

全生讲中医

失眠的中医防治

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. 如果你热爱健康, 喜欢养生, 那就静下心来, 和全生讲中医一起, 探索中医奥秘, 见证中医神奇, 分享名医经验, 寻找济世良方吧。

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。

失眠是临床常见症证之一, 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, 每年发费数十亿美元治疗失眠。因此, 寻找安全有效的治疗失眠的方法和方药, 成为当今医学界的重要课题。

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。程老根据辩证, 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, 根据辩证, 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, 轻轻按摩申脉、照海二穴, 久而久之, 定有裨益。

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。全生中医针灸医疗中心址: Rockville office: 416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850 (1个街区到Rockville地铁站, 免费停车)。Columbia



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。

office: 10630 Little Patuxent Pkwy, Suite 116, Columbia, MD 21044 (Columbia Mall 附近, 免费停车)。

黄褐斑



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

黄褐斑(Melasma)是发生在面部的色素沉着斑, 属于一种面部黑变病。女性多

见, 尤其是于妊娠妇女。也见于慢性胃肠道疾病、肝病、肾病、结核、肿瘤、恶性淋巴瘤和慢性酒精中毒等。长期口服避孕药、降血糖药可引起黄褐斑。此外, 强烈的日晒、化妆品的应用也可诱发黄褐斑。女性有黄褐斑者多伴有月经紊乱、经前乳胀, 或慢性病症。男性黄褐斑患者多伴有阳痿、早泻、胃肠功能紊乱等。总之, 黄褐斑主要因内分泌失调, 精神压力大, 各种疾病等以及体内缺少维生素及外用化学药物刺激引起。临床表现为皮损呈淡褐色或黄褐色斑, 边界较清, 形状不规则, 对称分布于眼眶附近、额部、眉弓、鼻部、两颊、唇及口周等处, 无自觉症状及全身不适。治疗上可服用大剂量维生素C和局部应用脱色剂、抗皮肤衰老剂。

中医称本病为“蝴蝶斑”, 因其多对称呈蝴蝶状。形成原因有: 一、肝气郁结, 致使血瘀颜面。中医学认为, 肝藏血, 喜条达而恶抑郁, 若情志不遂, 肝失条达, 或阴血暗耗, 或生化之源不足, 均可导致肝气郁结不舒。郁久化热, 灼伤阴血, 致使颜面气血失和而发病。二、脾胃虚弱,

气血不能润泽颜面。脾虚不能健运, 气虚生化乏源, 以致气血不足, 不能上荣于面, 发生黄褐斑。三、肾精不足。肾藏精、为水, 水亏则火旺, 津血暗耗, 不能濡润于颜面, 而枯萎发斑。中医认为黄褐斑虽然病在皮肤, 主要还是由于内在原因造成的, 所谓“有诸内者, 必形诸外”, 所以治疗上强调内治, 内治才能治本。对于肝郁血瘀者, 治宜疏肝活血, 药用柴胡、枳壳、香附、郁金、白芍、当归、茯苓、白术、丹参等; 对于脾胃虚弱者, 治宜健脾和胃, 药用党参、白术、茯苓、甘草、黄芪、丹参等; 对于肾气亏虚者, 治宜滋阴补肾, 药用山茱萸、怀山药、熟地、泽泻、云苓、丹皮等。针灸治疗: 肝郁型选择肝俞、太冲、血海、足三里; 脾虚型选择胃俞、脾俞、足三里、血海; 肾虚型选择肾俞、照海、足三里、血海。

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。

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 900 S. Washington St. Suite 112, Falls Church, VA 22046 703-237-0129(fax) Email: acecare900@yahoo.com www.acecaremedical.com 3-011

欢迎新病人 前来就诊并有优惠!

“Washingtonian Magazine-Top Dentist”

亚美牙医中心

Asian American Dental Center

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



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)

维州诊所: 571-313-1535 11872 Sunrise Valley Dr. Suite 101 Reston, VA 20191

马州诊所: 301-921-6338 9087 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877