



熬夜后浑身难受？

中医教你按三个穴位“回血”

本报记者 晏飞

“卜主任，我最近天天加班到凌晨，白天头昏眼花，晚上躺下又睡不着，感觉整个人都被掏空了。”56岁的王先生一进诊室就诉起苦来。因项目赶工期连续熬夜近一个月，原本身体不错的他，如今心慌、烦躁、记忆力下降，早上起来嘴里发苦。他试过补觉、喝咖啡、吃保健品，效果都不理想。

徐州市中医院第二门诊部副主任、主任中医师卜渊为王先生把了脉，看了看舌苔，告诉他：“你这是熬夜把心、肝、肾三经都伤了。光靠补觉补不回来，得把经络调一调。”

熬夜伤的是心肝肾三经

卜渊解释，在快节奏的现代生活中，熬夜几乎成为许多人的常态。夜班值守、跨时区工作、突发加班，甚至偶尔的娱乐放松，都在不经意间打乱了生物钟。中医经典《黄帝内经》记载：“人卧则血归于肝，神归于心。”睡眠是人体阴阳交接、气血归藏、脏腑修复的核心过程。

从经络角度看，熬夜最直接损伤的是心、肝、肾三经。心主神明，夜间本应养阴藏神，持续熬夜则心神不敛，人就会心慌、烦躁、精神漂浮；肝藏血，熬夜则肝血难归，气血生化受影响，表现为眼干、口苦、情绪易怒；肾为先天之本，熬夜暗耗肾精，时间久了会导致腰酸腿软、头晕耳鸣、记忆力下降。长期熬夜，还会引发疲乏无力、失眠多梦、代谢紊乱等一系列亚健康问题。

“很多人觉得熬完夜补一觉就行了，其实补觉只能缓解一部分疲劳，经络里的‘亏空’还在。”卜渊说，利用碎片时间按揉、艾灸几个关键穴位，能帮助身体更快恢复。

按揉神门穴：安神定志，收敛浮阳

卜渊首先推荐的是神门穴。它是心经的原穴之一，堪称调理心神耗散、失眠多梦的特效穴。熬夜后若出现心慌、心烦、精神无法集中，按揉神门穴能疏通心经淤堵，收敛浮阳，安定心神。

神门穴位于腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处，通俗说就是腕横纹小指侧的凹陷处。用拇指指腹轻轻按压，每次按揉3分钟，以局部有酸胀感为宜。双侧穴位交替进行，每日可多次按揉。王先



AI制图

生试了试，按了不到两分钟，就感觉“心里没那么慌了”。

艾灸足三里：健脾益气，补足亏空

熬夜最伤后天之本脾胃，气血生化不足，人就容易体虚、易感冒。卜渊建议艾灸足三里。足三里是胃经的合穴，被誉为“长寿穴”，艾灸此穴能健脾益气、补益元气，弥补熬夜造成的气血亏虚，增强机体耐受力。

足三里位于小腿外侧，屈膝取穴，在膝眼下3寸，胫骨前缘旁开1寸。简单取穴法：膝盖髌骨外下方凹陷处为膝眼，食指到小指四指并排为3寸，中指指间横纹长度为1寸。每晚睡前用艾条温和悬灸双侧足三里各10分钟，以局部温热感为宜，注意避免烫伤。坚持一段时间，身体状态会明显改善。

揉搓涌泉穴：引火归元，滋阴降火

熬夜后不少人会出现晨起头晕、虚火上扰、口干舌燥的症状。卜渊说，这时可以揉搓涌泉穴。涌泉穴是肾经的井穴，具有滋阴降火、引火归元的作用，能改善熬夜后的疲惫昏沉、精神不振的症状。

涌泉穴位于足底前部凹陷处，第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。晨起或睡前，用双手掌心搓热后快速揉搓足底涌泉穴，以局部发热为宜。

王先生按照卜渊的方法，每天利用工作间隙按揉神门，睡前艾灸足三里，早上搓涌泉。坚持了两周，心慌、口苦的症状明显减轻，睡眠也踏实了许多。“没想到不用吃药，按按穴位就能缓过来。”他感慨道。

卜渊提醒，穴位调理是熬夜后的“补救措施”，但根本之道仍是尽量规律作息。熬夜也许无法完全避免，却可以通过极简的经络养护，最大限度降低熬夜对身体的损伤。神门穴安神定志，足三里穴健脾益气，涌泉穴引火归元，三个穴位各司其职，共同守护健康。不必复杂调养，只需利用碎片时间坚持穴位养护，便能疏通经络、调和气血、顾护正气，把不规律作息的伤害降到最低。

本期专家 卜渊

徐州市中医院第二门诊部副主任，主任中医师。擅长治疗失眠多梦、黄褐斑、更年期综合征、焦虑抑郁、颈肩腰腿疼等疾病。



医保政策周周见2026年第34期

职工生育保险待遇（二）

徐州医保周周见
人人参保有医靠
惠徐保 徐州人专属的补充医保

1. 产前检查费用标准是多少？

答：2026年9月1日之前，产前检查按定额补助标准为1000元，2026年9月1日之后，从职工医保建卡（册）起至住院分娩前发生的产前检查费用，政策范围内支付限额1500元，直接在医院刷卡结算。男职工未就业配偶生

育的产前检查补助，为女职工补助标准的一半（不可以刷卡结算）。

2. 生育津贴是直接给职工的吗？

答：2025年11月1日（含当日）后完成生育医疗费用结算的，生育津贴可以由医保经办机构一次性直接发放给个人。2025年11月1日之前完成生育医疗费用结算的，生育津贴按照原渠道发放至单位账户。

3. 生育后什么时候可以申领生育津贴？

答：职工生育时处于正常参保缴费状态，且连续参保缴费满10个月。生育时不足10个月的，待单位连续参保缴费满10个月 after 发放

生育津贴。

生育医疗费结算后30个工作日（45个自然日）内，通过“江苏医保云”App提交准确的个人银行信息。医保中心收到确认信息后10个工作日内，将生育津贴发放至职工个人账户。

职工30个工作日（45个自然日）内未提供个人银行卡号等信息，生育津贴将发放至单位。之前尚未采集银行信息的单位，需单位按原渠道通过医保网厅进行银行账户信息维护后，再进行待遇申请。

本报记者 晏飞 整理