

“任督平衡法” 解决失眠困扰

家住长沙望城的刘女士今年51岁，是一家公司白领。10多年前因工作压力大、情志不畅等原因引起失眠，虽一直就诊于省内各大小医院，但失眠的症状始终未得到有效控制，每晚仍需服用安定才能入睡，且睡眠时间短（3小时左右），睡眠浅，多梦易醒，白天头昏脑胀、心烦易怒，刘女士为此痛苦不已。3个月前，在朋友的推荐下，刘女士来到了长沙市按摩骨科医院，经该院睡眠疾病防治中心主任罗慈华及其医师团队联合治疗3个月后，刘女士的失眠症状明显得到改善，现在每晚不用服安定也能轻松入睡，且睡眠时间均在6小时以上，刘女士常说：“我现在可以一觉睡到大天亮！”

罗主任介绍，刘女士为典型的“情志因素不寐”。由于情志因素导致失眠，未及时进行有效的治疗，迁延日久，失眠症状加重，继而出现全身机能下降，引起一系列疾

病，称为“失眠相关疾病”，如抑郁症、焦虑症、神经衰弱、颈椎病、腰椎病、肩周炎、胃肠病、糖尿病、冠心病、更年期综合征等，可严重影响正常生活。

针对这样的患者，首先要明确诊断，然后进行辨证论治，不仅要治疗失眠，还要治疗失眠相关疾病，从根本上解决失眠的问题。根据中医传统理论，运用中医特色疗法，疏通经络、调和脏腑、安神定志、平衡阴阳，具有绿色、安全、科学、有效的优势。经过多年临床实践与探索，该中心针对失眠总结出了一套行之有效的中医综合特色疗法——任督平衡法。本疗法将人体任督二脉作为主要施治部位，采用任督点穴、火龙药灸、八卦头针、中药封包、穴位敷贴、五行音乐、易筋洗髓经等治疗手段，补其不足，泻其有余，达到阴平阳秘、任督平衡的状态，从而在整体上改善睡眠质量。

长沙市按摩骨科医院 洪宇

专家介绍

罗慈华 主任医师，长沙市按摩骨科医院门诊部治未病中心主任、睡眠疾病防治中心主任。睡眠疾病防治中心成立于2010年12月，现有主任医生2名，副主任医师3名，主治医师3名，医师3名。技术骨干曾先后赴上海、南京、杭州、北京等地进修学习，与上海市中医医院睡眠疾病研究所、福建省中医药研究院、湖南中医药大学建立了长期合作关系，曾参与各项国家、省、市级课题3项，发表学术论文10余篇。



治尿道炎方

金银花、蒲公英、紫花地丁、生地各15克，木通10克，黄芩6克，滑石、猪苓各12克，车前草30克，每日1剂，水煎服。尿道涩痛甚者，可加海金沙10克；见血尿者，可加小蓟12克，白茅根15克。

上海市崇明县竖新镇时桥工作室 蒋忠平 献方

治化脓性中耳炎方

仙人掌适量，氯霉素眼药水半支。将仙人掌捣糊状，用双层纱布裹住用力拧挤取汁，再将氯霉素眼药水混入。使用前先洗净耳道内脓液，用棉签吸干水分，再将上药滴数滴入耳内，一天3-5次。一般用一日可奏效，连用5-10天可治愈。

治小儿流涎方

白术10克，儿茶5克，大枣3枚。将三药物水煎3次后，药液加入冰糖混合，分3次服。一般2天可奏效，7-14天可治愈。

湖南省新化铁路医院 主任医师 李典云 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

生石膏入药 要不要先煎?

煎煮中药讲究先煎、后下、包煎、烩化等特殊处理，像龟板、鳖甲、代赭石、生龙骨、生牡蛎、磁石、生石膏、珍珠母、石决明等贝壳、矿石类药物，因质地坚硬，需久煎才能充分发挥药性，还有一些毒性较大的也宜先煎，以减小其毒性，如附子、乌头等。但是，有人指出，石膏其实不宜先煎。

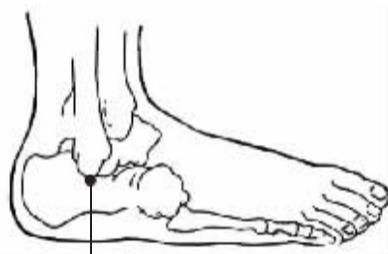
生石膏又称白虎、细石，为硫酸盐类矿物，性寒味辛甘，为治疗温病的常用药，有解肌清热、除烦止渴的功效，对于各种原因所致的高热不退、大热烦渴，大量用之，颇有卓效，如《伤寒论》中的“白虎汤”。

一直以来，石膏入药都主张将其先煎，但现代药理研究表明，这种做法有点事与愿违。生石膏的主要成分是水合硫酸钙，其溶解度与温度成反比，试验发现，将生石膏放入1000毫升水中加热，当其温度在20℃、60℃、100℃、107℃时，硫酸钙的溶解克数分别为2.2克、2.3克、1.6克和1.55克，可见，其溶解度随着温度的升高反而下降。所以，生石膏先煎或久煎，其溶出量反不如与他药同煎时含量高。

早在中药专著《雷公炮炙论》中就记载：“凡使石膏，石臼中捣成粉，罗过，生甘草水飞，澄、晒、研用。”在《奇效良方》中亦载有“石膏、鼠粘子研末，以温酒或清茶调服治疗偏头痛”的病例。现代医家也有以生石膏研末冲服治大叶肺炎、高热不退的报道。由此可见，生石膏入药不需先煎。

韩湘

孙思邈和“十三鬼穴”(中)



申脉穴

5、申脉穴——鬼路 路，道也。鬼路者，有夜间行走之义，病如目疾目盲之人。

申脉穴位于足外踝下1厘米凹陷处，为八脉交会穴之一，为阳跷脉之起始穴。跷者健也，展足则行也，故申脉穴主治腿脚拘挛酸软，并主目疾。

6、风府穴——鬼枕 枕，睡卧时举荐于头之物谓枕。风府穴恰位于项部后发际直上一寸，即枕骨外隆突两斜方肌间凹陷处。

《会员针灸学》：“风府者，风邪所入之府，脑后之空窍也。”故癫狂、中风舌强不语、颈项强急等症，风府可清热散风豁痰开窍，是为要穴。

7、颊车穴——鬼床 床，安身之坐者，引申为承物、托举之器。车有承载转动之能，耳前颧侧面为颊，下颌骨又叫牙车骨，总载诸齿咀嚼转动开阖，故名颊车（下颌角前上方，耳下0.1寸，咀嚼时肌肉隆起时出现的凹陷处）。

名鬼床者，是言其病，临证见颌面颊肿、牙床肿痛、开阖不利，或面瘫口歪，或牙关紧闭、



风府穴

口禁不语，针刺颊车是必不可少之穴。

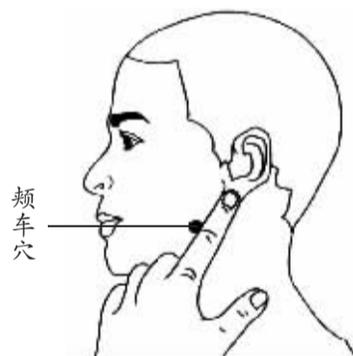
8、承浆穴——鬼市 市，买卖之所也。本义是集市，引申为聚集、汇聚之义。

承浆穴位于下颌唇沟正中凹陷处，承是承受，浆指较浓的液体。按照《黄帝内经》的解释，这个浆液由舌下渗透而出，汇于承浆穴，转而流入咽喉，这个“口中津液汇聚之地”好比集市，故名鬼市。颈椎病、颈项僵直疼痛不可转侧者，针刺承浆穴可获立竿见影之效。

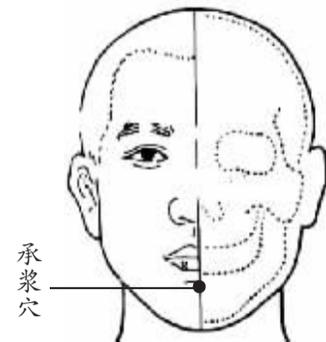
9、劳宫穴——鬼路 申脉穴别名“鬼路”，而劳宫穴亦名鬼路，是取其引申之义。《周礼》：“沦上有道，川上有路”。《尔雅》：“路，大也。此引申之义也。”

劳宫穴位于掌心，属手厥阴心包经，心包为心之外围，臣使之官也，位居中宫，但代心受邪而劳，固守至尊之官，此为大也！本穴主火热之病，针刺劳宫有清热镇惊、开窍醒神、凉血、导热下行之功。

青海省中医院 主任医师 伏新顺



颊车穴



承浆穴



劳宫穴