# 失眠30多年 针灸后终于能自主入睡

医线通

指导医生
泉州市中医院针灸科副主任医师吴宇航

■融媒体记者 陈玲红
通讯员 陈玮铭



(CFP)

78岁的老人失眠30多年,晚上睡觉靠吃安眠药,结果越吃耐药性越大,失眠没有解决,反而引发头昏、胃胀、吃不下饭。

失眠常常困扰着许多老年朋友。很多人以为,失眠是人老了的正常现象。但近日,两位老年失眠患者就医后发现,失眠并非治不了,病因可能在颈椎:颈项部筋膜卡压、经络不通,气血失于濡养,进而影响了大脑的供血与睡眠。

## 失眠 吃了三十多年安眠药 接受针灸后渐渐好转

78岁的黄先生(化名)是一名老年失眠患者,从三十多岁起就开始服用安眠药。舒乐安定、右佐匹克隆……黄先生之前每天都必须吃,“不吃就一夜醒到天明”。黄先生坦言,刚开始吃药时效果不错,但吃一段时间后就没什么效果,只能用更强的药。长期服药给黄先生带来的副作用也越来越明显:头昏,胃不舒服、胃胀,吃不下饭。“三十多岁时单位工作忙,压力很大,很焦虑,从那时起开始吃安眠药。一开始是为求安心,怕睡不好所以吃安眠药;到后来不吃都不行了,一点点动静就会醒,一醒过来就很难再入睡,几乎是一夜到天明,所以后来就每天都得吃药才能睡。”黄先生说。

因为长期失眠实在难受,为黄先生开安眠药的医生建议他去试试中医针灸。经推荐,黄先生来到泉州市中医院针灸科。扎针半个多月后,他惊讶地发现中午吃完饭竟然会犯困,中午睡了晚上也还能睡。针灸一段时间后,黄先生甚至有一次在针灸时睡着了。此后黄先生开始慢慢减少服用安眠药,扎了一个半月左右便试着停药。“以前晚上七八点吃药,九点多就睡;现在不吃药,躺半个小时左右,到十一点也能自己睡着。”黄老表示,三四十年来第一次自主入睡,让他欣喜不已。头晕、胃部不适、腹胀等症状也随之减轻。

63岁的张阿姨也受到同样的问题困扰。张阿姨二十几岁时睡眠就特别少、特别轻,“有人从旁边走过去都能感觉到”。几十年来,她常常要到凌晨一两点才能睡着,清晨五六点又醒了。经人介绍接受几次中医针灸后,现在张阿姨每晚十一点就能入睡,睡眠质量大大改善,多数能一觉睡到天亮。

## 分析 失眠、头晕、偏头痛 多数原因是“卡脖子”

“这类失眠,从中医角度讲多属心肾不交;从经络角度讲,是颈项部经络不通、气血失于濡养;从西医解剖角度看,则是颈项部筋膜卡压。”泉州市中医院针灸科副主任医师吴宇航解释,针灸可以松解筋膜,让椎动脉向大脑、小脑充分供血,睡眠也就会随之改善。

吴宇航介绍,临床上失眠与颈椎病“相伴而生”的情况十分常见,在临床中遇到腰痛,甚至是膝关节病的患者,也常存在睡眠问题。因为脊柱是一个整体,这类患者也会存在颈椎问题。“不只是老年人,很多年轻人有频繁头晕、偏头疼,甚至眼部、脸部不适久治不愈的,很有可能也是颈椎问题。”吴宇航表示,这与现代人经常伏案工作、低头看手机,颈椎长期处于紧张状态有关。

吴宇航提醒,日常护颈首先要注意保暖。可用热水袋、热毛巾等热敷颈项部,这也是松解筋膜的一种方式;平时可做“米字操”,这是最简单的颈椎操。有些患者睡醒后反而觉得颈项部更不舒服、酸痛加重,这类情况往往与枕头不合适有关,建议更换颈椎枕——躺上去时脖子正好靠在枕头的突起处,头部与身体保持一条直线,一定不能悬空。

## 银发书友共读家书

早报讯(融媒体记者陈玲红 通讯员蔡丹蓉 文/图)轻音乐缓缓流淌,一群银发读者翻开《红色家书里的家风》,一封一封读下去。近日,由石狮市委社会工作部、石狮市老年大学主办,福建新华发行集团石狮分公司承办的“重阳叙家话 书香传家风”首期银龄读书会举行,这也是石狮老年大学银发阅读系列公益活动的开篇。

读书会由石狮市作家协会理事、老年大学特邀讲师许奉耀主持。他以“家是最小国,国是千万家,家风连着国风”引出主题介绍共读书籍,随后带领大家进入静心阅读环节。一封封跨越岁月的家书被重新读起,既有心系家国的宏大抱负,也有先辈对后辈修身立德、为人处世的殷殷嘱托。

在交流分享环节,书友们纷纷敞开心扉。有人念出书中直击内心的片段,有人讲起自家代代恪守的家训,也有人谈起教育孙辈时的困惑。现场还特邀两位深耕本土教育的嘉宾分享。



银发书友围坐共读红色家书

退休中学高级教师、市关工委家教指导组组长林世良,结合多年家庭教育研究,讲述了家庭教育对社会、对家庭的重要性;历任多校校长的杨昌阳则分享了毛泽东生平故事及家风家训,解读红色家风如何转化为日常生活中的育人智慧。

石狮市老年大学校长黄章煌说,家风是家庭长期沉淀塑造而成的精神品格,不是抽象的标语。他讲起石狮本土革命烈士董云阁的故事,用身边的红色事迹诠释家国一体的红色家风,并寄语银龄书友坚持静心读书、善于分享感悟,以书香涵养家风。

## 立冬送暖 为户外劳动者加温

早报讯(融媒体记者陈玲红 通讯员郑盈 文/图)护手霜、保暖袜、暖手宝……11月6日上午,鲤城区海滨街道海清社区居委会门口摆起一张长桌,桌上码着一份份“暖冬礼包”。外卖骑手、快递员、网约车司机陆续停下车,接过礼包,也接过一句“天冷了,路上慢点”。

“平时奔波在路上,很需要这些保暖物品。”一位刚送完单的骑手把保暖袜塞进车筐,笑着说。现场,党员志愿者们守在补给专区的桌旁,见有人过来便递上物资,顺便叮嘱两句。

除了送物资,桌上还摆着一摞摞宣传折页。社区工作人员向骑手、司机发放综治普法、消防安全、交通文明出行等资料,耐心讲解日常出行和作业中的安全注意事项,提醒大家严守交通规范、注意作业防护。现场的金融志愿者同步开展新业态群体专属金融知识宣讲,重点普及金融防诈等内容,帮大家守好“钱袋子”。



立冬前一天,海清社区为户外劳动者送温暖

“骑手、司机常年在外跑,立冬了给他们一些小小的温暖和安全提醒,算是一份小小的心意。”海清社区相关负责人说,选择在立冬前一天办这场活动,就是想让常年奔波的劳动者提前收到一份冬日暖意。

该负责人表示,下一步社区将持续聚焦新就业群体需求,延伸服务触角,做实做细暖心服务,搭建沟通服务平台,把关怀真正落到实处,不断增强新业态劳动者的归属感与幸福感。

## 房屋修缮公告

申请人:潘文健,身份证号码:350500197405161515。房屋坐落及现状:福建省泉州市鲤城区鲤中街道东华社区桂坛巷37号、37-1号房产。该房屋建成年代较久,经泉州市房屋安全鉴定所鉴定,整体处于危险状态,构成整幢危房(D级)。为消除安全隐患,申请人拟对该房屋开展原址、原面积、原层数、原外观修缮,具体范围为:屋面翻修、墙体加固、防水重做、管线更换等,不改变主体结构,不扩建、不加高、不侵占公共或相邻用地,不因此产生新的权属变更。因该房屋部分产权人/法定继承人无法取得联系,现依法登报征询利害关系人异议。自本公告刊登之日起10日内,如任何单位或个人对该房屋修缮事项存有异议者,请持有效权属证明前往泉州市鲤城区鲤中街道办事处东华社区居委会(地址:泉州市鲤城区东街5号6栋,联系电话:0595-22370870)书面提出;逾期未提出异议的,视为无异议,申请人将按泉州市古城私有住房修缮相关规定办理修缮审批手续。联系电话:13599723892。

申请人:潘文健
2026年11月10日