

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, 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。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。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梦多等多种类型。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师德教授, 全国百余名老中医之一, 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。

目前新冠病毒大爆发, 整个世界笼罩在新冠病毒的阴影下, 人们只有呆在家里, 以防相互传染。鉴于此, 全生中医针灸诊所调整看病方式, 开展了网上免费会诊。诊所拥有400多种味草药饮片和颗粒中药, 200多种中成药, 并有一定的目前公认为有效的抗病毒中药, 如莲花清瘟颗粒, 灵丹草颗粒, 肺炎1号方, 肺炎2号方, 肺炎3号方, 肺炎4号(清肺排毒汤), 玉屏风散, 防风通圣散, 藿香正气丸, 人参败毒散, 板蓝根冲剂, 黄芪, 西洋参, 藿香, 艾叶, 艾灸条等。如果您不幸中招, 不要恐慌, 给我们发来您的症状和舌苔图片, 我们帮您免费会诊, 并把药邮寄到您的家中。如果来取药, 到后不要下车, 打电话给我们, 我们会把药送到大楼门口

外面。
敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com, 或拨打订药热线 301-919-9898, 301-340-1066。全生中医中药医疗中心地址: 416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850, 在马里兰 Rockville 图书馆附近, 免费停车。

检出抗体就代表对新冠病毒有免疫力? 世卫组织警告: 还没有证据



针对规模逐渐括大的新冠病毒抗体检测, 世界卫生组织近日发出警告, 称没有证据表明血清学检测能够显示一个人是否具有新冠病毒的免疫力或者不再感染的风险。世卫组织新发疾病和人畜共患病部门负责人 Maria Van Kerkhove 博士说: “抗体检测将能够检测出血清中存在的抗体水平, 但这并不意味着这个有抗体的人是具有免疫力

的。”
血清学或抗体检测可以表明一个人过去是否感染过新冠病毒, 是无症状还是已康复。
根据约翰·霍普金斯大学的数据, 全球新冠病毒累计感染病例已超过240万。然而, 传染病专家表示, 由于没有被及时发现及检测能力的不足, 总病例数可能会比已

报告出来的高得多。
基于此, 美国开始推广抗体检测。美国总统特朗普建议各州在开始放松严格的社会隔离措施时使用抗体测试。
不仅如此, 世卫组织官员还发现, 许多国家暗示这些抗体检测将能够“捕捉到”他们认为是的免疫力。
对此, Kerkhove 在世卫组织日内瓦总部的一次新闻发布会上说: “这些测试的用途是检测抗体水平, 这是人体感染新冠病毒一两周后的反应。目前, 我们没有证据表明, 使用血清学检测可以表明一个人对新冠病

毒有免疫或不会再次感染。
世卫组织紧急情况项目的执行主任 Mike Ryan 博士说, 科学家们还在确定抗体对感染了新冠病毒的人有多久的保护时间。“另外, 一些测试存在敏感性问题, 可能会给出错误的结果”, Ryan 补充道。
早些时候, 世界卫生组织官员就曾表示, 并非所有从新冠病毒中康复的人都有避免二次感染的抗体, 即患者可能不会产生免疫力。
“关于康复和再次感染, 我认为我们还没有答案, 这是个未知数。”Ryan 说。

美东留学
YM American Academy

主要服务项目
美国大学、研究生、高中申请指导
高中学习规划和各类课程辅导

www.ymerican.com
zyang@ymamerican.com
Cell: 302-257-1537
WeChat: wh785120
Newark, DE / Ellicott City, MD

我们不会点石成金, 我们的目标是 4-096
帮助招生官挖出藏在沙底下的金子

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”

3-113

接受多种牙科保险
无保险者特别优惠!

亚美牙医中心
Asian American Dental Center

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)

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