### 20210331抖音公开课“告别失眠，让身心安睡”

整理：云南开心

**青花鱼：**今天是我们抖音公开理论课的第五场，关于睡眠的那些事。

**淡如烟：** 我的失眠应该是从高中阶段，特别是上了高三年的时候，因为各种的压力大,自己心目当中的那样的一个大学梦，跟现实当中的学习的这样的一个成绩的落差，就时刻会困扰,出现了一些失眠的症状，但是没有像锻炼之前那么严重，偶尔失眠难入睡，睡觉的时候比较容易醒，但是高中任何都有的。

出来工作之后失眠的症状又严重了一些,在工作过程当中，因为我是一个不认输的人，所以在工作当中会想要自己做的更好，而且要做到比别人好,会把很多的责任压在自己身上，我的失眠的症状比之前会更加的严重，特别是到毕业班考试的时候，或者遇到一些难处理的学生，难缠的家长，在处理学生问题过程当中，比如自己因为工作想上进，职务想提升，提升又想上去，各种各样的莫名的压力在身上，不只是做教师这样子，其实跟其他行业的，有稳定工作的，无论公司上班的，还是干啥，自己办企业，同龄人来说，他们一样有我这种症状。

后来结婚生子了，有了家庭，在我怀孕生孩子之后，首先本身怀孕的阶段激素各方面出现问题，担心孩子怎么样，特别是在孩子出生之后，关于教育的问题，带娃的问题，孩子生病之后，跟老公开始产生了很多的矛盾了，为人妻，为人母之后，各种各样的问题就出现了，那个时候失眠的症状会越来越严重

**青花鱼：**淡如烟教练分析了她在人生的不同的阶段，不同的场景，扮演不同的角色，产生压力或者在那种当下的环境里都会有失眠的症状产生。

**冒冬医师：** 我们大家都知道，正常的睡眠是不是来帮助我们可以恢复精神，解除疲劳的 ，睡眠的可以带来让我们不会那么疲劳，精神给我们恢复的更好一点，一旦你睡不好觉的时候，就会造成第二天会疲倦，会提不起精神，逐渐提不起精神，接下来就会带来了一系列的烦躁、易怒、焦虑的这种情绪，就伴随而来了。这种焦虑、烦躁、抑郁这种情绪伴随而来的时候，人的状态很容易造成我们心理的压力，对我们身心产生一定的影响，这是睡眠障碍的初期的一些症状。但是如果进一步在发展的时候，可能不仅仅是睡眠不好，心情有点不好了，不是仅仅有一点疲倦，这时候可能会导致产生一些记忆力是不是会减退，注意力是不是不能集中，而且会产生一些工作精力不足等等一系列。

开始可能无所谓，觉得心情有一些不好，但是伴随着你还要继续工作，操持家里的一些日常事务之后，因为发现长期的失眠，可能一天，两天无所谓，但是常常睡不好容易醒，夜里面又很累的话，精力不太规则，这时候你的注意力，集中力，工作效率都会下降,这种阶段再接着往进一步发展，会影响到我们的神经系统,内分泌系统，免疫系统，也是今年我们睡眠的主题，它会对你的自身免疫力产生一定的影响。

其实就是导致你自身的体质，自身的抵抗疾病的能力，身体的素质在开始往下降，接着你的身体素往下降，一旦有一些风吹草动的疾病打击一下，你很容易会出现一些其他的病症，甚至会导致你有功能性的疾病。比如心脏不舒服，转化为有器质性的病变，出现心脑血管的疾病，或者平时会产生胸闷、心悸、心慌，心口不舒服，一运动心肺功能下降，一动了之后都会很喘，很累，整天像打蔫的花一样。我们经常说你这个人没有点精气神，是不是蔫了，自然就变成那种状态，甚至会产生猝死，这个就严重了。

**淡如烟：** 我之前就是高中和工作的时候，有这样的一种现象出现比较轻微的，工作压力大的时候，家庭压力大的时候会失眠，我当时不把它当回事，偶尔睡不着觉，比如很难入睡，易醒这些，但是我可以调整，白天睡个觉，就可以挺过来了，属于那种状态，我不把它当为是这种状态，其实已经有失眠了。

2018年春节开始微微感受到晚上睡不着觉，但是那种睡不着觉是带着心跳加速的感觉，会突然某一段时间心跳砰，能够很明显地感受到自己的心跳声，很紧张，很恐慌的感觉。但是那种状态慢慢的由原来可能一个月一到二次，然后慢慢的到你仔细去体会的时候，会感觉到好像变成了一周一到二次，那时候压力就莫名多的时候，后来感觉到频率越来越频繁，一周当中可能会有三四天，五六天，开始出现这种情况，白天的时候没有什么感觉，但是一到夜深人静的时候心跳加速，严重到有时候会根本没办法平躺，只能用被子叠高高的靠着，因为躺下去口被压住了没法呼吸。

好几次非常严重的时候，心跳一加速的话没法呼吸，手脚都发抖，发冷汗的那种，这种情况又持续了好长一段时间，但是我也没把它当回事。后来继续工作下去的话，快到六月份了，学生马上参加中考了，那个时候已经扛不住了，有晚上整宿的失眠，通常四点过后才能入睡，五点左右就醒那种状态，白天好像很亢奋，晚上的时候无法入睡，这种情况再延续下去，就变成白天也出现这种问题了，心跳加速的无法呼吸的这种症状，这个时候才开始引起注意。最严重的一次我去我爸妈那边吃饭，吃完饭之后感觉不行了，没法呼吸了，我爸看着我这种脸部已经很苍白的，手脚冰凉的时候，把赶紧骑着摩托车把我带到附近的中医院去，报了110急救，就是这样的一个过程。接下来身体开始出现了，所有一系列的系统全部乱了，内分泌出现了问题，乳腺，一到月经来的时候，这全部痛起来了，开始月经也不调了，反正也吃不下，也睡不好，身体开始稍瘦，我一米六二的个子正常一百零几斤，到那个时候稍瘦到92斤，整天人轻飘飘的，感觉到自己已经被掏空的那种感觉，已经严重。

**青花鱼：** 请冒博来给我们讲一讲，现在市面上流行的这些解决失眠的一些方法和思路。

**冒冬医师：** 大概讲下，失眠目前我们常规的现代医学的认识和方法。现在大家因为失眠去医院就诊的时候，开始可能要挂的是神经内科之后，医生可能会给你分析一下，可能会从药物和非药物这两种方式来进行给你评估了。比如你失眠的时间也不是很长，可能会跟你提一些建议，应该从你的生活上来调整，是不是晚上睡眠的时候玩电子产品玩的太多，是不是你工作的压力太大了，导致你的失眠。非药物疗法的时候，可能会从你的这些生活角度上来给你一些建议，希望你通过生活的调节导致失眠的情况，养成良好的作息规律，这样子让你来恢复一个正常的状态，这种情况不能解决你的问题，他就可能会推荐你做一些心理认知方面的治疗。

开始是不会给你用药的，因为用药之后会有一些依赖性，他可能会找一个心理医生，这时候心理医生会让你充分的认识到，到底失眠这个情况跟你的生活有哪些联系，让你认识到失眠没有你想象的那么可怕。其实你失眠跟心理的状态有很大的密切联系，这时候可能会通过对你的疏导，对你的开通，把你的工作和生活结合起来看，通过这种心理的疏导，能不能给你的失眠带来一定的效果，如果这种情况效果还并不是很理想的话，这时候为了你能够睡着，只能用一些药物，他肯定就是一些镇静安神的药物，也就是我们日常常说的安眠药了。建议按你要的用量从小剂量开始用，可以给你一个正常的睡眠的疏解作用，用了安眠药之后会产生一定的副作用，比如依赖，对身体部位和功能有一些副作用的影响，这时候可能会产生一些其他负面的问题。师姐，你当时失眠去医院治疗的时候，是用过药，还是没有用过药？

**淡如烟：** 那时候首先我们现在开始县医院，中医院，到市医院，到省级的中医院，西医看完，看中医，有一阶段中西医结合中西药一起吃。开始看的时候，我看了心内科，心外内科看完，不行看心外科，做的动态心电图，心电彩超查完之后没问题，我还是这么难受，叫我去看神经系统外科，看完之后我又跟他说我肠胃也不行，他说也有可能是肠胃不行引起的，叫我去看消化内科，看完之后还是不行，药也吃了，也没啥效果。接下来就说是情绪问题，觉得可能是抑郁的，看心理医生，挂心理科看完之后也不行，但是在这个过程当中检查出来胃部不舒服，医生叫我做肠胃镜的，一套检查下来之后，胃部有多发性息肉，还有痔疮严重，叫我去做了两个手术，一个是胃息肉的切除，一个痔疮的切除，两个手术一下来不行之后整个又瘫了，就是西医看不行了。

中医来给你调理一下，中医看看也不行，身体也没起色，病症也没解除，身体也越来越没抵抗力，那就去找了省级的中医院的专家，药从一剂当中有几味药，十几味药，到二十几味药，反正从普通的烧药锅没办法装下去了，用大的锅来烧。当时我的反正有一个信念，必须得吃药，必须得看医生，就折腾来折腾去，中药吃了，西药吃了，各种医生看了，手术也做了，好像也没啥用，我当时就那种状态。

**冒冬医师：** 因为你这种情况，确实是中西医都没办法。

**淡如烟：**身边的朋友又给我出招了，他说艾灸不错，我赶紧去找了一个卖艾灸的，又去买了一大堆艾条回来开始自己艾灸，刚开始好像有点感觉，那就继续做完之后，人家说推拿行，请朋友帮我推拿。所以在那一阶段所谓的病急乱投医，各种各样的模式我都尝试过了，最终给我的感觉无路可走了，到了崩溃跟绝望的边缘那种状态。

**冒冬医师：** 我大概梳理分析一下，最开始的时候，师姐可能因为工作或者生活方面的一些困扰，会给自己的心情造成一定的影响，但是影响了之后她并没有从背后失眠的原因，是不是调整生活，调整自己的休息作息时间，是不是学校的工作压力，各种事情放不下，这些问题她没有很好的解决，她反而这个医生也看，那个医生也看，她看各种医生和病田乱就医的过程当中，她并不是给自己心里在减负，你相当于在给自己的心里在加码，看完这医生，再看那医生，谁说哪个医生也好，谁说什么方法好，也不管这个方法对不对，正确不正确，别人有没有采用过这种方法，她都想去尝试一下，尝试过程当中给自己累了越来越多的负担，这个也看不好。这时候来回反复折腾的过程当中，其实自己已经折腾了，心力憔悴了，肯定会出现很大的问题，产生身体其他的症状师姐的这些生活的习惯，能够说明失眠背后的一些问题了。

我们举个例子，你肯定就会有患得患失的这种心理状态，比如买卖生意很好的很的时候，你晚上激动的睡不着，一且生意不好了，那你就更加又睡不着。所以大家的日常生活当中的这些状态，他可能放在心里，提心吊胆的一些事情，都会给你带来心理压力的事情存在。比如师姐有工作，有很多学生，有繁重的工作，他可能还有评职称，还有一些就业生殖方面的各种压力，这种情况的话都会产生很大的影响,那就是因为心里有事了不上，你心里有事了落不下，这时候你肯定就容易睡不着,比如我们正常的人心里有事情，可能晚上也会失眠睡不着。

从中医的角度上来看，我们中医对失眠也会有一些认识,大家经常能够听到的一些话，胃不和则卧不安，说明你胃肠消化系统不好，或者你晚上吃的太多了，当天晚上可能睡得不是很好，因为胃吃的太多了，顶着有点的慌，有的时候你突然是很饿，晚上饿得睡不着。其实我们所说的胃只是睡眠里面其中一个因素，我们中医考虑的时候，会说五脏六腑都有可能会令你失眠。

我举一常见的例子，大家经常会听到身体两虚，有的会诊断出来是心肾不交，有的诊断出来你又是胃肠积热，有的又说你是肝气上逆顶到心导致你失眠，这样子来看的话，是不是我们人体的五脏不调，心肝脾肺肾都会导致你失眠的情况出现。用中医的角度上来说，这时候我们可能就要辩证了，抛开你生活方面的种种问题，失眠的问题，可以分外在和内在来看，外在就是我们生活习惯，生活上的各种琐事，内在的就是我们五脏之间的不调。

**青花鱼：**觉得我应该就是属于情志的问题，导致那种偏头疼，就整宿睡不着觉，属于那种叫肝气上逆。

**淡如烟：**失眠的时候，是会伴有像心悸这样的一个问题，去医院检查是没有这方面的，比如你的心脏各方面是好的，其实你的身体没有出现病变这种症状，应该来自于我们整个社会，包括你工作和家庭的快节奏的一个生活和工作的压力，导致你整个人的情绪出现很多的问题，出现各种各样压力的，因为长期的压力自然就会导致你心神不宁，就会出现失眠这样的症状。

所以按我们整个趋势来看，特别像我们这样的年轻人，或者像中年人，大概在三四十岁这样的一种症状的情况下，更多的像我们这种类型属于情绪上面的问题导致的。所以这个时候我们要抓住机会好好去调整，去改变自己的症状，这个时候还比较容易去改变自己。医师也说了，如果这个长期的失眠严重，最终确确实实就会引起气质性的病变，那时候就比较麻烦了。因为长期的心神不宁的话，我们整个的压力都放在这颗小心脏上面的话，心脏最终会是出现问题的。

**青花鱼：** 刚开始说的它是带给我们身体的一些功能性的紊乱可能有气质性的病变，所以我们一定要从身上面去调节它，同时跟情绪压力有很大的关系，从心理的层面去调整自己，才能真正的身心同健了之后，才能真正的去把失眠的问题解决了。

**淡如烟：** 我刚才也跟大家说了，曲曲折折应该折腾的一年多的时间，在不断的这样的一个求医过程当中，始终是没有效果的。当时绝望到何种程度，我已经感觉到好像自己没有明天那样子，我在电脑里写下了两封遗书，这是谁都不知道的，是到后来我才跟我老公说，才跟我朋友说的，就是自己绝望到那种程度。

当时我觉得开始可能很多人跟我一样不屑一顾的，我看了那么多有名的医生，省级的专家看了都没有效果。19年的时候，因为整个下来已经没有办法了，觉得求医无门了是那种状态，后来我就打了一个信念，把自己当死马当活马医，抓住最后一根救命稻草，就那种信念已经没有别的办法了，无路可走了当加入得明已经没有任何的犹豫了，没有任何怀疑，怀疑没有用，因为折腾到已经无路可走了，所以很执着的投入了锻炼。但是可喜的是什么呢？可能当时也是心无杂念了，之前不是尝试过所有东西，都有所期盼，期盼都落空了，当一个人没有任何还可以依靠的那种状态下，只有最后一根稻草的那样一种状态下，那心中没有杂念了，唯一的一个希望在这上面。

所以我加入得明的时候，很认真的投入在其中，每天的坚持做这些动作，养成了一个很爱动的习惯，那么就在那一个月的时间不知不觉当中其实我是自己没有感觉到，没有很在意这个东西。因为从很多的讲座，还有成功的一些案例，我一直在关注，一直在学习的东西，把所有的注意力都在那其中，那就认真的去参加，认真的去健身。在一个月的时间，我后来感觉到奇怪，怎么晚上也能睡得着了，虽然入睡还是很难，但是出现一个问题，在一点过后，或者十二点过后睡着了，睡着之后我既然能够一觉到天亮。

我之前那种彻夜难眠的状态下，最崩溃的状态是四点多才睡，五点多就又起床了，起床之后第一件事情是拉开窗帘，看一看天亮了没有，当看到天亮的时候，我无比庆幸的告诉自己，我又活了一天那种状态。健身一个月之后，我发现说奇怪能睡得着的，不管是失眠到一点，还是二点，这还是会失眠，但是只要我睡下之后，能够睡到自然醒的，起码我从原来彻夜难眠，保证到四个小时，五个小时这样的睡眠状态。这是第一个月就是失眠的症状，包括那种心跳的症状。

后来第二个月的时候，做平举高抬腿动作完之后，当时有教练在告诉我们，你难受睡不着的情况下躺在床上没有用的，当我们睡不着的时候，心神不宁的时候，还不如起来轻微的跨步走，平举高抬腿，撑一撑，拉一拉，我听着教练的话这样做之后，竟然尝试着做这些动作之后，有时候还会放一点轻微的音乐小声的，自己做一些动作之后尽量放松，完之后再躺下竟然能睡的，在原来不可调节的，没有办法自我控制的情况底下，现在可以控制的，可以自我调节完能入睡，这又是我可喜的地方。

**淡如烟：**原来我是一个挺严肃的人，无论对工作，还是对学生一直都很严肃，当时严肃到何种程度，同事看到给我的一句话，每天都板着脸，好像所有人都欠你100万一样，是那种状态。在我健身三个月之后，发生了一件事情让我惊喜无比，有一个学生是被我批评的最惨的，要被我赶回去的，特别捣蛋的一个学生，他当时当着所有年段老师的面，当着他爷爷的面指着我说，整个年段就是你故意为难我。那时候上初三年了，我下课之后，他既然跑过来跟我说，老师你最近怎么变得那么可爱，最讨厌我的学生跑过来跟我说我可爱，我觉得真的假的，那天傍晚的时候不是又去操场开始锻炼了，就问了一些也在锻炼的学生，那些学生说老师你没发现，你最近上课的时候特别喜欢笑了，比以前更好了。

我接下来就不断的观察自己，遇人，遇事的时候很喜欢笑，这个时候其实就证实了一点，我的心门更开了，心门开之后，心的压力卸下来之后，心悸失眠的这种症状就越来越少，心悸失眠慢慢好了之后，那么睡得好了，吃的自然就好了，吸收也就好了，身体就开始慢慢恢复了起来，整个人的状态越来越好所以在这个过程当中，让我很神奇的感知得到的原来我认为自己已经得了绝症的这样的一种困境，西药没有办法拯救我，竟然是从简单的运动开始，这个也才让我更加确信了一句话叫做生命在于运动，这是我特别感触最深的。

其实更重要的是在得明通过讲座，通过分享，通过各种公开课，通过经脉健身的这些理论的学习，让我确立了一个正确的信念，一个人要如何面对疾病之前的那种状态，求医无门的那种状态。应该每个人都有一个经历，就是有崩溃的，当时对于自己的身体没有正确的认识，对于疾病没有正确的认识，当自己身体难受的时候，头脑只会胡思乱想。我当时就认为什么癌，头脑当中不是乱想的这些东西，人的意识就是朝那种坏的方向去想，越是那种状态，你的身体越也不可能好所以意识特别重要。

进了得明之后，通过各种经脉的学习，让我很确信了自己应该改变这种观念，转变了对自己身体的认知，对于疾病的认知，摆正了一个正确的状态去认识疾病，开始有了正确的认识，面对疾病的时候就没有那么慌张了，我们知道自己没有气质性的病变，我的身体其实是没有病的这样告诉自己，问题出现在哪里，出现在自己，我头脑承受的东西太多，必须要释放这些东西，慢慢的我看开了这些东西之后所求所欲，轻松了起来，所求所欲少了，心理压力少了之后，就会感觉轻确实轻松了很多，慢慢就好了。有了一个正确的信念，如何正确的面对你的疾病，不要因为出现某种症状，开始病急乱投医，应该正确的面对自己，所以有了正确的信念之后，有了正确的健身的理念之后，慢慢的我就越来越好了。

**青花鱼：**我来简述一下，她讲了自己在得明健身，通过一边健身，让自己的气态调整之后不往头上走了，她失眠慢慢的得到了一个改善，在健身的同时学了很多经络的讲座，学了很多关于生命能量的这些知识，一边健身一边明理，同时身心同健，一些在心理上很多东西都看开了，所以慢慢的她的失眠问题得到了改善，这个就是她的一个经历。

**冒冬医师：**师姐从之前到现在的这种变化的过程，她是不是反应了正常人健康的三种状态，能吃，能喝，沉睡，还有一个有活力，这三点是不是能够看得到是不是亚健康，正常人，我们要判断自己健不健康光做检查不行，从自己的这三点上来看一看，是不是自己能吃能喝、能睡，平时充满活力，这三点能够做到的话，可以把你的生命能量打开，像我们师姐这样找回以前的那种状态，让身体的五脏气机循环起来，循环起来了之后，反而你的之前出现的症状也就解决了。

一句重点话来总结一下的话，你的五脏六腑不调，经脉不通了之后，人体的能量它在上面顶着，影响到你的精神，影响到脑部的供血，这样子会导致你安定不下来，睡眠浅，有时候会睡不着。这些问题背后的原因，也是一个社会普遍的现象，毕竟我们现在的生活节奏比较快，压力比较大，大脑也是处于无时无刻的高负荷的运转的那种状态，我们整个人心里也会找不到一定的寄托，再加上我们缺乏了锻炼之后，五脏六腑往里面内结，自然会导致腹部胸腔经脉的不通畅，这样子就会导致很多异常，进一步造成了失眠的影响。身心同健做到了，调畅了五脏六腑之后，大气一转其气乃散，这样的人通畅了，生命的能量就绽放出来了，自然也就带来了活力，所以五脏之间不调的功能，这样子你就能吃，能喝，能睡问题就解决了。

**青花鱼：** 当你整体调整好了之后，不仅是失眠的问题解决了你的身体的其他的一些不良的这些症状会解得到一个解决。