

“我从来没有做过这么激烈的噩梦，在梦里面都能感觉自己的心跳非常快。”“阳康”一周后，小林连续4晚噩梦连连，白天无精打采。

在上海市第十人民医院中医科，近期前来就诊的“阳康”患者中，约5成患者都提到“睡不好”的问题，比如有的因为担心身体顾虑过多，晚上躺在床上翻来覆去睡不着。

“阳康”后为什么会失眠、做噩梦？是感染了“噩梦株”吗？上海市第十人民医院中医科主治医师颜琼枝表示，感染新冠病毒“阳康”之后，整个身体的气、血、阴、阳都可能出现失衡的情况，多种方法可以渐渐恢复平衡。

>>>



“阳康”后老是做噩梦，为什么？

市第十人民医院中医科约5成“阳康”患者称睡不好 专家开出“药方”

「从没做过这么激烈的噩梦」

1月1日到4日，小林连续4天晚上做噩梦，每天早上醒来一身的汗，“为什么我对这4天印象特别深刻，因为真的很恐怖，我很想醒过来，但就是醒不过来。”

小林说，她平时偶尔做噩梦时，一般三四点或者四五点都能醒过来。但是这几天做噩梦，一直醒不过来，要到早上七八点才能醒过来，而且这次噩梦也比以前的更吓人。“梦里我一直被追，跑得很快，感觉在做很多很多事情。现在已经回忆不起来具体内容了，但是我醒过来的反应就是，我从来没有做过这么激烈的噩梦，在梦里面都能感觉自己的心跳非常快。”

小林觉得，这次的噩梦可能和“阳康”后太累、没有休息好有关。

小林去年12月18日开始发高

烧，两天后抗原检测显示“阳了”。休息近一周后，她返回岗位开始工作，“工作一周后，大概1月1日开始，就开始连续做噩梦。然后因为晚上没睡好，白天就很困，想睡觉，感觉精神有点恍惚，心脏位置也偶尔会抽一下地疼。”

意识到身体还没有恢复状态后，小林开始自我调整，尽可能多休息，减少体力、精神上的消耗，保持心情比较放松的状态，“这个星期就好多了，噩梦也少了，感觉基本恢复了，就是有点咳嗽。”

在网上，也有众多网友表示“阳康”之后天天做噩梦，天天半夜4点被吓醒，感觉每晚都身处恐怖片现场。还有以前很少做梦的网友表示，做的虽然不是噩梦，但是整宿整宿地做梦，导致睡眠很不好，白天没精神。

进行了针灸治疗。

前不久，颜琼枝也接诊了一名“睡不好”的中年患者。这名患者来就诊时已经核酸转阴，但总感觉身体各种不舒服，于是去医院查了血常规和CT，各项指标都显示正常，但她还是对自己的身体状况有些担忧，总觉得没有完全恢复。

“这名患者有些焦虑，刚开始‘阳’的时候睡眠还比较正常，‘阳康’后对自己的情况比较焦虑，总感觉自己身体不舒服，晚上躺在床上就开始想各种事情，然后翻来覆去无法入睡。以前大家是‘幻阳’，现在很多是‘幻重症’。”颜琼枝说，这样的患者最近挺多的，也有一些人在网上看了太多信息，一会儿担心自己是不是心肌炎，一会儿担心自己有没有肺炎，也容易出现失眠。

多种情况会导致睡眠问题

“阳康”后为什么会失眠、做噩梦？是感染了“噩梦株”吗？应该如何找回“好睡眠”？

颜琼枝说，“感染新冠病毒‘阳康’之后，我们整个身体的气、血、阴、阳都可能出现失衡的情况，有的是阴虚火旺，有的是气虚，有的是肝气郁结，还有血瘀等，这些情况都可能会导致睡眠问题，我们要渐渐把它恢复到平衡的状态。”

和平时失眠不同的是，医生在治疗“阳康”后失眠时，会特别关注患者的心理问题。颜琼枝介绍，比如很多患者担心自己病情会不会加重，有的担心自己的康复情况，从中医来说会引起肝气郁结。像这种思虑过多、情志上有些抑郁和焦虑，从而导致睡眠不好的，可以用一些疏肝理气解郁的方法，常用的有逍遥散、柴胡疏肝散等，再加上心理疏导，告诉患者指标都没问题，定期随访即可。此外，市民在家也可以用一些玫瑰花、茉莉花等泡茶喝。

也有患者的失眠和感染后发烧有关，但并不是网友猜测的“脑子烧坏了”。颜琼枝表示，“感染新冠病毒后很多人会发烧，会用到退烧药，吃了退烧药后会出汗。汗也是人体的津液，大量发汗会损伤人体津液，津液不足可能会引起阴虚内热的情况，导致睡不好。像这种阴虚内热、阴虚火旺的，晚上睡觉的时候也会觉得心里烦，身体尤其是手心、脚心会觉得热，舌头比较红，舌苔较少。”

对于这类人群，颜琼枝表示，中医经典方剂酸枣仁汤很适合，同时该方剂也适合大多数类型的失眠，因为它本身就有安神助眠功效。想自己在家调理的，也可以自己配

点酸枣仁、淮小麦用来泡茶或煎汤，也可以加点百合，或是做成酸枣仁粥。一般建议可以先自行调理7天，如果情况没有好转可以来院就诊。

还有一些人睡了，但是梦很多，而且做的梦很紧张，都是被迫、不停奔跑等，或者做噩梦。这种噩梦、乱梦，中医认为大多是瘀血所致，这时候需要用到活血化瘀的药物，心志会渐渐恢复到安宁的状态，代表方剂为血府逐瘀汤。也可以用丹参泡水喝，丹参有活血化瘀、宁心安神的作用，比较适合心神不宁、做乱梦的人群，丹参和酸枣仁一起用，安神助眠效果更好。

颜琼枝建议，失眠的人还可以在家做做穴位按摩，比如涌泉穴、内关穴、失眠穴等。睡前半小时到1小时，可以泡脚15分钟，配些远志、酸枣仁、淮小麦等安神助眠的药物，煮好后泡脚，或者在服用了煎煮的安神助眠汤药后，用药渣再煮水，然后用来泡脚。在运动上，“八段锦”很适合，看起来动作慢，但可以让全身气血运行起来，肺气得到宣发，对睡眠也是有益的。心理调适上，可以自己慢慢调适，也可以寻求医生帮助。

晨报记者 潘文

很多患者都说「睡不好」

在上海市第十人民医院中医科，近期前来就诊的“阳康”患者中，约5成患者都提到“睡不好”的问题。颜琼枝说，来就诊的患者一般主诉是咳嗽、“脑雾”、头晕、乏力或胃口不好等，但最后大多会提到“晚上睡不好”。

1月10日下午，上海市第十人民医院中医科“中医新冠康复综合门诊”开诊第一天，50多岁的陈阿姨第一时间过来挂号就诊。她告诉医生，自己1月2日“阳康”后，一直觉得有些胸闷、气急。转阴后开始上班，但在去上班的路上，走到半路就有些吃不消了，“觉得要晕过去了”。同时晚上也睡不好，人睡困难，睡眠也很浅，很容易醒过来。

因为不放心，陈阿姨几天前去查了血常规和CT，显示肺部有一小阴影，医生说问题不大，她希望能通过中医调理下。当天，医生给她开了中药，并

