验案举隅

中医治疗失眠

□康超茹

失眠，中医名为不寐，古语曰，“不得卧”“目不瞑”。调查表明，我国成年人失眠的发生率达40%~60%，失眠使人们的精神和躯体同时受累，造成免疫机能下降和代谢功能紊乱，进而引发多种疾病，加速衰老。失眠患者发生事故的风险率是正常人的4.5倍。45%的车祸与睡眠缺乏有关，50%的工伤事故与睡眠缺乏有关。马云枝（全国名老中医）从事临床工作40多年，对失眠的治疗有独到之处。马云枝指出，失眠的病因表现千奇百怪，各不相同，中医讲究辨证论治，因人施治，故治疗失眠效果颇佳。笔者下面介绍3个辨证论治案例。

病案一

赵某，男，31岁，从事个体经营，平素应酬繁多，生活作息不规律，夜睡较晚，近来因生意不顺，经常出现失眠心烦，睡后易醒，醒后难以入睡，每晚睡眠时间不足4小时，伴急躁易怒，倦怠乏力，头痛头晕，咽干口苦，双目干涩，严重时整晚都无法入睡，痛苦不堪，遂慕名来到马云枝处就诊。查体见慢性病容，精神萎靡，眼周发青，舌体纤颤，舌体胖大，舌边有齿痕，舌质红，苔黄厚，脉弦。

西医诊断：失眠焦虑。

中医诊断：不寐。肝郁气滞，化火扰神。

治疗：平肝降火，养血安神。

处方：丹栀逍遥散加减。当归15克，茯苓15克，炒白芍15克，北柴胡15克，麸炒白术18克，炙甘草3克，牡丹皮、川芎各15克，炒栀子15克，合欢皮、首乌藤、茯神各30克，香附15克，炙甘草3克。共10剂，水煎服，每天1剂。

按语：马云枝指出，肝乃将军之官，禀春木之性，木性本直，喜条达而恶抑郁。由于情志郁怒或精神创伤，肝失疏泄，肝气不舒，郁而气滞，气血运行不畅，欲伸而不达，内扰神志，魂不安藏，暗耗肝血，木中之血上不能润养心神而发不寐。根据患者事业受挫，情志不舒，失眠心烦，急躁易怒，咽干口苦，加之舌红、苔黄厚，可见已有化火之征兆，肝阳易亢，肝气易逆，气不循经，则扰神而发不寐。方中柴胡、香附、川芎疏肝解郁、理气活血。肝郁乘脾，易使中焦壅滞，故予以茯苓、白术补中土，健脾胃；因有化火之象，故加丹皮、栀子、薄荷清热凉血除热。阳入阴则寐，首乌藤、茯神入心肝二经血分，功善引阳入阴，又善养血，适用于各种失眠。诸药合用，则疏肝解郁理气，健脾清热安神。

病案二

张某，男，32岁。患者既往有高血压近10年，血压在140~160/80~90毫米汞柱（1毫米汞柱=133.322帕），由于常年生活不规律，且经常睡前玩手机至深夜，伴头重昏沉，咽干口苦，畏热汗出，大便秘结。

诊见：患者每天抽烟10支，偶有饮酒；查体见慢性病容，面色潮红，形体超重，舌体胖大，舌质暗红，苔黄厚腻，舌体纤颤，脉弦滑。

西医诊断：失眠焦虑。

中医诊断：不寐。痰火扰心。

治疗：清化痰热，和中安神。

处方：温胆汤合半夏白术天麻汤化裁。姜半夏、天麻、陈皮各12克，炙甘草3克，茯苓30克，首乌藤30克，炒僵蚕20克，川芎30克，姜竹茹12克，麸炒白术10克，葛根30克。共10剂，水煎服，每天1剂

按语：患者为男性，30多岁，失眠多梦，舌体胖大，舌质暗红，苔黄厚腻，脉弦滑，根据中医学辨病属于“不寐”范畴，辨证属于痰火扰心证。马云枝指出，该患者长期作息不规律，应酬多，嗜食肥甘厚味，酿生痰浊，蕴结日久，郁而化热，痰火上扰心神，而致心烦不寐，湿热阻滞中焦，清阳不升，浊阴不降，则头重昏沉，胸胁胀满，腑气不通，大便黏滞，心火亢盛，阳不入于阴，则为不寐；咽干口苦，舌体胖大，舌质红，苔黄厚腻，脉弦数，亦为痰火扰神之象。综上所述，治以温胆汤合半夏白术天麻汤加减，以清热化痰，使邪实去而不留，正气得复，诸症缓解。方中姜竹茹开胃土之郁，安神定志；半夏燥湿化痰，降逆和胃；陈皮理气燥湿，茯苓健脾渗湿、安神定志；湿邪致病，缠绵难愈，故重用茯苓加强健脾祛湿之功，以绝生痰之源；首乌藤以养血安神。马云枝说，在治疗痰火扰神不寐时，应重视强健脾胃，脾胃强，则睡眠安，反之顽症难平。患者身强力壮，西药之镇静安眠药遏制体内阳气之宣畅；中药不宜予之珍珠、琥珀、朱砂等重镇安神之药，宜予以清化痰热、疏肝理气、清心安神为主，痰热得消、气机畅达、心神安宁则寐安。

病案三

耿某，女，54岁，因在家中照顾孩子，操劳过度，近几年来经常出现失眠心烦，每晚睡眠时间不足4小时，伴双腿发胀，夜晚为重，咽干喉燥，畏寒怕冷，曾在某综合医院进行诊疗，按不安腿综合征服用美多芭进行治疗，疗效一般，为寻求进一步治疗而找到马云枝处就诊。

诊见：患者每晚卧床休息时，双腿不听使唤，乱动，痛苦异常；既往患有2型糖尿病7年；查体见慢性病容，精神萎靡，眼周发黑，舌质暗紫，苔薄黄，舌边有齿痕，脉弦。

诊断：失眠焦虑，不安腿综合征。

中医诊断：不寐。阴虚阳亢证。

处方：杞菊地黄汤加减。生地黄、山药各20克，酒萸肉18克，茯苓15克，淡附片6克，泽泻10克，牡丹皮12克，炙甘草3克，珍珠母30克，牡蛎30克，首乌藤30克，炒白芍30克，木瓜30克，枸杞10克，菊花10克。共7剂，水煎服，每天1剂。

按语：患者为中老年女性，天癸渐竭，年迈血少，阴亏于前，阳损于后；加之平素照顾孩子不分昼夜，操劳过度，损耗肝肾阴血，肾阴亏耗，无以滋水涵木，肝血亏虚，调节失度，肾精不能上承于心则心失所养，心神不安而致不寐。患者舌暗、苔薄黄，脉弦，皆属肝肾阴虚之征。肝为“罢极之本”，在体合筋，肝血不足，筋脉得不到很好的濡养，则见夜睡双腿不宁。“乙癸同源，肝肾同源”，故治以滋阴补肾、平肝潜阳为原则。方用杞菊地黄汤加减。方中枸杞、菊花，滋养肝肾以明目，标本兼治；生地黄滋阴与清热并重；酒萸肉补养肝肾；山药补益脾阴，3味药相配，滋养肝脾肾，称为“三补”。治疗时以补肾阴为主，补其不足以治本。配伍泽泻利湿泄浊，并防地黄之滋腻恋邪；牡丹皮清泄相火，并制酒萸肉之温涩；茯苓淡渗脾湿，并助山药之健运。3味药为“三泻”，渗湿浊，清虚热，平其偏胜以治标，均为佐药。6味药合用，“三补”“三泻”，其中补药用量重于泻药，以补为主；肝脾肾三阴并补，以补肾阴为主，炒白芍与淡附片，一阴一阳，一寒一热，一收一散，附子助白芍酸收敛阴，滋养阴血；木瓜舒筋活络，缓解双腿筋脉拘挛；珍珠母、牡蛎潜镇安神；首乌藤乃安神之良药，配以甘草调和诸药。

（作者为河南中医药大学研究生）

治疗阻塞性睡眠呼吸暂停综合征

□胡本先

袁某，女性，67岁，因夜间睡眠打鼾20余年，伴发作性晕厥半年来笔者所在医院就诊。20年前，患者夜间睡觉打鼾，鼾声响亮，伴呼吸间歇，日间疲乏，头昏嗜睡，近半年来发作性晕厥发作次数增多，每次晕厥大约数秒，发作及醒后无半身不遂，无口角歪斜。患者有高血压病及糖尿病史。患者进行头颅CT检查，结果显示未见明显异常。患者到某三甲医院住院治疗，被诊断为重度睡眠呼吸暂停综合征（OSAS），短暂性脑缺血发作。医院医师给予患者CPAP（持续气道正压）及对症治疗，症状好转后出院。

诊见：患者神疲乏力，头昏嗜睡，时有鼾眠，喉中有痰，晕厥时作，面青唇紫，舌淡、边有紫气，苔白腻，脉滑。

辨证：痰瘀蒙窍。

治疗：豁痰开窍，活血化瘀。

方药：涤痰汤合通窍活血汤化裁。法半夏10克，胆南星10克，石菖蒲10克，炙远志10克，炒枳实10克，淡竹茹10克，云茯苓10克，广陈皮8克，明天麻12克，潞党参10克，炒桃仁10克，大红花10克，抚川芎6克，广地龙10克，炙赤芍10克，另加鲜姜3片，老葱10克。笔者嘱咐患者家里要备有家用氧气瓶。患者服药7天后，诸症减轻，又按上方服用半年，现呼吸暂停症状已经消失，日间疲乏、嗜睡已平，晕厥未发作。

睡眠呼吸暂停综合征在睡眠呼吸障碍疾病中发病率较高，对人体健康和生命危害大。OSAS是以睡眠过程中反复发作的上气道完全或者不完全阻塞而导致频繁发生的呼吸暂停或者低通气量为特征的睡眠呼吸障碍性疾病，成年人患病率为4%左右。肥胖人群OSAS的患病率是正常人的12~30倍，身体质量指数（BMI）高是OSAS重要的危险因素，尤其是男性中心性肥胖，与OSAS的发病密切相关，颈部及胸部的脂肪可引起气道狭窄，呼吸功能受损而导致发病。OSAS是一个系统性疾病，由夜间睡眠中频繁呼吸暂停造成的间隙低氧和睡眠结构紊乱引起的并发症，导致人体多脏器功能紊乱。

该患者为高体重指数，结合多导睡眠监测（PSG）结果显示，被诊断为重度睡眠呼吸暂停综合征，其频繁呼吸暂停造成的间隙低氧血症，使脑血流量下降而致短暂性脑缺血频繁发作。

方中法半夏、胆南星燥湿化痰为君药；石菖蒲、炙远志化痰开窍，炒枳实、淡竹茹理气化痰合为臣药；云茯苓健脾利湿，广陈皮理气化痰；明天麻熄风止痉，潞党参补肺健脾，炒桃仁、大红花、抚川芎、广地龙、炙赤芍等祛瘀通络，共为佐药；另加鲜姜、老葱辛温，化痰开窍，引药达所，为使药。现代药理表明，法半夏、胆南星、淡竹茹、云茯苓、广陈皮、炒桃仁等具有镇咳、化痰、平喘等功效；炒桃仁、大红花、抚川芎、广地龙、炙赤芍等具有扩血管、改善微循环等作用；石菖蒲、炙远志、炒枳实、广陈皮、明天麻、抚川芎、广地龙等具有镇静、催眠、解痉及抗惊厥等作用。诸药配伍，共奏豁痰开窍、活血化瘀之功。

目前，中医治疗还不能完全取代呼吸机的治疗地位。

（作者供职于陕西省岚皋县中医医院）

单方验方

治老年人皮肤瘙痒方

方一：取苍术、生地黄各100克，荆芥、赤芍各50克。水煎洗患处，每天早、晚各1次。或将药液浓缩，再加老醋适量，外搽患处，每天1剂。

方二：取苦参100克，加入食用白醋适量，浸泡3~5天即成。每晚取苦参醋液30~50毫升，放入浴盆中洗浴，或用棉签蘸药液外搽瘙痒处，每天2~3次，连用5~7天。

方三：取荆芥、防风、苦参、丝瓜络、蛇床子、当归各30克。水煎取汁，放入浴盆中洗浴，每次10~20分钟，每天2~3次，每天1剂，连用5~7天。

方四：取红花、紫草、山栀、大黄各等量，共研为细末，加冰片适量，混合均匀，装瓶备用。使用时每次取药末少许，加凡士林调成糊状，外敷于肚脐处，敷料覆盖，胶布固定，每天换药1次，连用1~2周。

方五：取刺蒺藜、何首乌各等量，共研为细末，装瓶备用。每晚洗浴后，取药末适量，加米醋少许调为稀糊状，外敷于双足心涌泉穴，敷料覆盖，胶布固定，每晚贴敷，次晨取下，连用7~10天。

（以上验方由王芳提供）

本版药方需要在专业医生指导下使用

经验之谈

金水六君煎验案

□王彦权

金水六君煎，由当归熟地合二陈汤组成，是张景岳所创，主治肺肾虚寒，水泛为痰，或年迈阴虚，血气不足，外受风寒，咳嗽呕恶，喘逆多痰，痰带咸味，或咽干口燥，自觉口咸，舌质红，苔白滑或薄腻等。

该方的特点是以归地滋阴血，二陈化痰湿。组方看似矛盾，养阴之药易阻气滞痰，而化痰之剂又温燥伤阴，因之陈修园《景岳新方砭》，訾其立方杂乱，谓“景岳取熟地寒润，当归辛润，加此二味，自注为肺肾虚寒之剂。不知肺寒非干姜、细辛、五味子合用不可，肾寒非干姜、附子重用不可。若用当归、熟地之寒湿助其水饮，则阴霾四布，水势上凌，而气逆咳嗽之病日甚矣。燥湿二气，若冰炭之反，景岳以骑墙之见，杂凑成方”。

笔者认为，当归、熟地黄养血补肾，扶正作用与二陈化痰功效并不矛盾，但其适应证对新感正不虚之人不宜。对老年正气不足或久病咳嗽伤及正气，夜晚咳嗽加重之人，在辨证应用经方的基础上合用金水六君煎，效果显著。实践是检验真理的唯一标准，笔者分享两例病案，供医者参考。

病案一

赵某，男，8岁，连续咳嗽几个月，夜间和早晨咳嗽严重，鼻塞，干呕，咽喉不利，夜晚出汗。患者在本地医院治疗后，效果不佳，又到某综合医院进行诊治，被确诊为螨虫过敏，给予西药治疗，无效。

诊见：患儿平素多动，舌质红，苔白腻，脉弦略数。

辨证：外寒内热，兼痰湿、正虚。

处方：麻杏石甘汤合桔梗甘草汤合金水六君煎。麻黄6克，杏仁8克，生石膏20克，甘草10克，桔梗8克，陈皮6克，半夏8克，茯苓10克，当归8克，熟地黄8克，大枣5枚。共7剂。

二诊：患儿咳嗽基本消失，夜晚汗出消失，余证均平。

病案二

田某，女，73岁，咳嗽几个月，咯白痰，夜晚加重，舌质淡红，苔白腻，脉弦紧。

辨证：肺肾亏虚，外寒内饮。

处方：小青龙合金水六君煎。麻黄8克，桂枝15克，白芍15克，干姜12克，半夏18克，甘草13克，细辛3克，五味子10克，陈皮6克，茯苓18克，当归12克，熟地15克。共5剂。

患者服药后，咳嗽减轻，其他症状缓解。

（作者供职于偃师市高龙镇石牛村集体卫生室）

刘娜：为病患解除心魔是一件有意义的事

□丁 玲 席 娜

从刚毕业时的陌生到如今面对临床游刃有余，刘娜已经在郑州市第八人民医院（简称郑州市八院）工作了19年。与其他专业相比，“高风险”的精神科工作需要医护人员具备更加强大的内心，需要医护人员更深入探究患者的内心世界，而刘娜身上就恰恰具备这样的特质。

从“陌生”到“从容”

2000年从医学院毕业时，刘娜阴差阳错成为一名精神科医生。当时刘娜和其他人一样，对精神科和精神科医生有着偏见，但这种偏见很快被工作的实际情况所打消。

随着对精神科工作的了解，刘娜逐渐发现，精神病患者并没有想象中那么可怕，只是人们对精神健康知识的认识存在许多误区，以至于对精神疾病存在偏见和误解。

从事临床工作19年来，刘娜大部分时间都在郑州市八院的封闭病区工作，除了日常管理病房的患者外，还要坐门诊，以及对患者进行心理咨询、治疗。忙是所有医生工作状态的代名词，而对于刘娜来说，在封闭病区工作的状态是繁忙和紧张，因为精神科医生要承担着住院患者的病情观察、心理护理、处理医疗文书、与家属沟通病情等。监督患者服药并不容易，要和患者“斗智斗勇”，主要是因为个别患者会拒绝服药，会把药藏起来。

临床中，医务人员在照料精神疾病患者时，遇到患者突然发病比较多见。刘娜第一次跟老师去接精神疾病患者时，自己和老师都被攻击了。那是刘娜第一次被患者攻击，随后再遇到类似的事情，已有心理准备的刘娜就习以为常了。由于性格使然，面对患者的时候，刘娜习惯无戒备和他们接触，但患者有时候会突然发病攻击，比如被患者抓挠、扯头发、击打后背、吐口水，于是刘娜成了病区被患者攻击次数较多的医生之一。

相比于心理上的恐惧，虽然被攻击，但内心柔软的刘娜对患者充满了同情和怜悯。“患者病情发作时都是非正常状态，他们控制不了自己，攻击别人是出于一种自我保护。他们病情稳定时都是正常人，都能正常地进行沟通交流，也会跟你聊天和嘘寒问暖。”刘娜说。

从“认识”到“专业”

据统计，中国是全球抑郁症负担较为严重的国家之一。世界卫生组织报告提出，中国超过5400万人患有抑郁症，占总人口的4.2%。抑郁症发病年龄集中在30~45岁，女性比男性多，中老年比青年多。

在刘娜从事临床工作的19年来，精神疾病患病群体和病种都在发生着变化：病患群体年轻化，病种由原来的精神分裂症居多向抑郁症居多转变。

著名心理学家马丁·塞利曼曾说：“没有人对抑郁症有绝对的免疫力。”而对于抑郁症的治疗，刘娜也从最初的认识学习到如今的更加专业。“由于受身体激素水平改变的影响，四五十岁女性群体抑郁症多发，她们失眠、烦躁、焦虑，情绪低落，感觉非常痛苦，去综合医院治疗，多被诊断为更年期神经功能紊乱，治疗效果不佳，此时她们才会救助于精神科医生。”刘娜说，一旦被确诊为抑郁症，就要进行抗抑郁治疗，改善患者的抑郁症状及睡眠质量，再辅助进行心理治疗，使其正确认识精神疾病，改变对某些事物的看法。

刘娜认为，抑郁症的发病原因是受生物遗传、教育方式、成长环境、家庭环境、社会环境等长期影响而逐渐形成了消极的思维和认知。抑郁症治疗应标本兼治，药物治疗抑郁症是重要而关键的一环，但这只治标。当在药物的帮助下病情得到有效控制后，一定要针对消极思维和认知模式进行治疗，这才是治本。

去年，刘娜有了自己的第二个宝宝，孩子小，需要她花费更多的时间和精力去照顾。但不管自己多累，每当踏进医院大门，她身上那股劲就提了起来。从最初对当精神科医生的排斥，到如今为患者付出全部热情，作为一名精神科医生，看着患者一步步康复，回归社会，与家人团聚，是刘娜认为最有意义的事情。刘娜希望自己在未来的日子里不辜负患者的期待，对得起学医的初心。

心灵驿站
协办：郑州市精神卫生中心 郑州市第八人民医院
心理热线：（0371）68953120

河南省人民医院
皮肤科主任张守民：
正确认识银屑病
规范治疗有方法

扫码看视频

专家简介：

张守民，教授，主任医师，河南省人民医院皮肤科主任；任河南省医学会皮肤病学分会主任委员，河南省医学会皮肤病学分会常委，河南省医师协会皮肤与性病医师分会委员会副会长，中国医师协会皮肤科医师分会感染性皮肤病专业委员会副主任委员；主要从事皮肤病和性病专业，致力于皮肤病、性传播疾病、皮肤电外科的临床治疗与研究。

稿 约

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”，内设《中西合璧》《针推治验》《四诊合参》《临证心语》《中药用法》《名医堂》《验案举隅》《经验之谈》等栏目。

稿件要求：尽量原创，言之有物，具体可行；1000字以内；可以用小故事开头，以增加趣味性。

联系人：朱忱飞
电话：（0371）85966391
投稿邮箱：5615865@qq.com
邮政编码：450000
地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部。

本版未署名图片为资料图片