

现如今，越来越多人被“睡不着”“睡不香”等睡眠问题困扰。尤其现在天气炎热，人容易心浮气躁，就更难睡着了。

## 做做助眠养心操

以下这套操不需要借助任何器械，也不受场地限制。只要有空了，花几分钟顺手做一下，活动活动手指，就能锻炼到我们的心脑，从而起到改善失眠、焦虑的作用，而且每天坚持一两次，每次10分钟就够了。

### 养心操做法——

#### ①旋腕抬指

十指放松、交叉，用手腕带动手做转圈运动，顺时针转60下，再逆时针转60下。

#### ②轻压松指

两手指尖相对，形如握球，轻按挤压至指根相触，反复做60下。

## 按揉2个助眠穴位

从中医的角度看，按摩穴位，也能够助眠。

### 1.按揉安眠穴

取穴：耳垂后的凹陷与枕骨下的凹陷连线的中点处（翳风穴与风池穴连线的中点）

。



图源：家医自制

按揉方法：将拇指指腹分别放于双侧穴位上，先揉后按，揉按结合，由轻到重，以按为主，分别操作，每穴按揉2钟，以酸胀向四周扩散为宜。可在工作休息时进行，每天三次。

常喝3杯安神汤

试试下面3种安神汤，或者能帮你找回久违的睡眠。

1.酸枣仁安眠茶

材料：酸枣仁15~20克（捣碎），茯苓15克，装入茶包（或汤袋）。做法：锅中加水250~300毫升，放入茶包，煮开后转小火再煮30分钟；取出茶包，茶汤加入蜂蜜或红糖调味，在睡前1~2小时饮用。提醒：包煎是为了避免药渣漏出影响口感，如不介意，亦可不包煎，直接入锅煎煮。

图源：壹图网

### 3.罗汉果桂圆茶

材料：罗汉果半个，桂圆干5颗，水500毫升。做法：半个罗汉果洗净，掰成小块后备用。桂圆干去壳、去核，洗净后备用。将罗汉果、桂圆干置入壶中，倒入沸水，盖上盖子焖10~15分钟，即可饮用。功效：润肺止咳，补心益气，辅助降血脂。

（养生每日推送）