

气血失调致“不寐” 宁心安神有四法



“失眠”又称“不寐”。《黄帝内经》记载：“壮者之气血盛，其肌肉滑，气道通，营卫之行，不失其常，故昼精而夜瞑。老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩，五脏之气相搏，其营气衰少而卫气内伐，故昼不精，夜不瞑。”

湖南省脑科医院中医科主任医师李永贵介绍，以上这段论述，通过对青年和老者气血运行情况进行比对指出，只有阴阳平衡、气血充盛，才会有正常的睡眠。若人体气血、阴阳失调，则导致神志不安、烦躁焦虑而失眠。

失眠可由单一 或多种因素所致

许多失眠患者或对治疗信心不足，或因找不到有效的方法而长期服用安眠药。中医学认为，“阳不入阴”是失眠的基本病机，造成这种病机的原因常见于以下几种情况：

肾阴虚的患者，会因心火过旺扰乱心神而不易入睡。此类人多伴有心烦多梦、盗汗、手足心热、腰膝酸软等症。

平素多思多虑，会影响脾胃的消化机能，日久营养不良、气血虚少、心神失养，表现为睡后易醒，多伴心慌、乏力、精神萎靡等。

心强气盛或有情志郁结，常会因气郁化火扰乱心神而失眠。这类人容易睡中惊醒，常伴有睡觉时胸闷、胁痛、口苦等。

中医有“胃不和则卧不安”之说，消化不良、胃中撑胀、不舒也会引起失眠。

中医治疗失眠 从四方面入手

俗话说：心病难医，失眠者往往伴随着精神因素。因此，失眠患者平时应注意调畅情志，避免五志过极、七情过激。严

重者应及时就医，中医治疗失眠，重在宁心安神，主要从以下四方面着手。

调和气血平衡阴阳 中医将失眠分为实证和虚证，实证见肝郁化火，用龙胆泻肝汤加味；痰热内扰，用温胆汤加味。虚证若阴虚火旺，用黄连阿胶汤合朱砂安神丸加减，心脾两虚者用归脾汤；心胆气虚者，用安神定志丸；心肾不交、虚阳上扰者用交泰丸。

养血育阴安神镇静 中医强调在辨证论治的基础上，适当予以安神镇静的药物来治疗失眠。临床上常用养血安神、清心安神、育阴安神、益气安神、镇肝安神及安神定志等方法，可随证选用。常用中草药为珍珠母、百合、酸枣仁、夜交藤、煅龙牡等，常用中成药有安神定志丸、刺五加片、参松养心胶囊、朱砂安神丸、天王补心丹等。

精神调治舒畅情志 临诊中还应随证采用精神调治的方法，以消除患者的顾虑及紧张情绪，保持精神舒畅。对因情志不舒或紧张而造成的失眠，精神治疗更有其特殊的功效。

针灸疗法宁心安神 中医治疗失眠所选穴位包括：内关、神门、四神聪、三阴交、安眠、足三里、后溪等。三阴交健脾益气，柔肝益阴，可使脾气和，开气疏泄，心肾交通，心气安而不寐除；心脾亏损配心俞、脾俞；心肾不交配心俞、肾俞、太溪；脾胃不和配足三里；痰热内扰配内关、丰隆。

刘莉

落枕中医简易疗法

生活中，一觉醒来发现脖子疼痛僵硬甚至无法动弹的情况并不少见，这种情况俗称“落枕”或“失枕”，好发于青壮年，以冬春季多见。落枕者一般在入睡前并无任何症状，晨起后感到项背部明显酸痛，颈部活动受限，这说明病起于睡眠之后，与睡枕及睡眠姿势有密切关系。落枕疼痛可试试中医简易疗法，有较好效果。

穴位按摩 用一指轻按颈部，找出最痛点，然后用一拇指从该侧颈上方开始，直到肩背部为止，依次按摩，对最痛点用力按摩，直到感明显酸胀即表示力量已够，如此反复按摩2~3遍；再以空心拳轻叩按摩过的部位，重复2~3遍，可迅速使痉挛的颈肌松弛而止痛。

随后配合落枕穴（落枕穴在手背上食指和中指的掌骨之间，朝手腕方向触摸，从骨和骨变狭窄的尽头之处起，大约一拇指宽，按时有强烈压痛之处）和天柱穴（后头骨最突出之处往下摸到凹陷，天柱穴就在凹陷稍下左右2厘米处），配合按压，脖子会变轻松。

药枕疗法 用葛根100克，独活、羌活、防风、苏木各30克，威灵仙60克，共打碎，加晚蚕砂200克掺匀，用白酒炒热，装入布袋内，枕于颈项部疼痛处。

耳穴压豆疗法 取神门穴（腕横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处）及耳部穴位敏感点，把绿豆压在选择定的穴位上，用伤湿止痛膏粘固定。每日按压3次，每次2分钟。

湘西中医院治未病中心主任 杨黛仙

大黄可泻下又可止泻

大家都知道，大黄是作用强烈的泻下药，但鲜为人知的是，大黄还有与泻下相反的作用——止泻。大黄的两种相反作用，与其含有的两类成分有关：一类是具有泻下作用的成分，如番泻甙类；另一类是具有止泻作用的成分，如鞣质类。

一般的实热便秘都用大黄通便，其泻下机理是通过抑制钾、钠离子从肠腔转运至细胞，使水分滞留在肠腔而促进排便。使用大黄通便，必须达到一定的剂量，一般生用达1~5克才出现泻下作用。

使用大黄有以下几种情况可引起便秘：一是如果用量在0.05~0.3克之间，则不但不出现泻下作用，反而出现便秘，这是因为所含鞣质的收敛作用，掩盖了含量较少的泻下成分的作用所致；二是大黄所含的鞣质特别是d-儿茶精，能抑制大肠内细菌的胺生成酶，阻断吲哚类的产生，亦可导致便秘；三是使用大剂量大黄泻下后，也可出现便秘。如果在制备过程中去掉大黄中鞣质类的成分，则可有效防止泻后止泻现象。泻下是治疗疾病的手段，但泻下过度，则易对人体造成不良影响。

广州白云山医院中医科
中药师 鲍燕飞

晨起空腹号脉 最准确

望、闻、问、切，是中医诊断的四法，尤其是切脉，俗称号脉，早在公元前五世纪，我国就已经出现了脉诊，并一直沿用至今，充分证明了其强大的生命力和科学性。

现代脉象研究证实，脉象的形成，主要取决于心脏的功能、血管的机能、血液的质和量。这三方面决定了脉象出现某些形态的改变，即脉动应指的形象，也即脉象。脉象首先可显示这三方面因素的病变，其次可据其推断其他的病变。显然，脉象是有其客观存在因素的。

一般来说，早晨空腹号脉最准确。每天早上太阳刚升起来、人们刚起床、在没有吃任何东西的时候号脉最佳。这是因为清晨阳气刚刚进入体内，夜晚的阴气也渐渐退去，此时人体经过一晚上的休息，各方面都处于一个相对稳定的状态，这个时段的脉象，是人体平和状态下的真实反映。

晚饭过后，胃肠道开始运动，此时主管肠胃的神经开始兴奋，血液大量涌向这些部位，会使脉象发生变化，不能反映最客观的结果。而如果做过某些活动再来号脉，这时血液大量涌向四肢肌肉，也会使切脉的结果不具有代表性，诊断的准确性也会受到影响。一般这些情况下，脉的快慢、力度、绷紧程度等方面都会受到影响。

湖南中医药大学 王小京

足癣不愈 试试猪苓汤

足癣俗称脚气，是发生于足部的浅层真菌感染性皮肤病。中医认为，足受湿邪外侵，经气不行，血脉不和而生脚气。治疗以清热利湿，解毒消肿为主。

推荐一个治疗脚气的内服方子：取猪苓、茯苓、泽泻、阿胶、滑石各9克，加水800毫升，先煎煮猪苓、茯苓、泽泻、滑石四味，煎至药液400毫升后，加入阿胶烱化，分早晚两次服用，每日1剂。

此方来源于东汉末年著名医

学家张仲景《伤寒论》一书，方名猪苓汤。主治邪热伤阴，水停不化，发热，渴欲饮水，小便不利；或下利，咳而呕渴，心烦不得眠者。现代多用于泌尿系统感染、急性慢性肾炎、肾积水、特发性水肿、脚气等。

《本草纲目》记载，猪苓“开腠理，治淋肿脚气，白浊，……小便不利”。茯苓味甘、淡，性平，具有利水渗湿、益脾和胃、宁心安神之功用，被誉为“除湿之圣药”。猪苓、茯苓渗湿利水为

君；泽泻、滑石通利小便，泄热于下为臣，君臣相配，既能分消水气，又可疏泄热邪，使水热不致互结；更以阿胶滋阴为佐，滋养内亏之阴液。

现代药理研究表明，猪苓、茯苓、泽泻、滑石四味均有较好的抗菌作用。诸药合用，具有滋阴清热、利湿消肿之功效，利水而不伤阴，滋阴而不恋邪，使水气去，邪热清，阴液复而脚气诸症自除。

山东省莱州市慢性病防治院 郭旭光