

全生讲中医

神经衰弱的中医防治

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...

神经衰弱是指由于长期的情绪紧张和精神压力,从而导致精神活动能力减弱的一种病症。该病患者主要表现为易于兴奋又易于疲劳,常伴有各种躯体不适感和睡眠障碍...

目前大多数学者认为精神因素是造成神经衰弱的主因。凡是能引起持续的紧张心情和长期的内心矛盾的一些因素,使神经活动过程强烈而持久的处于紧张状态,超过神经系统张力的耐受限度,即可发生神经衰弱...

本病的诱因多,起病慢,临床表现错综复杂。主要表现为神经精神症状如精神

疲劳,神经过敏,失眠,焦虑和忧郁,工作耐力差,易于疲劳,记忆力减退,头晕脑胀,失眠多梦,情绪不稳和自主神经功能紊乱,其次是特定的脏腑症状如口淡无味,食欲不振,胁痛腹胀,恶心嗝气,便干或便溏,心悸胸闷气短,面红耳赤或面色无华,畏寒怕冷或虚热烦躁,性欲异常或阳痿遗精,月经失调,其特点是病人痛苦万分,自述症状繁多,而医生检查很少客观体征,一般无器质性疾病能够发现。

神经衰弱一般采用中西医结合治疗。神经衰弱属中医“不寐”、“健忘”、“惊悸”等病证范畴,中医根据临床表现一般分为肝气郁结、肝肾阴虚、心脾亏虚、阴虚火旺、肾阳不足等证型。因此在治疗时,以疏肝解郁,健脾益气,养心安神,调整阴阳为主要方法。具体用药时又要注意,清热不宜过于苦寒,祛寒不宜过于辛热,更不要随便用攻伐的药物。

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,治愈神经衰弱病人多例。今抄录当时病案一例,展程老辨痼疾于

指端,起沉痾于平凡之特色。

一徐姓女子,31岁,有纳谷不香,胃中不适,头晕乏力,失眠多梦,记忆力减退,精神恍惚五年余,舌淡苔白,脉细弱。程老根据辩证,治以健脾益气,养心安神。药用:太子参,炒白术,茯苓,陈皮,半夏,木香,竹茹,白蔻,焦三仙,香橼皮,酸枣仁,各10g,炒山药20g,砂仁6g,治疗一月余,食佳眠香,诸症皆消。

针灸对于神经衰弱的防治,疗效很好。但需根据辩证,采用不同组穴,方可取得满意效果。同时,让患者看淡凡事,知足长乐;获得充分休息;积极参加一些适当的体育锻炼,如跑步,散步,体操,气功,太极拳等,对改善神经衰弱诸症有帮助。

几首小方,对神经衰弱有帮助。甘麦饮:小麦30克,红枣10枚,甘草10克,水煎服,每日早晚各服1次。莲子百合粥:莲子、百合、糯米各30克同煮粥,每日早晚各服1次。杞枣汤:枸杞子、桑椹子、红枣各等份,水煎服,早晚各1次。

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约诊。全生中医针灸医疗中心址: Rockville office: 416 Hungerford Dr, Suite



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。

300, Rockville, MD 20850 (1个街区到Rockville地铁站,免费停车)。Columbia office: 10630 Little Patuxent Pkwy, Suite 116, Columbia, MD 21044 (Columbia Mall附近,免费停车)。

过年逛公园串亲戚?呼吸科医生建议:今年春节少走动

春节出行 保持健康. 如发烧或咳嗽,请避免出行. 如发烧、咳嗽或呼吸困难,请就医并告知医务人员你的旅行史. 世界卫生组织

困扰,因此,除了建议大家戴口罩、勤洗手、常通风,日常保健还要注意,适当锻炼、合理饮食、正常作息、不吸烟不酗酒。

【怎么带孩子】

此时孩子感冒,会给家人带来很大困惑,去不去医院都是问题。因此建议:

- 1、原地不动,在家呆着较安全。 2、今年春节,尽量不要带孩子出门旅游。 3、尽量不让孩子乘坐公共交通工具。 4、可前往人少的公园晒太阳、活动。

5、孩子触摸公共场所的栏杆、门把手等后,有条件一定要洗手,若无清水洗手可使用自带的干洗洗手液或消毒棉片。

【怎么逛公园】

专家提醒,老人小孩一直是呼吸道传染性疾病的重点保护人群,本次也依旧如此。虽然说为了减少感染,原地待命最安全,但对于老人而言,公园散步还是要提倡的,成天关在家里不可取。

- 1、建议前往人少的公园散步。

2、去公园就尽量不要参加广场舞和合唱团了,人多拥挤的地方不要往前凑。

3、在公园里人多拥挤的地方,一定要戴口罩。

【怎么去菜场】

专家提醒,菜还是要买的,年夜饭还是要丰盛的,去菜场买菜要掌握几个原则:

- 1、不要买野味,不要吃野味。 2、通过检验检疫的,正常的海鲜、猪肉、羊肉可以正常购买。 3、柴鸡活杀,不主张购买,且一定千万不要自己买活鸡回家杀。 4、杜绝自行前往农村,杜绝购买没有检疫过的柴鸡、柴鸡蛋等。

【怎么做年夜饭】

尽量不在外吃年夜饭,回家做更有滋味更安全。

- 1、尽量不吃凉菜。 2、蛋、奶、肉一定要煮熟食用。 3、注意定时喝水,白开水是较好的饮品。

【在外吃年夜饭要注意什么】

- 1、在饭店吃年夜饭,尽量打开门窗,保持室内良好通风状态,且注意保暖。 2、吃年夜饭的餐厅建议配备洗手设施,并提供洗手液、擦手纸或烘干机。

3、外出吃年夜饭,要使用公筷、公勺。

【外出回家如何消毒】

- 1、开窗通风,注意不要着凉。 2、按“七步洗手法”认真洗手,揉搓时间不少于15秒。 3、日常使用的毛巾,建议最近增加消毒频次,用开水煮沸消毒。 4、外出去公共场所,特别是去了医院回家,建议要洗澡洗头。 5、外出衣物脱下要集中放好,切勿和居家衣物混淆,减少交叉感染。

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

“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. 美国植牙和美容牙齿学会会员(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. 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. 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)