

2026年6月19日 星期五

责编：麦博 美编：晓阳

9



食药同源与健康

青年科学主理人

联合主办：省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

你的失眠可能不是“脑子太兴奋”，而是“吃错了”

中医师带你用“厨房药箱”找回好睡眠

作者：吴钱红

作为一名针灸美容方向的中医师，我在门诊发现一个很有意思的规律：那些被面部色斑、眼袋、肤色暗沉困扰的求美者，十有八九都睡不好觉。反过来，那些睡眠质量高的人，哪怕不做任何医美项目，脸上也透着一股“红活润泽”的健康气色。

中医讲“胃不和则卧不安”，现代研究也正在证实一个颠覆认知的结论——失眠的病根，很可能不在脑袋里，而在肚子里。今天我们就来聊聊，如何利用“药食同源”的智慧，用厨房里的食材，从根源上调理失眠。

一、睡不着？可能是你的“第二大脑”在抗议

我们常说“肠脑轴”——肠道和大脑之间有一条双向通信的高速公路。你或许想不到，人体内约90%的“快乐激素”5-羟色胺是在肠道合成的，而5-羟色胺正是生成“睡眠激素”褪黑素的前体物质。

2025年发表的一项随机双盲安慰剂对照临床试验证实，藏红花提取物连续补充4周后，受试者的主观睡眠质量和客观睡眠效率均显著改善。更关键的是，研究人员发现藏红花显著增加了肠道中有益菌（如产短链脂肪酸的粪杆菌属、罗斯氏菌属）的丰度，而这些有益菌的变化与睡眠效率的提高呈正相关。换言之，藏红花是通过“先养肠，后安神”的路径来改善睡眠的。

无独有偶，另一项发表于2025年的临床研究也证实，黄芩提取物（每日400毫克）能显著改善原发性失眠患者的睡眠质量，

且在整个研究期间无任何受试者报告不良反应。

这两个最新研究告诉我们一个核心道理：调理肠道菌群的平衡，有可能是比吃安眠药更安全、更治本的助眠策略。而这也恰恰契合了中医“安神先健脾”的古老智慧。

二、酸枣仁：沿用了两千年的“东方安眠药”

在药食同源的领域里，酸枣仁的地位无可撼动。早在《神农本草经》中，它就被列为“上品”——无毒、可长期服用。现代研究发现，酸枣仁中的皂苷、黄酮等成分能作用于GABA受体，其机制类似于某些安眠药，但没有依赖性和戒断反应。

值得注意的是，酸枣仁的用法有讲究。2023年一项研究对比了生酸枣仁与炒酸枣仁的作用特点，发现两者改善睡眠的机制存在差异，临床上需要辨证选用。一般来说，炒酸枣仁更偏于安神定志，也更容易煎出有效成

分。

对于老百姓来说，最简单的用法是：取炒酸枣仁15克至30克（捣碎），加水煮沸后转小火煮20分钟，睡前1小时至2小时温服。如果想口感更好、效果更全面，可以搭配百合、茯苓、龙眼肉等同煮。

三、辨证施膳：你是哪一型失眠？

中医讲究“对证下药”，失眠也一样。同样是睡不好，不同体质的人调理方法完全不同。以下是三种最常见的类型。

（一）心脾两虚型——“想太多”的劳心人

特征：入睡不困难，但睡眠极浅，一点声响就醒；多梦；白天心慌、健忘、食欲差、面色萎黄、容易疲劳。

病因：思虑过度，耗伤心血；同时脾虚，气血生化不足，心神失去滋养。

厨房药箱：桂圆莲子粥。桂圆（龙眼肉）补心脾、益气血；莲

子健脾养心。取桂圆肉10克、莲子15克（去心）、红枣3枚、粳米50克，熬粥当早餐食用。每周吃3次至5次。

禁忌：舌苔厚腻、腹胀者慎用。

（二）心肾不交型——“下半身虚，上半身火”的更年期人群

特征：入睡困难，甚至彻夜不眠；伴有腰膝酸软、手脚心发热、口干咽燥、心烦不安、舌红少苔。

病因：肾阴不足，不能上济心火，导致心火独亢于上，扰动心神。

厨房药箱：百合地黄汤简版。取鲜百合30克（或干百合15克）、生地黄15克，加水煮30分钟，代茶饮。百合清心安神，生地滋阴凉血。每晚睡前1小时饮用。

穴位配合：睡前搓热双手，用掌心贴住腰部（肾俞穴区域），上下摩擦100次，引火归元。

（三）痰热内扰型——“吃太好”的应酬族

特征：失眠多梦、心烦、胸闷、口苦、头重、舌苔黄腻。这类人往往体型偏胖、爱吃油腻夜宵。

病因：饮食不节，脾胃运化失常，痰湿郁而化热，上扰心神。

厨房药箱：陈皮竹茹茶。取陈皮5克、竹茹10克、茯苓10克，煮水代茶饮。陈皮理气化痰，竹茹清热除烦，茯苓健脾宁心。

原则：这类失眠“管住嘴”比“吃药”更重要。晚餐宜清淡，睡

前3小时不进食，戒掉夜宵。

四、针灸助眠：给身体的“静音键”

针灸在失眠治疗中有着不可替代的作用。一项研究通过脑功能成像技术首次揭示了针灸改善慢性失眠的机制：针刺特定穴位（如百会、四神聪、安眠、神门、内关、三阴交等），能够调节脑内星形胶质细胞相关的神经炎症通路，重塑大脑与睡眠相关的功能连接，同时显著降低外周血中促炎因子IL-6、TNF-α的水平。

针灸不仅让你“睡着”，还在修复你大脑的“睡眠中枢”。对于顽固性失眠，针灸与药食同源食疗配合，往往能收到“1+1>2”的效果。

五、对失眠人士的三点关键提醒

第一，下午3点后不碰咖啡、浓茶。这不仅仅是常识，而是因为咖啡因的半衰期长达5小时至6小时，下午喝的一杯奶茶，足以让你深夜辗转。

第二，晚餐提前，且少肉多菜。高脂肪、高蛋白食物需要更长的消化时间，会增加胃肠负担，通过“肠脑轴”向大脑发送“兴奋信号”，让你难以入睡。

第三，安眠药不是敌人，但别自己当医生。长期失眠确实需要在医生指导下短期使用助眠药物，避免形成依赖。但更根本的解决方案，是找到导致你失眠的“体质根源”。

吴钱红，广西壮族自治区南溪山医院 副主任医师

脚肿别大意！外卖小哥查出尿毒症

作者：黄秀月

前不久，广东一位外卖小哥在网上发了一张照片，两只脚肿得像馒头，一按一个深坑。他说自己最近总是累，早上眼皮也肿，但没当回事。评论区无数网友催他：“快去查肾！”他去了，结果显示：肌酐远高于正常值的近8倍。医生告诉他：是尿毒症晚期，需要马上透析。这条帖子被疯狂转发。很多人第一次意识到：原来肾脏生病的时候，真的可以“一声不吭”，直到彻底坏掉才被发现。

为什么尿毒症脚会肿？

这种水肿在医学上称为凹陷性水肿，是尿毒症患者常见的体征。主要原因有两个。

第一，肾脏排水能力下降。健康肾脏能精确调节体内水和盐的平衡。当肾功能严重丧失时，多余的水和钠无法排出，就会积聚在体内，并渗透到皮肤组织最疏松的部位，比如眼睑、脚踝和小腿。

第二，白蛋白从尿里大量流

失。血液中的白蛋白减少后，血管里的水分就容易被“挤”到组织间隙中去，导致水肿。按压时，水分被挤开，皮肤回弹缓慢，就形成了深坑。

所以，脚肿不一定是累的，如果同时伴有乏力、眼睑浮肿，应尽快查肾。

人人都该查一次肾

按照过去的医学观念，医生通常会这样建议：没有糖尿病、没有高血压、家里也没有人得过

肾病，那就不用特意去查肾。

这在以前是主流观点，因为觉得普通人得病的概率低，没必要人人都查。

但今天，这个观念正在被颠覆，因为越来越多的年轻人，没有任何高危因素，一发现就是尿毒症。

最新国际指南已经明确改为：建议每个成年人至少完成一次肾脏筛查。

这是因为肾病正在“年轻化”。很多20岁至30岁的年轻

人，没有糖尿病，没有高血压，不抽烟不喝酒，照样查出尿毒症。原因可能是基因问题、长期喝含糖饮料、乱吃保健品，有时甚至找不到明确原因。

如果我们只盯着“高危人群”，就会漏掉大量“看似健康”的普通人。

20分钟搞定两项检查

肾脏早期筛查一点也不复杂，你只需要在下次体检时，主动要求加上两项检查。

第一项：尿常规+尿微量蛋白。查尿中有没有蛋白。正常人的尿里几乎没有蛋白。如果出现蛋白，说明肾脏的“筛子”可能漏了——这是肾病最早、最敏感的信号。

第二项：抽血查肾功能（血肌酐+胱抑素C）

血肌酐升高，意味着肾脏清除毒素的功能在减退。但要注

意，肌酐正常不等于肾脏完全健康。现在更推荐同时查胱抑素C，两个指标一起看，比单独看肌酐准确得多。

两项检查加起来，耗时不到20分钟。

检查结果正常：目前没有发现明显的早期肾损伤信号，建议每年复查一次。

检查结果异常：不等于确诊肾病，而是提醒信号，尽快去肾内科进一步检查。

虽然指南建议“每个成年人至少查一次”，但如果属于下面任何一类情况，患肾病风险更高，建议每年查一次：年龄超过40岁，患有糖尿病或高血压，家族中有糖尿病或透析患者，长期服用止痛药、中草药或不明保健品，身体肿胀与尿液泡沫，反复出现脚肿、眼皮肿、泡沫尿、夜尿增多，经常喝饮料、奶茶，长期熬夜。

黄秀月，海南医科大学第一附属医院主管护师