

全生讲中医

失眠的中医治疗

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：

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，茯苓，陈皮，半夏，木香，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。

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



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。

热线电话 301-340-1066, 301-919-9898 约诊。全生中医针灸医疗中心地址：416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850. Ellicott City Office: 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042, 免费停车。

甲状腺结节的诊断和治疗

甲状腺结节比较常见。有时患者本人发现自身的甲状腺结节，有时医师在做常规检查时发现结节。大约95%甲状腺结节都是良性的，但也有少数甲状腺结节是恶性的包块。因此，在发现甲状腺结节后一项十分重要的工作就是鉴别结节的性质，因为进一步的治疗方案取决于结节的病理特征。

一、诊断方法：

1、病史和体检：仔细询问病史和进行体检可以为鉴别诊断提供线索。例如，发生于年龄低于20岁患者和年龄超过60岁患者的甲状腺结节更可能是恶性包块。另外，发生于男性患者的甲状腺结节

似乎恶性倾向更强。在体检中，下列特征往往提示恶性包块的可能：实质性包块体积较大，而且生长迅速；包块质地坚硬并难于移动；颈部淋巴结肿大；以及声音嘶哑等。如果患者头部或颈部过去曾接受过放射治疗，则发生甲状腺癌的机率会增加。

2、实验室诊断方法：细针穿刺活检是一种重要的诊断方法。医师利用细针从甲状腺包块中取出少量组织细胞进行病理检查，常常对鉴别诊断有帮助。甲状腺扫描和甲状腺超声波检查也会提供诊断所需要的信息。甲状腺扫描常会描述甲状腺包块为热性结节或凉性结节。

而凉性结节的恶性倾向更强。甲状腺超声波检查会提示甲状腺结节是实质性包块还是囊性包块。对甲状腺囊性包块进行细针穿刺活检时，如果抽出的液体是清亮的，则良性包块的可能大；如果抽出的液体是血性的，则需要对液体进行细胞学检查。血液检查包括甲状腺刺激激素等也是重要的辅助检查指标。有时医师需要手术取出甲状腺结节进行冰冻切片检查。甲状腺癌通常根据特定的组织类型决定其转移途径，某些种类的甲状腺癌倾向于局部组织侵犯，而其它种类的甲状腺癌则易于血路或淋巴转移。

二、治疗：

具体的治疗方案取决于包块的性质。某些包块需要手术治疗，而某些包块只需要紧密观察。对于甲状腺癌，除根治手术外，有时还要进行放射性治疗或化疗。患者需要与您的医师仔细讨论具体的治疗方案。

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

运动能防高血压！每天有氧运动43分钟，医生远离你

运动对我们的身体健康有诸多好处，但怎么运动，运动多长时间才对身体更有益？这一直以来都是研究人员们关注的课题。

当前的相关运动指南推荐，每周至少要进行2.5小时的中等强度有氧运动。但据美国健康网站《今日心理学》(Psychology Today)近日报道，一项长达30年的新研究显示，对于20多岁到50多岁的人而言，这一时长的有氧运动还不足以预防高血压。

在这项4月15日发表在《美国预防医学杂志》(American Journal of Preventive Medicine)的研究中，来自加州大学旧金山分校(UCSF)的研究人员发现，平均而言，研究参与者至少需要每周进行两个“推荐量”，即

共计5小时的中等强度有氧运动，才能起到预防高血压的作用。换算一下，也就是每天要进行43分钟的中等强度运动，才能降低随着年龄增长带来的高血压风险。

该研究的基线数据于1985年至1986年在四个城市收集，5114名研究参与者当时的年龄在18岁至30岁之间。三十年后，也就是2015年至2016年，研究人员收集了随访数据。研究人员发现，比起青年期每周锻炼少于5小时的参与者，青年期每周至少锻炼5小时的参与者中年时患高血压的可能性要低18%。而对于保持锻炼习惯直到60岁的11.7%的参与者，这一可能性甚至更低。

基于这些发现，研究人员得出以下结论：

“18岁后运动量的逐年减少与高血压的患病风险高度相关。这表明青年时期优先考虑和采取干预措施以提高体育锻炼水平，对于防止成年后高血压的发展很有必要。”

“将近一半的参与者成年后的体育锻炼水平并不理想，这与患高血压的风险显著相关，这表明我们需要提高体育锻炼的最低标准。”文章的第一作者，UCSF青少年与年轻人医学部的Jason Nagata总结说：“尤其是在高中毕业后，随着年轻人进入大学、工作、成为父母，休闲时间会越来越少，体育锻炼的机会也就减少了。”

中等强度的有氧运动包括步行、慢跑、骑自行车、游泳等。一般而言，心率控制在

120次/分至150次/分，或感觉有点累、有点出汗，但还可以接受，就是中等强度的运动。

最后要提醒大家的是，尽管每周进行300分钟的中等强度的体育锻炼与患高血压的风险降低有关，但有氧运动并不是灵丹妙药或万能药。另外，在制定新的锻炼计划前，尤其是对于那些以往没有锻炼习惯的老年人来说，一定要咨询医生或专业人士的意见。与我们常说到的一样，一个人想要保持整个生命周期的健康，需要采取多管齐下的办法，其中包括吃有营养的食物，不吸烟，以及一些其他的促进健康的日常习惯，例如充满激情地迎接新挑战、保持智力上的好奇心，以及与社会保持紧密联系等等。

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治 3-002 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 世界中医药联合会主任医师 3项国家专利，8部中医专著 30年行医经验 接受保险及车祸工伤 中西结合，标本兼治 天人合一，综合治疗 www.wholelifeherb.com 地址：416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850 地址：5022 Dorsey Hall Dr, #101, Elliott City, MD 21042

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。 预约电话：240-404-6423 604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和West Deer Park Road交口处 3-050

中华堂中医馆 中医门诊 针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医养生 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。 中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。 中药：针对每一位病人的病情定制配方。 受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。 预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100 诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 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。 www.chenmac.com 接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险 地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854 盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879 位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大中华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。 3-094