

全生讲中医

神经衰弱的中医防治



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。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。

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, 很多患者都具有某种易感素质或不良个性。大多数病例发病于16-40岁之间, 两性发病数无明显差异。从事脑力劳动者占多数。本病如处理不当可迁延达数年甚或数十年, 严重影响生活质量。

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。如过度疲劳而又得不到休息是兴奋过程过度紧张; 对现在状况不满意则是抑制过程过度紧张; 经常改变生活环境而又不适应, 是灵活性的过度紧张。

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, 肋痛腹胀, 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, 香橡皮, 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、粳米各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。

下期敬请关注全生讲中医

头痛的中医防治。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 约诊。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)。Ellicott City Office: 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042 (免费停车)。

感染性单核细胞增多症的诊断和治疗

感染性单核细胞增多症是由 Epstein-Barr 病毒引起的一种疾病, 主要表现为发热、扁桃体咽喉炎和淋巴结病等三联症。病毒主要通过唾液传播, 此病在年轻人中比较好发。

临床表现:

感染性单核细胞增多症通常会出现一些早期症状, 如疲倦、头痛、低热等, 然后就会出现前面提到的三联症, 即发热、扁桃体咽喉

炎和淋巴结病。淋巴结肿大通常都涉及后颈部的淋巴结, 而且是对称性的, 一般在第1周达到高峰, 然后在2-3周内逐步消退。扁桃体常有分泌物并伴有咽喉纹。其它症状包括严重的疲倦、脾肿大、皮疹红疹、神经炎、贫血、肝肿大以及肝功能改变。一些患有感染性单核细胞增多症的病人在激烈对抗性运动时会发生脾破裂。

诊断:

首先医师根据临床表现要考虑此病的可能性。其它辅助诊断方法包括外周血涂片、Monospot 试验、EBV 抗体检查等。医师还要注意与其它病毒感染的鉴别诊断, 例如流感、鼻窦炎、带状疱疹等。有时患者的疲倦也需要与甲状腺功能降低和慢性疲劳综合症相区别。

治疗:

主要采用支持疗法来控制发热、咽喉部不适以及疲倦。是否应

当用激素治疗目前仍有争论。患者还应当避免体育运动数周来防止脾破裂。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话: 240-404-6423; 电子邮件: peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址: 604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师 乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治: 各种关节疼痛, 过敏, 抑郁症, 心脑血管病: 高血压, 冠心病, 高血脂, 肥胖, 中风偏瘫等, 肝炎肾炎, 胃炎哮喘, 癌症副作用, 不孕症, 乳腺增生, 月经不调, 子宫肌瘤, 卵巢囊肿等, 针灸美容, 减肥

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine 美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员 隋爱平医师 Aiping Sui MD 徐唯医师 Wei Xu MD 各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

中华堂中医馆 中医内科: 心脑血管疾病, 肠胃病, 肝胆病, 过敏, 哮喘, 妇女痛经, 月经不调, 不孕, 乳腺病, 更年期综合征, 性功能障碍, 慢性疲劳综合症, 失眠, 头痛, 抑郁, 等。 针灸推拿科: 面瘫, 偏瘫, 四肢瘫, 全瘫, 小儿脑瘫, 中风后遗症等; 腰痛, 背痛, 坐骨神经痛, 颈肩综合征, 网球肘, 膝痛, 扭伤, 运动伤害, 车祸后康复治疗, 养生穴位推拿等。

张宇 内科医师 Michael Zhang, M.D. 24年在美执业经验 医术精湛 服务全面 耐心周到 提供: 健康年检, 学生体检, 移民体检, 肿瘤普查 全面接受新病人, 接受各种医疗保险和自费

医生专版 陈智松 博士 资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗化疗毒副作用等治疗有独到的见解。

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 陈智松 博士 接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险