

失眠的非药物治疗

□常学辉

失眠常见原因

失眠在中医中称为不寐、不得眠、不得卧、梦寐惊悸等。中医认为不寐的原因有很多，比如思虑劳倦，内伤脾胃，阳不交阴，心肾不交，阴虚火旺，肝阳扰动，心胆气虚以及胃中不和等因素均可影响心神而致不寐。不寐原因虽多，但总是与心、脾、肝、肾及阴虚不足有关，其病理变化总属阳盛阴衰，阴阳失调。

西医认为，失眠是由长期过度紧张的脑力劳动、强烈的思想情绪波动引起；也可因疼痛、盗汗、咳嗽、喘息、夜尿、吐泻、不安腿综合征、工作时间不固定、频繁倒班导致睡眠不规律，环境嘈杂、服用兴奋性饮料或药物等，使大脑皮层兴奋与抑制失衡，导致大脑功能紊乱而致失眠。

饮食治疗

药补不如食补。科学食疗可以对失眠起到一些治疗效果。

远志枣仁粥：远志15克，炒酸枣仁10克，粳米75克。将粳米洗净，放入有适量清水的锅中，加入洗净后的远志和炒酸枣仁，用大火烧开后再用小火煮成粥，可作为晚餐食用。此粥有宁心安神、健脑益智之功效，可治疗血虚所致的惊悸、失眠、健忘等病症。

鹌鹑枸杞粥：鹌鹑蛋10个，枸杞子15克，核桃仁15克。将鹌鹑蛋煮熟后去壳，枸杞子用水浸泡数分钟，核桃仁炒熟碾碎，以上材料一同放入锅中，加适量水和米，慢火煮成粥。该粥有滋阴补血、养心安神之功效，适用于心脾两虚的失眠。

双仁粥：酸枣仁10克，柏子仁10克，红枣10枚，大米适量，加水煮成粥，空腹饮用。该粥有补脾养心、健胃益气之功效，适用于心脾两虚的失眠。

五味子蜜饮：五味子30克，蜂蜜20克。将五味子洗净加适量水用大火煮沸后，改小火煮20分钟，去渣取药液，等药液转温后加入蜂蜜，搅匀，分次服用。该方有宁心安神、养阴润肠之功效，适用于肝肾阴虚型失眠，对伴有心悸者尤为适宜。

多吃含纤维的水果和蔬菜，如桃子、苹果、胡桃、荔枝、玉米、笋干、芹菜、藕等，有利于清肠，小肠和心相表里，肠清则心火不旺；同时吃些养心安神的食品，如桑椹、龙眼肉、大枣、银耳、木耳、百合、莲子、牛奶、蜂蜜等，均有助于提高睡眠质量。



失眠的非药物治疗

针灸、按摩疗法

针灸时主穴为百会穴、四神聪穴、神门穴、三阴交穴、安眠穴。随证配穴：有肝郁化火则取太冲穴、风池穴、阳陵泉穴、期门穴；痰热内扰取丰隆穴、后溪穴、申脉穴、大陵穴、厉兑穴；阴虚火旺取心俞穴、肾俞穴、照海穴、大陵穴、太溪穴、太冲穴；心脾两虚取心俞穴、脾俞穴、足三里穴、内关穴；心虚胆怯取心俞穴、胆俞穴、大陵穴、丘墟穴、风池穴。根据病症虚实应用对应补泻手法，虚证用补法，实证用泻法，虚实夹杂则用平补平泻法。每天1次，10天为一个疗程，间隔5天进行下一个疗程。

耳穴贴压法：取神门穴、皮质下、心、脑。随证有肝郁化火型加肝、胆；痰热内扰型加脾；阴虚火旺型加肾；心脾两虚型加脾；心胆气虚型加胆。用胶布将王不留行籽固定于上述穴位，嘱咐患者每天用手指按压上述穴位至局部有疼痛或胀痛感，或有热感、痛麻感，或有循经路线放射传导的感觉。每天按压四五次，每次两三分钟，以加强刺激，提高疗效。春夏季可留一两天，秋冬季可留三四天。

按摩时主穴为心俞穴、肝俞穴、脾俞穴、胃俞穴、肾俞穴、胆俞穴、印堂穴、膻中穴、神门穴、内关穴。配穴取命门穴、天枢穴、足三里穴、三阴交穴、气海穴、关元穴等。患者取卧位，医者站于一侧，在患者背部、腰部沿督脉和膀胱经以掌推法自上而下直推10次，分推10次；以单手或双手重叠揉腹部三五分钟，然后在患者头部分推印堂穴至太阳穴5~10次，点揉印堂穴至百会穴5~10次，点揉风池穴、风府穴各1分钟。

捏脊时让患者俯卧，暴露脊背部。医者用滚动手法在脊背部由上到下捏三五遍，按拿双侧肩井穴若干遍，然后双手掌重叠，用掌根由上到下按揉两侧膀胱经各三五遍，接着依次点按厥阴俞穴、心俞穴、肝俞穴、胆俞穴、脾俞穴、肾俞穴、气海俞穴、关元俞穴等三五遍，每点按1遍，随即用掌轻抚一遍膀胱经。再用空拳或侧掌由上到下有节奏叩击肩、背、腰、臀等部位若干遍，力度逐渐减轻，每天1次，10天为一个疗程。

足浴疗法

取远志、红花各9克，枣仁、磁石、龙骨、桃仁各15克，水煎2次，待温度适宜时将双足浸于药液中，使药液浸过足面，每晚睡前1次，每次浸泡30分钟，15天为一个疗程。

药枕疗法

取晒干的白菊花，捣成粗末，装入枕芯，制成药枕，适用于肝阳上亢所致的失眠；将灯心草烘干，用粉碎机轧成粗末，装入枕芯，制成药枕，适用于心火亢盛所致的失眠；将石菖蒲、洗净晾干，并碾压成粗末，装入枕芯，制成药枕，适用于痰浊上扰清窍所致的失眠；将当归、甘松、黄芪、白芍、茯苓、干地黄、葛根、大枣分别烘干，研成粗末后混匀，装入枕芯，制成药枕，适用于气血亏虚引起的失眠；将当归、赤芍、红花、威灵仙、徐长卿、葛根、菊花、川草乌等中药制成药枕，对颈椎病所致的失眠疗效较好。

情志疗法

失眠多与七情为病有着密切的联系。根据中医“悲胜怒，怒胜思，思胜恐，恐胜喜，喜胜忧(悲)”的理论，在临床上可以利用情志的相互制约关系来达到治疗目的。

总结

失眠作为一种常见的睡眠障碍，影响人的情绪、行为、思维和身体状态，对健康的危害极其严重，应引起全社会的重视。医务工作者要不断开拓创新思维，结合祖国优秀文化，发挥自身优势，深入实践，探索出一些更好的治疗方法，帮助失眠者解除苦恼，让人人“睡得香”，提高生活质量、学习和工作效率。失眠者要正确对待失眠问题，及早诊治，树立战胜疾病的信心，在医生的指导下，争取早日恢复健康，远离失眠。

(作者供职于河南省中医院)

经验之谈

笔者曾诊治过一位患者，症状为高热，在应用抗生素、激素等无效后，予以中药调理而得到控制。

患者赵某，男，73岁，右肺腺癌，胸膜、腹腔、双肾、骨转移，采用Avastin(阿瓦斯汀)加培美曲塞和卡铂化疗1个周期。患者化疗期间开始出现发热，高达39.3摄氏度，化疗期间及化疗后发热持续存在，予以抗生素及激素治疗，效果不佳。患者自用安宫牛黄丸1粒控制发热，一天后再次高热，请求会诊。患者口干，大便不畅，需要用开塞露，但大便不干，发热、无畏寒，无手心出汗、潮热，无腹部胀痛，舌质暗红，苔剥脱，舌中心黄，脉弦硬有力。

辨证：气分热盛，血瘀积滞，肝阳上亢。
处方：生龙骨30克，生牡蛎30克，怀牛膝30克，代赭石30克，制龟甲30克，生石膏50克，知母15克，生山药30克，瓜蒌30克，桃仁10克，决明子30克，枳实9克，玄参15克，党参15克，炙甘草6克。共5剂，水煎，每天1剂，分3次服用。

患者早上服药后最高体温37.6摄氏度，中午时体温退至36.5摄氏度。后随访未再发热，舌苔已退，舌质由暗红转为淡红。

个人感悟：患者高热，口干，大便不畅，但应用开塞露后，大便未结实，无潮热及手足澹然汗出，脉弦硬有力而未敛，故不考虑承气汤证，予以大剂白虎加人参汤加减。患者双脉弦硬，知肺胃气分之热携肝阳而上亢，故加生龙骨、生牡蛎、怀牛膝、代赭石、制龟甲以潜镇肝阳；舌质暗红，加玄参凉营，桃仁活血破血，且可润肠通便。大便不畅内有积滞，故予以瓜蒌、决明子、桃仁、枳实，行气导滞。

此患者高热、大渴、大汗，脉弦劲有力，一派热象，但同时伴有便秘，故要与承气汤证鉴别。患者大便未结为硬块，无潮热、手足澹然汗出，无腹胀痛，脉弦劲有力而未内敛，故排除承气汤证。患者无畏寒，排除表证，故予以白虎加人参汤加减。医者应用承气汤时一定要辨证准确，下之过早则坏证迭出；一人一证，辨证准确，用药剂量达到，对大部分患者会起到立竿见影之功效。

(作者供职于河南省肿瘤医院)



郑州市第二人民医院 泌尿外科主任医师穆强：孩子包皮要不要割？



扫码看视频

专家名片：

穆强，郑州市第二人民医院泌尿外科主任医师，任中国红十字会救护培训师，河南省应急管理专家组成员，河南省省直医疗卫生生育保险医学专家库成员，河南省抗癌协会泌尿肿瘤专业委员会委员，河南省灾害医学专业委员会委员，郑州市急诊管理委员会常务委员；获省级科技成果奖1项，河南省科普读物奖1项，河南省科技出版奖1项，郑州市科技进步奖5项，出版医学专著5部(《家庭急救手册》和《河南省应急手册》等)，发表国家级论文10余篇。

擅长领域：

他擅长泌尿外科严重创伤、前列腺疾病、泌尿系统结石、性功能障碍、不育症等泌尿系统疾病的诊断和治疗。

本版未署名图片为资料图片

稿约

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”，内设《中西合璧》《慧眼识真》《针推治验》《四诊合参》《临证心语》《名医堂》《膏方制用》《验案举隅》等栏目。

稿件要求：尽量原创，言之有物，具体可行；1000字以内；可以用小故事开头，以增加趣味性。

联系人：朱忱飞
电话：(0371)85967338
投稿邮箱：5615865@qq.com
邮政编码：450000
地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生计生委8楼医药卫生报社编辑部

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔疮技术送鼻炎技术

联系人：田长修 电话：13653737333
地址：卫辉市人民路北段田氏痔疮专科医院

健康管理师火热报名进行中……

健康管理师河南培训中心—郑州市元康职业培训学校

郑州市元康职业培训学校是河南省率先进行健康管理师培训的专业学校，前身是1993年郑州市教委批准成立的郑州市营养学校，权威的师资队伍由国内高校、医院、疾控、健康管理行业资深专家组成，拥有完善的培训体系。

健康管理师是慢性病防控、医疗改革“三师共管”(即专科医生、全科医生、健康管理师)中不可或缺的核心部分。健康管理师职业资格证书由国家卫生健康委员会颁发，是从事健康管理、健康促进等相关工作人员技术水平的证明。

从2018年开始，已经有两批(次)200多名学员参加郑州市元康职业培训学校举办的健康管理师培训班。他们分别于2018年4月和6月参加国家卫生健康委员会组织的卫生行业职业资格鉴定统一考试，大部分学员能通过考试。

报名对象：医院、疾控、体检中心、社区卫生服务中心、慢性病中心、全科医生、大中小学校和、医护人员等。

学习形式：网络学习+集中面授。

报名时间：即时报名，循环学习，早考试，早拿到证书。

学校地址：郑州市中原区嵩山路222号天隆大厦

联系电话：(0371)67956112
13613804918张老师
13849196168史校长
15936216203曲老师



河南健康管理师培训中心 给您更多精彩内容

验案举隅

方证对应，合证合方治焦虑

□王彦权

患者赵某，男，30岁，诉说因家庭矛盾生气而引起焦虑、心烦、失眠已有两三年，伴手足心热，胃脘满闷，出汗，舌质红，苔薄白，脉细弦数。

处方：半夏15克，黄连6克，黄芩10克，干姜10克，党参15克，甘草15克，黄柏10克，砂仁8克，桂枝15克，白芍15克，龙骨20克，牡蛎20克，栀子6克，大枣5枚。

共7剂，每天服用1剂，分两次煎服。复诊时，患者服药1剂后感觉症状明显减轻，连续服用7天后，胃脘、手足心热、汗出、焦虑、心烦等症基本消失，效果显著。

按：经方用药，方证辨证是辨证之法，方证辨证常能把疑难杂症

等复杂问题简单化。比如此案例同时出现了多个方证，半夏泻心汤证，治疗胃脘满闷；封髓丹证，治疗手足心热；桂枝龙骨牡蛎汤证，治疗汗出失眠；栀子豉汤证，治疗心烦。合证则合方，方证对应，故取佳效!

(作者供职于偃师市高龙镇石牛村乡村卫生所)



国医大师授课 颁发继续教育结业证书

北京中医药大学

“中医经典临床应用”精修班招生

目的：继承中医优秀文化，传承经典临床应用验方，提高中医工作者的临床水平。

对象：中医爱好者、中医药工作者均可。

待遇：国医大师及名医名家授课。学习结束后，颁发继续教育结业证书。

时间：每周五、六、日上课，授课共计96个课时。

费用：29800元(前30名安排食宿，报销来往路费，限高铁)。

联系方式：朱老师

联系电话：18911523827

户名：北京巡天成网络科技有限公司
开户行：中国银行北京朗琴园支行

账号：3220596558

中药外治实用技术培训班

每期时间为两天，食宿费150元，资料费50元，提前预约报名，满50人开班。

地点：河南省安阳市

主办单位：安阳市正本中药外治研究所

主讲人：徐西全(1964年出生，1984年毕业于河南中医学院。百度搜索“徐西全”可了解详情)

联系人：王红伟(0372)2588505
18623828505(微信同号)
来信来电可寄详细授课内容

供：脐疗及穴位用空白胶贴

本公司提供各种规格具有良好粘附性和透气性的胶贴，适用于贴脐疗法及穴位贴药疗法固定药物。

凡购买胶贴总金额达到200元以上者，赠送一本《偏方研究与应用》和其他中药外治资料，欢迎联系。

联系方式：(0372)2588505 18623828505(微信同号)

QQ：1352341939 **联系人：**王红伟

地址：安阳市高新区峨眉大街火炬创业园8号楼
安阳市康尔寿健康品有限责任公司