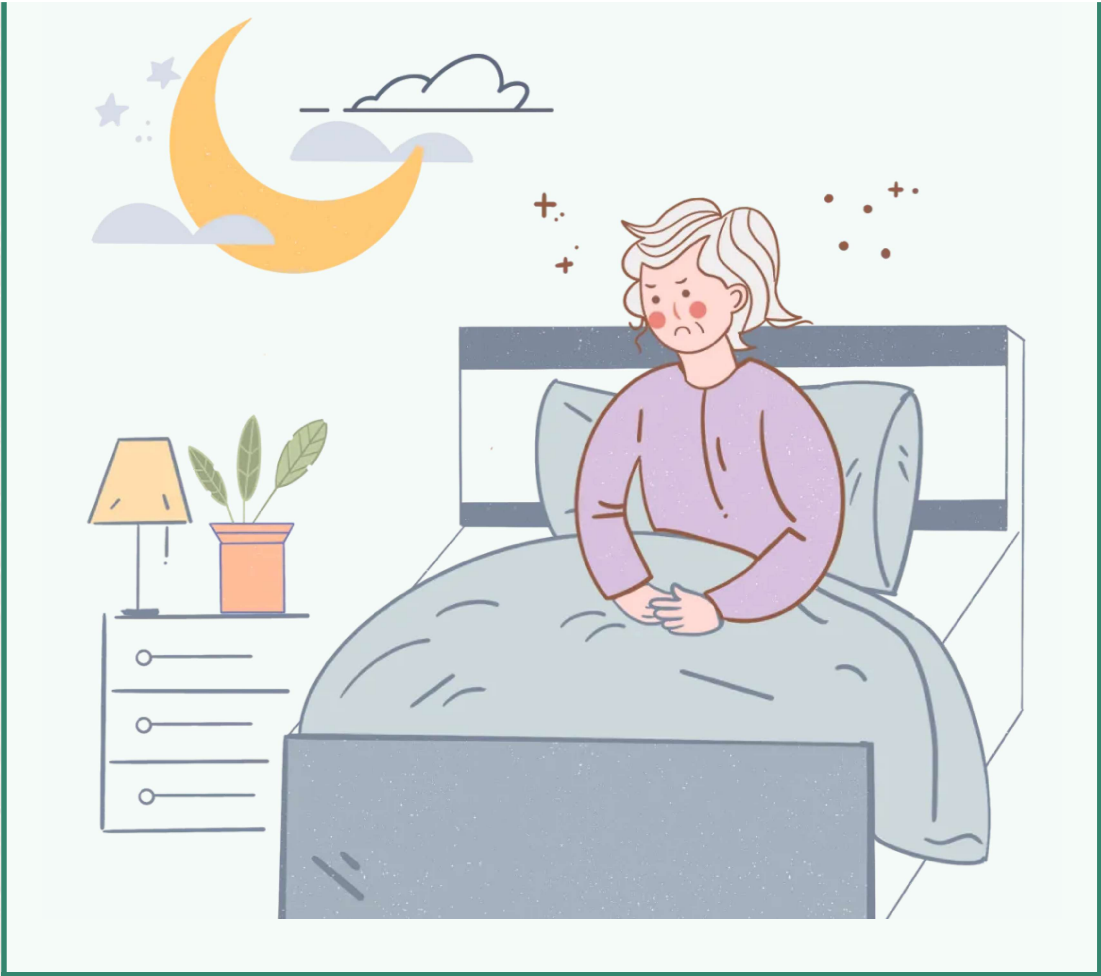
更年期是女性生命中必经的一个自然生理过渡阶段，医学上称为围绝经期。随着体内雌孕激素的下降，更年期女性会出现绝经相关的症状，主要包括失眠，潮热盗汗，激动易怒，肥胖，心悸等症状，其中最让人痛苦的莫过于失眠。

PART 01

更年期失眠的危害

更年期失眠可表现为**入睡困难、早醒或多梦，重者则彻夜不眠**。长期失眠不仅会加剧更年期其他症状，更会诱发其他健康隐患，比如**增加高血压、糖尿病、代谢综合征等慢性疾病的风险**；长此以往还可能导致认知功能损害，增加未来患**阿尔茨海默病等认知障碍疾病**的风险。

因此及早干预、科学管理更年期失眠刻不容缓。



PART 02

中医治疗应对更年期失眠

《黄帝内经》曰：“女子七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通”，“七七”（四十九岁）前后正是更年期综合征好发期，肾阴不足，精血衰少，阴阳失调，阳不入阴而不得眠。故更年期失眠其核心病机为阴阳失调，气血失调。中医治疗更年期失眠主要分内治法和外治法两类。

一 中医内治法

中医内治法是最传统也是最普遍使用的中医治疗方法，其中以中药汤剂为代表，不仅对更年期失眠颇有效果，也能调节卵巢功能，缓解其他更年期症状。



常见证型及表现

01 肝肾阴虚型

主要表现：失眠多梦，潮热盗汗，头晕耳鸣，腰膝酸软，口干咽燥。

病机：肝肾阴亏，虚热内扰，心神不安。

02 心肾不交型

主要表现：入睡困难，心悸健忘，心烦不宁，夜间尿多，手足心热。

病机：心火亢于上，肾水亏于下，上下失交，心神不宁。

03 肝郁气滞型

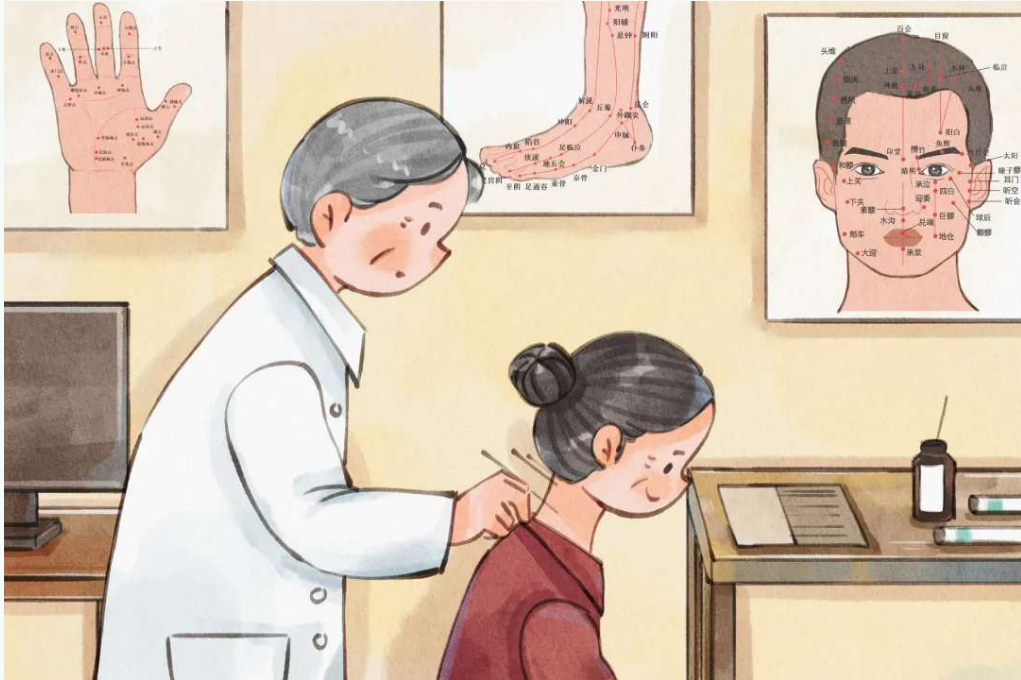
主要表现：失眠易醒，情绪烦躁，胸胁胀闷，叹气后稍舒，口苦。

病机：肝气郁结，化火扰心，神不安舍。

临床上以滋阴降火、疏肝安神、调和心神为核心，根据辩证施治处方。常用处方如黄连温胆汤、归脾汤、交泰丸、柴胡疏肝散、柴胡龙牡汤等加减。

二 中医外治法

针灸：常选用神门、内关、三阴交、太溪等穴位，调心神，滋养肝肾。



推拿：按摩足底涌泉、手腕神门穴，每晚睡前按揉5-10分钟。

安神中药泡脚：可选用百合、夜交藤、茯神、丹参、当归等中药泡脚，每晚半小时，帮助放松身心，促进入睡。

耳穴压豆：选择神门、皮质下、肾、肝、心等耳穴将王不留行籽贴在穴位上，每日自行按压3-5次，每次每穴1-2分钟，双耳交替，以轻度胀痛为度，3天更换一次。

PART 03

日常生活调理

中医强调“三分治，七分养”，生活调养是基石，正确认识更年期是每个女性的必经阶段，不仅要乐观对待，同时也要注意日常生活调理。

1 规律作息

建议**每晚11时之前按时入睡**，保持规律的起床时间，可以有不超过半小时的规律的午睡。

2 饮食调养

推荐苹果、芹菜、藕、蜂蜜、小米、玉米等健脾安神的食物，可多吃百合莲子粥、酸枣仁粥等；平时可以用玫瑰花、陈皮、佛手柑、桑葚等泡茶。



要注意：晚餐勿暴饮暴食及进食不易消化的食物，下午3点以后不宜饮用浓茶、咖啡等。

3 坚持锻炼

每日坚持适度的体育锻炼，比如广场舞、八段锦、太极拳等来放松身心。适度锻炼可以使身体感到适度的疲劳感，有助于夜间入眠。



4 情志疏导

培养爱好，移情易性，陶冶情操，以缓解内心压力，保持心情舒畅。

5 睡眠环境

卧室环境应安静、舒适，保持适宜的光线及温度，不要在床上做与睡眠无关的事情，如进食、看电视、玩手机等。

医生简介



牟微娜

中医（中西医结合）科主治中医师

擅长：睡眠障碍，肥胖，反复感冒，急慢性咳嗽，过敏性鼻炎，支气管扩张，慢阻肺，消化不良，便秘等常见疾病以及常见肿瘤的中医辅助治疗。

出诊时间：周三上午（新院区）



作者 | 中医（中西医结合）科 牟微娜

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 涂文辉 吴莎



扫码关注
台州市立医院
微信公众号



扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号





市立科普 · 目录 ≡

◀ 上一篇 · 都中伏了，才想起来贴三伏贴，晚不晚？