

# 改善更年期失眠症状的生活指导

广东省妇幼保健院 妇女保健科 方俊主治医师

1、养出良好的睡眠习惯，尽量在固定的作息时睡觉，在固定的时间醒来，久而久之形成良好的生物钟。

2、为自己创造良好的睡眠氛围，在轻松的环境中入睡。枕头和床是保证睡眠的重要条件，最好选择木板床，枕头度的高度要适中，科学的枕头高度应为6—9厘米。在卧室尽量不放嘀嗒作响的闹钟，避免其声音影响睡眠质量。

### 3、合理的饮食

睡前4-6小时内不宜喝咖啡及浓茶。

推荐饮用**百合枣仁茶**，有恒定镇静、改善心烦不眠及心悸不安、滋养补益、补足肾气、安神清心的功效。

**百合枣仁茶**做法：取干百合、酸枣仁、桂圆、枸杞子、小麦以及茯苓各30克左右，放入锅中，加入适量的水熬煮喝茶水。

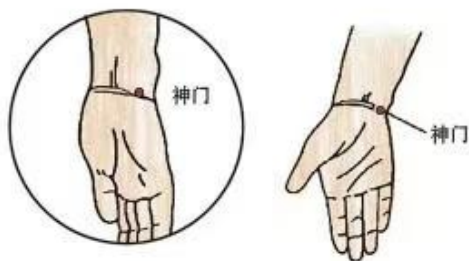


### 4、睡前可以点按以下穴位：

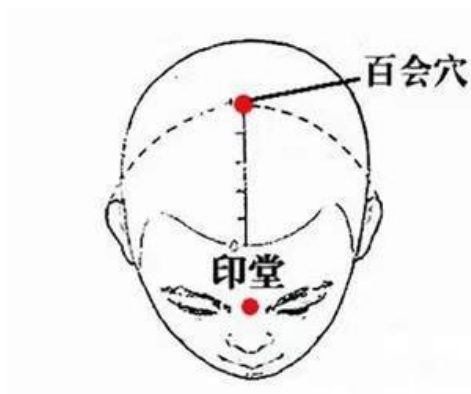
1、内关：神门和内关相配，能够宁心安神。



2、神门：心主神明，心藏神。看名字就知道，神门这个穴位善治“神”之疾病。



3、百会：在头顶，前发际直上正中5寸。百会有提阳气、醒神开窍的作用，能够治疗气血不足、肝火旺盛、风邪侵袭引起的各种头昏、头疼，我们临床上常将它作为治疗头顶痛的首选穴。



4、如果难以入睡的，有失眠症的，可按摩这三个特效穴位：失眠、足三里、三阴交。

