



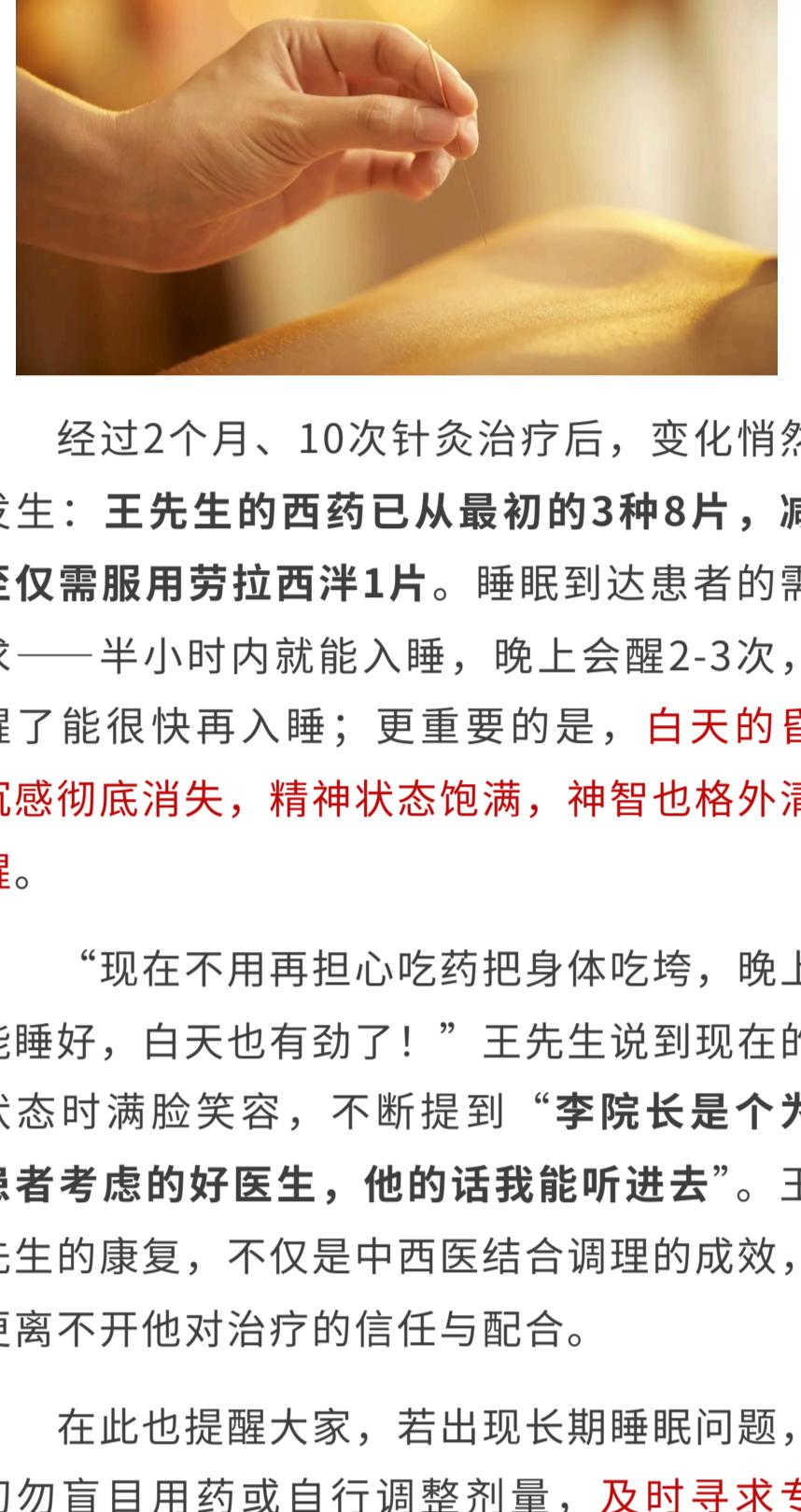
“以前整夜睁着眼睛到  
又昏昏沉沉，现在针灸治疗

61岁的王先生难掩喜悦。

事情要从2024年10月说起，那时王先生突然出现严重失眠，整夜无法入睡，他推测可能与近期戒烟有关。为缓解困扰，他先尝试了中药治疗，起初效果明显。但随着时间推移，药效逐渐减弱，有时整夜无眠，有时晚上迷迷糊糊睡一会。



A close-up photograph of a man's hands. He is wearing a grey V-neck sweater over a white collared shirt. He is holding a white plastic bottle in his right hand and pouring several small, white and blue pills into his left open palm. The background is dark, making the white bottle and the pills stand out.



A photograph of a modern bedroom. The room features a large bed with a light-colored wooden headboard and white bedding. To the left of the bed is a white sofa. In the background, there is a bathroom area with a sink and a mirror. The room has light-colored walls and wooden flooring.

睡眠障碍是临床常见病症，长期失眠可导致自主神经功能紊乱、免疫功能下降及认知功能减退。台州市中医院针灸推拿科整合传统中医疗法与现代睡眠医学，开设**中医特色“睡眠体验中心”**，为患者提供专业化、系统化的诊疗服务，用中医智慧守护睡眠健康。

睡眠体验中心以中医“整体观念、辨证论治”为设计理念，结合现代睡眠医学研究成果，建立多维度干预体系，本中心诊疗特色：

## 一、中医特色疗法



②专业睡眠监测评估，连续观察，实时掌握睡眠参数、精神状态及身体指标变化；

③遵循“小剂量、短疗程、个体化”原则，根据患者实时反应及时调整药物剂量与种类，精准、规范药物干预。

### 三、康复管理

①观察睡眠—觉醒周期、生活习惯和潜在诱因，制定详细的个性化康复计划，包括睡眠卫生教育、日常作息建议和自我管理方法；



固治疗效果，降低复发风险。

## 四、环境优美，身心放松

①脱离原有环境干扰，在安静、规律的房间中，减少外界刺激，培养健康睡眠习惯，专注于治疗与康复；



②独立卫浴、遮光隔音系统、中药香薰、音乐疗法，营造自然疗愈空间。

## 五、专业的医护团队

