

失眠——中医治疗更有效

河南省中医药研究院心内科 马龙

中医将“失眠”称之为“不寐”、“目不瞑”等。西医治疗着眼点为“人患的病”，而中医治疗着眼点为“患病的人”，遣方用药之时，亦将躯体、精神一并调治，更契合“心身疾病”之“心身同治”原则，具有“先天优势”。

中药辨证论治

一、阴虚阳亢

症见：心烦失眠，心悸不安，耳鸣，健忘，咽干口渴，五心烦热，盗汗，腰膝酸软，舌苔薄白，舌质红，脉细数。

方选：黄连阿胶汤或朱砂安神丸加减。

二、肝火偏盛

症见：失眠心烦，急躁易怒，口苦口干，目赤，小便黄赤，大便秘结，舌苔黄，舌质红，脉弦数有力。

方选：宁睡清肝汤加减。

三、肝郁血虚

症见：入睡困难，睡中多梦、易醒，精神抑郁，胸胁胀满，善太息，平素急躁易怒或悲伤欲哭，周身乏力，头昏目眩，口干口苦，舌苔薄白，舌质淡红，脉弦细。

方选：舒肝益阴汤加减。

四、痰火内盛

症见：失眠多梦，头重如裹，胸闷痰多，口黏口苦，厌食恶心，暖气吞酸，小便色黄，大便黏腻，舌苔黄腻，舌质红，脉滑数。

方选：清火涤痰汤加减。

五、瘀血内阻

症见：心烦失眠，睡后易惊醒，头痛心慌，舌苔薄白，舌质紫暗，舌上有

瘀斑、瘀点，脉涩滞。

方选：血府逐瘀汤加减。

六、心脾两虚

症见：不易入睡，或睡中易醒，醒后再难入睡，心悸健忘，头晕目眩，神疲肢倦，饮食无味，面色少华，或食后腹胀，面色萎黄，舌质淡，舌苔薄白，脉细弱。

方选：归脾汤加减。

外治法

一、针灸疗法

主穴：百会、合谷、太冲、三阴交、内关、神门、安眠。

配穴：阴虚阳亢者加太溪、肝俞等穴，以滋阴潜阳；肝火偏盛者加风池、行间等穴，以平肝泻火；肝郁血虚者加期门、脾俞等穴，以养血疏肝；痰火内盛者加丰隆、内庭等穴，以清热化痰；瘀血内阻者加膈腧、血海等穴，以理气活血；心脾两虚者加脾俞、心俞、足三里等穴，以补益心脾；

二、耳穴压丸

主穴：降压沟、角窝上、交感、神门、皮质下。

配穴：心俞、肾俞、肝俞、脾俞、胃俞。

方法：用耳穴专用探测笔按压以上各穴，找出最敏感的痛、麻、胀点，再将磁珠对准所选耳穴，贴附压紧。

三、穴位埋线

主穴：双侧心俞、肝俞、肾俞、血压点、复溜。

配穴：阴虚阳亢者配三阴交、太溪、太冲等穴；肝火偏盛者配太冲、曲

池、胆俞等穴；肝郁血虚者配阳陵泉、脾俞等穴；痰火内盛者配丰隆、合谷等穴；瘀血内阻者配膈腧、血海等穴；心脾两虚者配阴陵泉、足三里等穴。每次选取主穴2对，配穴1对，交替使用。

方法：治疗时，背部埋线患者取俯坐位，四肢采取仰卧位。在消毒环境下，用一次性埋线针将羊肠线埋置在穴位内。每周1次。

四、推拿疗法

穴选：头面部的印堂、太阳、安眠点、哑门、风池、丝竹空等穴，颈肩部的桥弓、肩井等穴，胸腹部的膻中、中脘、关元等穴，腰背部的肝俞、心俞、肾俞、膈俞等穴，上肢部的曲池、内关、外关等穴，下肢部的足三里、三阴交、行间、涌泉等穴。

手法：采取按、揉、拿、擦、抹、推、扫散等法。

相关链接

顽固性失眠危害巨大，患者记忆力、注意力、思维判断能力会下降，性格改变，免疫功能降低，消化功能和性功能减退，日久还会患高血压、冠心病、糖尿病等疾病。青少年失眠，会影响其脑垂体分泌生长素，而使其不能正常生长发育；成年女性则因失眠造成内分泌功能失调，以致皮肤干燥、月经紊乱。

治疗时，可针对患者不同情况，将上述疗法灵活组合，制订“个体化治疗方案”，以期取得最佳疗效。

夏季预防儿童过敏：防螨、防晒、慎饮食

夏日，因患过敏疾病到医院就诊的宝宝多了起来。是什么让夏季成为过敏性疾病的“雷区”？患过敏疾病的宝宝又如何安然度夏呢？专家提醒，预防宝宝夏季过敏要注意以下几点。

防螨：螨虫是过敏原之一，夏季温度和湿度十分有利于螨虫的生长繁殖。因此，在夏季要使用床罩，避免使用绒毛毯和丝质床单；以木制品或塑料制品代替填充式家具；以木板或瓷砖为地板，尽量不要使用地毯。此外，增加室内空气流通，降低室内空气湿度，也可以杀死微尘螨。

防晒：日光性皮炎是一种由光线引起的、多发于暴露部位的过敏性疾病。建议家长让宝宝逐步增多户外活动，使

宝宝皮肤色素增加，以提高对日光的耐受性；不宜让宝宝在强光下呆得太久；帮宝宝采取一些防晒措施，如戴太阳帽或涂防晒霜等。

慎食：夏季食物品种繁多，其中一些食物也是诱发过敏的因素。许多宝宝在食用了鱼、虾、蟹、蛋、牛肉、草莓、番茄、大蒜等食物后发生荨麻疹。因此，要预防荨麻疹一定要让宝宝对可能引起过敏的食物忌口。

此外，父母在护理患过敏疾病的宝宝时，应该放松心情，不要给宝宝增加压力。可以和宝宝玩一些游戏，做一些宝宝感兴趣的事情，给他玩他喜欢的玩具，把他的注意力从疾病上转开，让他以一种轻松的心情面对疾病。

季节病防治

常点蚊香有害处



炎炎夏日，不少人喜欢点蚊香驱蚊，却不知道这会对人体造成伤害。其实，大多数蚊香的有效成分是除虫菊酯杀虫剂，以及有机填料、黏合剂、染料和其他添加剂等，因此蚊香燃烧的烟里含有许多对人体有害的物质，有可能诱发哮喘等疾病。

据测算，一卷蚊香点燃后释放出的微粒和100根左右香烟燃烧后释放的微粒数量大致相同。这些超细微粒可以进入到肺部，短期内可能引发哮喘，长期则可能引发癌症。此外，蚊香基底材料不完全燃烧可产生致癌物质，以及一些会刺激上呼吸道的化合物，这些物质会使人体的神经系统中毒。

夏季驱蚊最好采用安全天然的方法，比如使用蚊帐或纱窗把蚊子隔绝在外；或者在卧室内放置几盒开盖的清凉油和风油精。当然，要想从源头上消除蚊子，最好是把容易孳生蚊子的地方打扫干净，特别是静水和阻塞的水槽等处。

当季提醒

不要猛然叫醒熟睡的人

有此种经历的人都知道，被人猛然叫醒，会感到很不舒服。

人从熟睡到醒来需要一个过程，需要从深睡到浅睡转化。自然醒就是在浅睡时，或从深睡向浅睡转化时出现的。从身体开始转动到醒来，一般需要10分钟左右的时间。

要想唤醒熟睡的人，最好提前10分钟给他以轻微的刺激，比如插一下他的面颊，使他产生醒来的意识，逐步从睡眠中醒来。

对于个头比较小、位置浅的异物，如果小儿合作，可以让小儿头部歪向异物侧，同时单脚跳跳，让异物自己脱落出来。在无法固定小儿头部的情况下，家长不可急于求成用发卡等物取异物，以免损伤小儿耳道或鼓膜。因此，在没有把握，或异物比较深的情

况下，家长应及时送小儿去医院，以免造成严重后果。

急救常识



耳朵里钻进飞虫怎么办

小飞虫钻入人耳内，在外耳道爬行搔动，会让人感觉痒痛难忍，尤其当小虫身体碰到人的鼓膜时，会让人感到雷鸣般的响声，并且很痛。这时千万不要惊慌失措，也不要拿东西去挖，免得使小虫钻得更深。尽快走到黑暗的地方，以亮光（手电筒）贴近耳部，将小虫诱出。如果在一定时间内小虫仍不出来，可以用香油或其他油滴入有虫的耳道内，把小飞虫淹死，然后再到院请医生用镊子取出。

小儿耳朵里有异物怎么办

对于个头比较小、位置浅的异物，如果小儿合作，可以让小儿头部歪向异物侧，同时单脚跳跳，让异物自己脱落出来。在无法固定小儿头部的情况下，家长不可急于求成用发卡等物取异物，以免损伤小儿耳道或鼓膜。因此，在没有把握，或异物比较深的情

况下，家长应及时送小儿去医院，以免造成严重后果。

巧用食疗 夏治风湿病

郑州中医骨伤病医院 曹玉举



食疗疗法又称饮食疗法，简称“食疗”。这种方法具有取材便利、简单易行、疗效显著、安全无毒、经济实惠等优点。中医认为，药食同源，如果用得恰当，可以治病，也可以防病。

夏季气温升高，是一年中最易发风湿病的季节，此时风湿病症状大多会有所缓解，如果乘机辨证施治，配合食疗，以阳寒，调整人体的阴阳平衡，往往可以收到事半功倍的效果。

风湿病的食疗原则

一、营养要丰富，食物宜清淡。风湿病是一种慢性消耗性疾病，常有低热、肌肉萎缩和贫血等症，所以，患者应注意补充高蛋白、高维生素、低脂肪营养，食物应清淡易消化，避免烟、酒

及辛辣等过于刺激的食物。寒湿型的风湿病患者宜选食祛风散寒利湿的高蛋白、高维生素饮食，如鳝鱼、白鸭、蛇肉、羊肉、狗肉、骨髓、生姜、花椒、绍兴酒和新鲜水果等。通过食物来扶正祛邪，对患者的康复大有裨益。

二、食疗要对症，选食要正确。

风湿病中医称为“痹证”，分为正虚、邪实、痰瘀3大类型。在选用食物时一定要对症，否则就会影响治疗效果。一般而言，风湿者宜用葱、姜等辛温发散之品；寒盛者宜用胡椒、干姜等温热之品，而禁忌生冷；湿盛者宜用茯苓、薏米仁之品；热盛者宜用绿豆芽、绿豆芽、丝瓜、冬瓜等食物，而不宜吃羊肉及辛辣刺激性食物；贫血的患者多食大枣、胡萝卜、花生米等红色食品；肝肾亏虚的患者多食黑豆、黑芝麻等黑色食品。

三、烹调要合理，饮食要节制。

凡是用于食疗的食物，一般不应采取炸、烤、熬、爆等烹调方法，以免其有效成分遭到破坏。采取蒸、炖、煮或者煲汤等烹调方法，可保持食物的食性不变。食疗应该少量多餐、细水长流、长期食用，这样才能收到好的效果。切忌一次食得过多，以免消化吸收不良，达不到治疗目的。另外，一次烹制也不要太多，以免一次吃不

完，造成食物发馊变质，而改变其食性和治疗的功能，使得疗效下降，甚至引起食物中毒。尤其要注意的是，患者家属唯恐患者营养不够，不顾患者的口味，让患者过度进食滋补之品，则适得其反，反会伤及患者脾胃。

食疗的注意事项

有人认为，风湿病患者忌食生冷辛辣之品，但因各人体质不同，禁忌也不可千篇一律，应注意保护其脾胃功能，因“脾胃为后天之本，气血生化之源”，脾胃若健康了，疾病的恢复就有了希望。所以在施行食疗时，饮食要定时，饭前要保持精神愉快，吃饭时不要看书看报，以免影响食欲和消化功能。通常，患者的脾胃功能都较弱，所以古人曾提出饮食“宁少毋多，宁饥毋饱，宁迟毋速，宁热毋冷，宁零毋顿，宁软毋硬”6要诀。一般风湿病急性发作期患者不宜食辛辣之品；胃肠失健、脾胃虚寒者少食生冷之品；强直性脊柱炎患者不宜食肥肉；痛风患者不宜食酒肉及动物内脏类食物，不宜喝酸性饮料；糖尿病性关节炎症患者不宜过多摄入糖、淀粉等；对某种食物过敏者则不宜再食；忌口也不能太严，否则会影响营养成份的摄入。

科室简介

郑州中医骨伤病医院风湿免疫科是郑州中医骨伤病医院成立较早的临床科室之一，为院内重点专科，病区设有病床102张，其中包括标准间、套间、双人间、三人间，内部设施齐全。科室技术力量雄厚，拥有医护人员28人，其中副主任以上职称3人，临床经验丰富。

科室主要收治类风湿性关节炎、风湿热、强直性脊柱炎、成人斯蒂尔病、银屑病关节炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮、骨关节炎等风湿病，辨证准确，疗效显著，尤其对强直性脊柱炎、类风湿性关节炎等常见风湿病，更是专药专治，特色方案，疗效突出。

郑州中医骨伤病医院

地址：河南省郑州市航海东路经开第一大街 邮编：450016
电话：(0371)66728288 66728388 66728758 传真：(0371)66728358
网址：www.gushangbing.com E-mail:help@guoyongchang.com
乘车路线：在火车站乘33路、B17路，市内乘46路、59路、129路、727路公交车至开发区管委会下车

来自北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”基地的系列报道(十三) 道德凝聚力量 文明彰显精神

□李太平

医院服务的对象——患者，是个特殊的群体。要服务好患者，使患者满意，医院不仅要有了一支医术精湛、专业技术过硬的人才队伍，更需要这支队伍具有高尚的医德和较高水准的道德文明素质。

目前，林州市肿瘤医院正在深入开展的“服务好、质量好、医德好、环境好、群众满意”的“四好一满意”活动就是全面提升服务水平、以文明素质彰显奉献精神、以高尚医德凝聚职工的重大举措。

林州市肿瘤医院每月组织两次全院职工宣誓活动，用这样一段话激励职工：

我是一名卫生人，我深爱卫生事业，救死扶伤、保护人民健康是我的职责，作为卫生人我倍感骄傲和自豪。我将竭力做到：恪尽职守，忠诚事业，服从组织，关爱同志，厚德精术，尽责至善，与时俱进，创新工作。我坚信，卫生事业一定会强大；我坚信，我一定会成功！

林州市肿瘤医院为全体职工建立了廉洁行医档案，从业人员与医院签订了服务承诺书和廉洁行医协议，进一步修订、完善了《文明行医、医德医风建设的规定》等规章制度；在临床科室设立了“优质服务示范病区”，每月对全体医护人员进行文明行医、工作业绩综合绩效考核，考核资料存入本人廉洁行医档案，所有日常考核资料均作为职称评定、工资晋升、年终评优评奖的重要依据；定期召开住院患者和家属座谈会，主动征求患者及家属对医护人员工作情况的意见和建议，接受他们的监督。

“以道德凝聚力量，以文明彰显精神”在林州市肿瘤医院已蔚然成风，成为“建设人民群众满意医院”的重要内容。



医院定期组织全体职工举行“争做合格卫生人”宣誓活动，大力倡导文明廉洁行医之风。



医院在多处位置设立导诊台，热情为就诊患者提供优质服务。

林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)是北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”示范基地，是河南省新型农村合作医疗直补医院、职工医保定点机构。凡持本报到医院就医住院的患者，报销2人单程路费，优惠、减免治疗费10%(需加盖当地卫生机关或居委会、村委会公章)。

地址：林州市长安中路 邮编：456550
电话：(0372)6812524 6093011
传真：(0372)6812524 网址：www.lzzlly.com