

经验谈

# 中风后失眠焦虑 巧用脐灸与耳豆

脑卒中，又称中风，统计显示，约有五成的卒中患者有睡眠障碍，其中不少同时出现失眠又焦虑的情况。这类并发症不仅严重影响患者躯体康复与生活质量，还会加重患者高血压、糖尿病等慢性疾病，甚至诱发脑梗死、脑出血复发。针对这类情况，可以采用中医疗法来治疗。

## 脐灸

脐灸，是中医治疗失眠常用的疗法，该疗法是使用艾绒、药粉等施加于肚脐处，通过借助艾火纯阳的热力来引药入里。肚脐中被称为神阙穴，由于肚脐部位皮肤较薄，通透度、敏感度较高，在肚脐上隔药灸能够使药效透入肌肤，帮助患者调和气血，疏通经络，增强体质。

通过脐灸来治疗失眠，可以避免药物对胃肠道的刺激，也避免肝脏出现首过效应。需要先辨证，通常是使用益气健脾的中药，如肉桂、当归、茯苓等药材，来帮助患者培补元气、益肾固精、调理阴阳失和，从而缓解卒中患者的失眠焦虑症状。脐疗所需药物可以自制，也可选择朱砂安神丸、归脾丸等中成药。自制疗方可用丹参、远志、石菖蒲与硫磺一同研磨至粉末后装在干燥容

器内待用，每晚睡前选取少量粉末配合蜂蜜调和至膏状在敷在肚脐上，次日清晨起床后取下；还可选择上述中成药丸，每次取半丸加上醋稀释至膏体后敷在肚脐上，用消毒纱布固定即可。

失眠症状轻微时，治疗大约需1~2个疗程，一个疗程脐灸次数约在5次左右；症状较重的，延长至3个疗程。由于肚脐部位较为敏感，建议两天治疗一次，这样可以降低肚脐发红、发痒的可能性，提高治疗舒适度。

## 耳豆疗法

中医认为，身体有何不适会在耳朵相应的穴位上体现，通过刺激这些相应的反应点和穴位，也就是耳穴，可以调理相关症状。耳穴压豆疗法具体操作方法是使用胶带黏上药豆后贴在相应的耳穴处，然后适当辅以揉搓、按摩、捏等手法来刺激穴位

来进行治疗。耳穴压豆对于调理失眠与焦虑病症颇有疗效，且操作简单，副作用小。

耳豆疗法治疗失眠，穴位可选择耳穴神门、皮质下、枕、垂前、心、肝、脾、肾等；失眠多由于阳不交阴、心肾不交以及内伤心脾、肝阳扰动所导致，在耳穴部位贴压籽粒，能够刺激穴位来疏通经络、运行气血、调节脏腑器官功能，改善失眠。

耳穴压豆通常选取王不留行籽、绿豆、白芥子等，找准穴位固定后就可以进行按压，一松一弛的手法进行揉捏，每天自行按压2~3次，两只耳朵轮流按压。每个穴位按压次数在30~60次左右，力度要适中，时间不宜过长。洗澡时建议佩戴耳罩避免弄湿压豆，建议5天为一个疗程，一疗程完毕后可以休息2周后再进行下一疗程。

湖南省临湘市中医医院 陆文芳

## 不打针不吃药 穴位贴敷治病方便有效

中医药学博大精深、别具一格，治疗方法可分为外治法和内治法。穴位贴敷就是应用广泛、且疗效明显的一种外治方法。

### 穴位贴敷的特点和优势

1. 穴位贴敷法是指在一定的穴位上贴敷药物，通过药物和穴位共同作用以治疗疾病的一种外治方法。其中某些带有刺激性的药物贴敷穴位可以引起局部发泡化脓如“灸疮”，又称为“天灸”或“自灸”，现代也称发泡疗法。将药物贴敷于神阙穴，通过脐部吸收或刺激脐部以治疗疾病时，又称敷脐疗法或脐疗。穴位贴敷法既有穴位的刺激作用，又通过皮肤组织对药物有效成分的吸收，发挥明显的药理效应，因而具有双重治疗作用。该疗法可避免肝脏及各种消化酶、消化液对药物成分的分解破坏，从而使药物保持更多的有效成分；另一方面也能避免因药物对胃肠刺激而产生的一些不良反应。

除极少数有毒药物外，穴位贴敷法一般无危险性和毒副作用，对于衰老稚弱、病药格拒、药入即吐者尤宜。穴位贴敷因安全性较高，比较适合体质较差的老人或小孩。

2. 穴位贴敷具有活血化瘀、驱寒散湿、调理脾胃的作用，最好的治疗时间是夏季的三伏天，因为三伏天是一年当中阳气最旺的时候，这个时候进行穴位敷贴，对于虚性、寒性疾病治疗效果极佳，例如哮喘、支气管炎、慢性支气管炎、由脾胃虚寒所导致的食欲不振、消化不良等症状。

### 穴位贴敷的适用对象

(一) 1. 穴位贴敷适用于儿童，副作用较小，可以有效避免儿童打针吃药的痛苦，家长也容易接受。穴位贴敷会使敷于表面的中药膏剂刺激到神经末梢，慢慢渗透到皮下组织通过反射、扩张血管，促进局部血液循环，改善周围组织营养。

2. 小儿穴位贴敷用药经过长期的历史发展和验证，药物配方安全，用药手法也较熟练。这就避免了小儿在治疗过程中的哭闹和痛苦。如家里孩子出现肚子疼、拉肚子的情况，可选择具有健脾温中、散寒止泻功效的药物，穴位贴敷在肚脐。

(二) 1. 穴位贴敷可以刺激全身经络，具有疏通经络的作用，患有颈椎病、腰椎间盘突出症、腰肌劳损劳损的患者，贴到相应穴位会起到止痛舒缓的作用，多用于中老年人的治疗。

2. 鼻炎患者也可进行穴位贴敷，常见症状有鼻塞、鼻痒、打喷嚏、流鼻涕。穴位贴敷可以改善免疫系统，具有抗过敏的作用。

### 穴位贴敷的注意事项

1. 穴位贴敷根据疾病不同，穴位的选择也不同，患者应选择正规的医院进行敷贴。

2. 容易过敏的人在使用时要注意，有不良反应的要将药物取下。穴位贴敷很多都会选用比较有刺激性的药物，要注意使用时间，避免对皮肤产生灼伤。

3. 穴位贴敷中的药物成分容易导致胎儿畸形或流产现象出现，孕妇不可盲目使用穴位贴敷。

湖南省岳阳市岳阳县中医医院 许葵

## 糖尿病的中医诊断要点

糖尿病是一种慢性代谢性疾病，其主要特征是血糖升高，导致多个器官和系统的损害。中医认为，糖尿病属于“消渴病”范畴，主要表现为“消瘦、多饮、多尿、口干、便秘”等症状。中医诊断糖尿病需要全面了解患者的症状、舌脉情况，通过辨证分型制定个体化的治疗方案。以下是糖尿病的中医诊断要点。

### 症状分析

糖尿病的早期症状为多饮、多尿、多食、消瘦、乏力、口干、口渴、皮肤瘙痒等。中晚期的症状包括视力模糊、手脚麻木、下肢浮肿、容易感染等。同时，需要了解患者的家族病史、生活习惯、饮食情况等。

### 舌脉分析

中医诊断糖尿病的舌脉分析，主要包括舌象和脉象两方面。

#### 1. 舌象分析

▲舌质：糖尿病患者的舌质常呈暗红色或淡红色，舌体较干燥，表面有裂纹。

▲舌苔：舌苔厚腻，常呈黄色或白色，质地比较黏稠。

▲舌形：舌头常比较尖，舌边有牙齿印迹。

#### 2. 脉象分析

▲脉洪数、脉滑实：糖尿病初期患者的脉象常常脉红数、脉滑实，表示体内肺胃热盛。

▲脉细数：脉象细数，表示体内阴液不足。

▲脉沉细：脉象沉细，表示体内阴阳失衡。

▲脉弦细：脉象弦细，表示体内气血运行不畅。

### 中医辨证论治

▲上消（肺热津伤）：主要表现为口干舌燥、大渴、多饮、舌苔薄黄、舌边尖红，脉洪数。治疗原则：清热润肺，生津止渴。方选消渴丸加味。

▲中消（胃热炽盛）：主要表现为多食易饥、形体消瘦、大便干结，舌苔黄，脉滑实有力。治疗原则：清胃泻火，养阴增液。方选玉女煎加黄连、栀子。

▲下消：下消分为：(1) 肾阴亏虚型，证见尿频量多，浑浊如脂，或尿甜，口干唇燥，舌红，脉沉细数。治疗原则：滋阴固肾。方药多选六味地黄丸。(2) 阴阳两虚型，临床表现为：小便频数浑浊如膏，甚至饮一溲一，面色黧黑，耳轮焦干，腰膝酸软，形寒肢冷，阳痿不举，舌淡苔白，脉沉细无力。治疗原则：温肾固摄。方药多选用金贵

肾气丸。

糖尿病后期还有很多并发症，需要根据具体情况再辨证论治。

### 中医治疗方式

▲中药治疗：中药治疗可以调节血糖代谢、改善胰岛素分泌和组织敏感性，同时有助改善患者的免疫功能和代谢能力。常用的中药有黄芪、人参、枸杞子、山楂、苦瓜、冬瓜、天花粉、生地、知母等。

▲针灸治疗：针灸治疗可以通过调节神经内分泌功能、改善胰岛素分泌和组织敏感性等多种途径，达到降低血糖、改善症状的目的。常用的穴位有足三里、合谷、内关、气海、条口透承山、阳溪等。

▲推拿按摩：推拿按摩通过刺激特定的经络和穴位，可提高免疫力和代谢能力。常用的技法有捏、揉、按、推等。

▲饮食调理：饮食调理可以控制患者的饮食结构和营养摄入，减少碳水化合物的摄入，增加蔬菜、水果等纤维素含量高的食物，从而达到控制血糖的目的。

湖南省郴州市临武县中医医院 中医内科 胡玉双