

全生讲中医

失眠的中医防治



卢全生医师, 北京中医药大学中医硕士, 中国中医科学院中西医结合博士, 美国乔治城大学医学院博士后, 河南中医学院客座教授。

编者按: 全生讲中医专栏的目的是普及中医知识, 弘扬中医文化, 介绍中医进展, 传授专家经验, 提高人们养生及防治疾病的能力...

失眠又称入睡和维持睡眠障碍(DIMS), 为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等, 常见导致失眠的原因主要有环境原因、个体因素、躯体原因、精神因素、情绪因素等。

失眠是临床常见症之一, 虽不属于危重疾病, 但常妨碍人们正常生活、工作、学习和生活质量, 并能加重或诱发心悸、胸痹、眩晕、头痛、中风等病证。据报道, 慢性失眠是一个重要的公共健康问题, 10-15%的美国人受此困扰, 每年花费数十亿美元治疗失眠。

失眠中医称为不寐, 是由于心神失养或不安而引起经常不能获得正常睡眠为特

征的一类病证。主要表现为睡眠时间、深度的不足以及不能消除疲劳、恢复体力与精力, 轻者入睡困难, 或寐而不酣, 时寐时醒, 或醒后不能再寐, 重则彻夜不寐。由于睡眠时间的不足或睡眠不熟, 醒后常见神疲乏力, 头晕头痛, 心悸健忘及心神不宁等。

根据中医辨证施治理论, 失眠可分心肾不交、心阴虚、心脾两虚、肾阴虚及胃不和则夜不安常伴有多梦等多种类型。治疗失眠宜补益心脾、滋阴降火、疏肝泻热、养心安神等。

北京中医药大学名老中医程士德教授, 全国百名名老中医之一, 积70余年临床经验, 对关节痹痛、咳嗽、胃脘痛、闭经、更年期综合症、不孕不育、失眠、抑郁等精神情志失调性疾病和过敏性疾病等疑难杂证有丰富的理论和经验。作者有幸跟随程老坐诊三年, 今抄录当时一失眠病例如下:

一徐姓女子, 31岁, 有植物神经紊乱, 失眠五年余。程老根据辨证, 治以健脾益气, 养心安神。药用: 太子参, 炒白术, 炒山药, 茯苓, 陈皮, 半夏, 木香, 砂仁, 竹茹, 白蔻, 焦三仙, 香橼皮, 酸枣仁, 各10g, 唯炒山药

20g, 砂仁6g。

针灸治疗时取内关、神门、三阴交、安眠穴为基础方, 根据辨证, 对证用穴。每周治疗两次, 12次为一个疗程。通常1~3次即可直折病势, 安神定志。

最近, 著名杂志Sleep (2011 Jun) 报道, 具有失眠症状的抑郁证病人, 接受针灸治疗1周和4周后, 失眠症状都明显改善。针灸结合中药治疗失眠, 报道亦很多。

两首小方, 对防治失眠有帮助。1. 莲子30克, 百合15克, 冰糖适量。将莲子、百合共煮成汤, 加冰糖调味, 临睡前服。尤适用于虚热烦躁失眠者。2. 柏子仁10~15克, 粳米50~100克, 蜂蜜适量。将柏子仁去净皮壳杂质, 捣烂, 同粳米煮粥, 待粥将熟时, 加入蜂蜜, 稍煮1~2沸即可食用。每日2次, 2~3天为1个疗程。尤适用于失眠健忘者。

另外, 若久罹神经衰弱, 长期失眠患者, 也可每日临睡前, 轻轻按摩冲脉、照海二穴, 久而久之, 定有裨益。

下期敬请关注全生讲中医——抑郁症的中医防治。更多全生讲中医, 敬请访问卢全

生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com, 或直接拨打中文热线电话 301-919-9898, 301-340-7682 约诊。全生中医针灸医疗中心地址: 416 Hungerford Dr, Suite 215, Rockville, MD 20850 (1个街区到Rockville地铁站, 免费停车)。9801 Georgia Ave, Suite 337, Silver Spring, MD 20902 (2分钟走到Forest Glen地铁站, 免费停车)。



陈智松医师, 北京中医药大学本科, 中国中医科学院中西医结合硕士, 新加坡国立大学医学院博士, 美国国立卫生研究院博士后, 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

支气管哮喘是由多种细胞和炎症因子共同介导的气道慢性炎症性疾病, 以呼气性呼吸困难, 喉间有哮鸣音, 甚至不能平卧为特征, 常于夜间、凌晨发作。俗话说: “内科不治喘, 外科不治癆。” 说明本病的复杂性。

现代研究表明, 哮喘发病首先有遗传因素, 多种基因与哮喘有关。在有先天哮喘体质的前提下, 如果遇到相关的诱发因素, 如尘螨、花粉、真菌、动物毛屑、煤

气、油漆、海鲜、鸡蛋、牛奶等, 则可引发哮喘。另外, 气候改变、剧烈运动、妊娠、某些药物如阿司匹林等皆可诱发哮喘。哮喘的发病机制与变态反应、气道炎症、气道反应性增高以及神经机制有关。人体气道有多种细胞。当受到刺激后, 其中B淋巴细胞会分泌特异性IgE抗体, 与肥大细胞、嗜碱性粒细胞等结合, 使之致敏。当人体再次受到诱发因素刺激后, 这些预先致敏的细胞迅速分泌大量的炎症介质, 引起平滑肌收缩、粘液分泌增加、血管通透性增高、炎症细胞浸润、粘膜水肿、气道过强过早收缩, 从而产生哮喘症状。主要的炎症介质有: 组胺、前列腺素、白三烯、血小板活化因子、内皮素、粘附因子等。反复的炎症刺激可使支气管平滑肌的肌层肥厚, 气道上皮细胞下的纤维化。哮喘长期反复发作和感染可并发慢性支气管炎、肺气肿、支气管扩张等。哮喘的治疗首要为控制急性发作, 常用β2激动剂、氨茶碱、抗胆碱药物扩张支气管, 糖皮质激素抑制炎症反应。

哮喘中医可分为发作期和缓解期。发作期有寒性哮喘和热性哮喘两型。寒哮喘症见咳嗽气喘, 喉间有痰鸣音, 痰多白沫, 形寒肢冷, 鼻流清涕, 面色淡白等, 治宜为肺散寒, 化痰止咳, 药用麻黄、桂枝、

芍药、干姜、五味子、白芥子、苏子、莱菔子等。热哮喘症见咳嗽哮喘, 声高息涌, 咯痰稠黄, 喉间哮吼痰鸣, 胸膈满闷, 身热, 面赤, 口干, 咽红等。治宜清热宣肺, 豁痰止咳, 药用麻黄、石膏、甘草、杏仁、葶苈子、桑白皮等。缓解期有肺虚、脾虚、肾虚之分。肺虚症见喉中常有轻度哮鸣音, 每因气候变化而诱发, 面色苍白, 自汗, 易患感冒, 发背喷嚏频作, 鼻塞流涕等, 治宜补肺固卫, 药用黄芪、白术、防风、甘草等。脾虚症见每于饮食不当而诱发哮喘, 痰多, 食欲不佳, 厌食油腻, 倦怠无力, 面色萎黄等, 治宜健脾化痰, 药用陈皮、半夏、党参、白术、茯苓、甘草等。肾虚症见每因过劳后哮喘病发作, 伴头晕耳鸣, 腰酸膝软, 神疲乏力, 气短息促等, 治宜补肾摄纳, 药用金匱肾气丸。

针灸治疗哮喘可选鱼际、孔最、大椎、大杼、膏肓、定喘、肺俞、风门、膻中、内关等穴位。

对于哮喘, 中医还有“冬病夏治”的特色, 就是在夏季三伏天时用白芥子、甘遂、细辛等药, 共研细末, 用生姜汁调糊, 分别贴在肺俞、心俞、膈俞、膻中等穴, 连用三年。

长期大量的临床观察表明此方法能很好预防哮喘发作, 达到根治效果。

陈智松博士拥有二十五年临床和研究经验。如果您有什么问题, 欢迎咨询和就诊首都中医针灸诊所。地址: 盖城/德国镇: 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879; 波城/洛城: 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD, 20854。电话: 301-820-2528。Email: info@chenmac.com。网站: www.chenmac.com。

支气管哮喘

ACE CARE 移民体检 入籍英语考试障碍评估 敬请来电预约: 703-237-0120 或发送信息至: 703-334-1529

“Washingtonian Magazine-Top Dentist” 亚美牙医中心 Asian American Dental Center 欢迎新病人 前来就诊并有优惠! 接受多种牙科保险 无保险者特别优惠! 孙元沛 牙医博士 Richard Sun, D.D.S. 美国植牙和美容牙学会会员(AAID, AACD) 芝加哥Illinois大学牙医博士, 牙周病专科医师 西雅图美容牙科研究所人工植牙专家 谭春 牙医博士 Chun Tan (D.M.D Ph.D.) Upenn 牙医博士 马里兰大学生物医学博士 中国华西口腔医学牙周病专科硕士 主治: (1) 牙科急诊 (2) 人工植牙 (3) 固定假牙 (4) 活动假牙 (5) 根管治疗 (6) 牙周病、拔牙 (7) 美容牙科 (8) 洗牙 (9) 各种牙科疑难杂症 (10) 牙齿本色填补 (11) 儿童牙科 (12) 数码X光 本诊所为 INVISALIGN 2018 PREFERRED PROVIDER 提供透明牙套 矫正治疗服务。 Coupon 1, 免费咨询: free consultation /second opinion(X-ray 除外) 2, 牙齿漂白 特价\$175 (原价\$350) 3, 首次就诊特价:\$80 包括洗牙、检查和X光片。(原价\$180)