

# 耳部综合疗法，助你一夜好眠

4月11日~12日，湖南省睡眠研究会睡眠基层工作专业委员会成立大会暨首届学术会议在长沙召开，会议通报，我国成年人失眠率高达38.2%，睡眠障碍患者群体达5.1亿，失眠、多梦、易醒等睡眠障碍问题非常普遍。长沙市中心医院康复医学科主任、主任医师陈立早提醒，睡眠是健康的基础，大家在寻求安眠药之外，不妨试试中医外治法，尤其是操作简便、安全有效的耳部综合疗法。

## 耳朵：通往睡眠的“神奇通道”

中医认为，耳朵不是一个孤立的器官，它与全身经络脏腑有着密切的联系。耳朵上分布着密密麻麻的穴位，就像一个个小小的开关，连接着身体的各个部位。通过刺激这些穴位，可以调节气血运行，平衡阴阳，从而达到治疗疾病的目的。现代医学研究也证实，耳部神经血管丰富，刺激耳穴可以调节大脑皮层功能，抑制过度兴奋，促进睡眠。

## 耳部综合疗法常用方法

耳部综合疗法是中医外治法的重要组成部分，主要通过刺激耳部穴位来调节身体机能，改善睡眠质量。以下是几种常见的耳部疗法：

1. 耳部按摩 用拇指和食指捏住耳廓，从下到上进行按摩，重点按摩耳垂、耳甲腔等部位，每次5~10分钟，以耳部发热为度。

2. 耳穴压豆 将王不留行籽贴于耳部穴位（如神门、心、皮质下等），每天按压3~5次，每次

1~2分钟，以感到酸胀感为宜。

3. 耳部刮痧 用刮痧工具在耳部睡眠相关区域进行刮痧，初次可寻求专业人士的指导。

## 睡眠障碍耳部常用穴位

1. 神门穴 具有镇静、安神、利眠的作用，位于耳部三角窝外侧。
2. 皮质下 调节大脑皮质功能的要穴。位于对耳屏内侧。
3. 心 人体心脏对应的反射区，心主神明，为五脏六腑之主，可宁心安神，位于耳甲腔中心凹陷处。

## 耳部疗法的优势

1. 简便易行 耳穴压豆和耳部按摩无需复杂工具，操作简单，易于掌握。

2. 安全无副作用 耳部疗法属于物理疗法，无创伤、无药物依赖，安全可靠，且经济实惠。

3. 疗效显著 尤其对轻度失眠患者，坚持使用可显著改善睡眠质量。

## 耳部疗法注意事项

治疗当日避免冷饮冷食，最



好不洗头洗澡，如需洗头洗澡需在治疗后4~6小时进行。如有以下情况不宜进行治疗：

1. 耳部感染或损伤 如外耳道炎、耳部创伤等。
2. 严重心血管疾病 如严重心律失常、心力衰竭等。
3. 出血性疾病 如血友病、血小板减少性紫癜等。
4. 妊娠期妇女 特别是妊娠早期，需谨慎使用。

在临床工作中，我们发现，许多患者的睡眠障碍通过耳部综合疗法得到了改善，且各个年龄段、轻中重度患者均有疗效。其中一名男性患者，42岁，睡眠障碍数年，表现为半夜易醒、睡眠不深、睡眠质量不高。通过耳部综合疗法治疗二次后，睡眠质量转变为良好，治疗5次之后睡眠质量转变为优秀，深度睡眠占比明显增加，精神状况大为改善。

通讯员 易易

## 耳鸣不止，试试磁石

磁石，又称灵磁石、活磁石，为氧化物类矿物尖晶石族磁铁矿的矿石，是中医临床治疗耳鸣、耳聋的常用药。

磁石性味咸、寒，归肝、心、肾经，有镇惊安神、平肝潜阳、聪耳明目、纳气平喘之功，主要用于耳鸣、耳聋、听力下降、心悸失眠、头晕头痛、肾虚咳嗽等。《神农本草经》言其“除大热烦满及耳聋”。《本草纲目》言其“色黑而入肾，故治肾家诸病，而通耳明目。”磁石是中医传统治疗耳鸣、耳聋的药物。近代研究发现，耳聋与铁代谢紊乱有关，补充铁剂可有效改善耳鸣、耳聋症状。灵磁石含铁量高，故可治疗听力障碍；同时，对缺铁性贫血也有较好的治疗作用。现介绍2则治疗方，供选用。

1. 磁石粥：磁石15克，大米100克，调味品适量。将磁石洗净，水煎取汁，加大米煮粥，待熟时调入白糖，再煮一、二沸即成；或将磁石2克研为细末，调入粥中服食，每日1剂。可聪耳明目。

2. 磁石散：磁石适量，研细，用小布袋包紧（袋端系细绳便于取出），塞入外耳道，每次2~3小时，每日1次。可益肾聪耳。

湖北远安县中医院  
主任医师 胡献国



## 慈利杜仲

慈利杜仲来自杜仲科植物杜仲的干燥树皮。《中国药典》2020版收载的名称为杜仲。4~6月剥取，刮去粗皮，堆置“发汗”至内皮呈紫褐色，晒干。

湖南多地县志都有杜仲药材的记载，例如湖南省光绪《乾州厅志》、同治《安化县志》、乾隆《溆浦县志》等县志中收载杜仲。慈利县有“中国杜仲之乡”的称号，慈利杜仲是地理标志产品。慈利及周边县市是杜仲全国主产区之一，目前有杜仲成林20万亩，其中慈利江垭国有林场是全国第一个杜仲专业林场，具有丰富的杜仲资源。

湖南省杜仲资源丰富，分布范围广，是全国杜仲传统主产区。慈利杜仲的道地产区以慈利县、桑植县为核心，安化县、绥宁县、沅陵县、溆浦县等地生产。

根据2020年版《中国药典》规定，慈利杜仲味

甘，温。归肝、肾经。具有补肝肾、强筋骨、安胎之功效。用于肝肾不足、腰膝酸痛、筋骨无力、头晕目眩、妊娠漏血、胎动不安。

慈利杜仲作为大宗中药材，广泛应用于中成药和中药方剂中，例如，杜仲补腰合剂、杜仲药酒、杜仲冲剂等中药产品中都以杜仲为主要原料。2009年及2014年，国家卫生部门分别批准杜仲籽油（2009年12号公告）、杜仲雄花（2014年6号公告）作为新食品原料。2019年杜仲叶也入选药食两用资源试点目录，并于2022年在湖南省开展按照传统既是食品又是中药材的物质管理试点工作。受益于国家政策的支持，近年来杜仲籽油、杜仲雄花、杜仲叶得到综合开发利用，促进了杜仲产业的发展。

湖南省中医药研究院  
中药资源研究所所长  
二级研究员 张水寒

## 中药材如何储存不变质？

随着生活水平的提高，大家更注重保健养生，常会购买一些中药材。中药材要如何收藏才不变质呢？下面介绍各类常见中药材的储存方法。

冬虫夏草：是虫身和菌类结合，容易受潮变质，基本上需要干燥和冷藏。

人参、泡参、高丽参：若密封包装未拆开，可放置冰箱冷藏保存；若无密封包装，取盒子装起放置冷藏，同时需尽快使用，以免走味。

燕窝（湿身）：储存在结冰层有助于保持干爽，若受潮了很易变质。如果是干身或罐装即食的，可以作一般冷藏。

雪蛤：一般冷藏即可。

桃胶：冷藏或置于干燥的地方即可。

花胶：置放在干燥地方，不用时需用干布擦拭表面。

红枣、黑枣、龙眼、枸杞子、玉竹、党参、当归和黄芪等：普通冷藏即可。

薄荷、荆芥、藿香、紫苏等含挥发油较多的药材：应放在离热源较远的地方。煎煮时也在最后才下锅，以免降低药效。

杏仁、麦冬、当归、党参等：这类属果实、种子类药材，易走油，保存时应注意干燥。

泽泻、黄芪、大黄、人参、白芷：这些药材较易受虫蛀。轻度虫蛀的药材可加工后再用，虫蛀严重应及时丢弃。

白扁豆、麦芽、薏苡仁等种子类药材：要密封保存，防止老鼠撕咬。

芒硝等易风化及冰片等挥发药材：密闭保存可避免有效成分丢失。密封时，将药品放在干净的玻璃瓶中后，盖紧瓶盖，用蜡封圈滴在瓶口处封严就行了。

一般来说，霉菌和害虫在10℃以下不易生长；此外，药材在低温时不易发生泛油、溶化、粘连、气味散失、腐烂等的变质反应。因此，无论是植物或动物性药材，置放在阴凉干燥处（比如冰箱），更有利于保存其有效成分。

王贞虎

## 延伸阅读

### 怎样辨识药材是否变质

收藏了一段时间的药材，该怎样辨识是否已变质？

要知道药材是否仍旧新鲜，先看包装内有没有水气以及是否松散，如果原本是真空包装却出现这种问题，就代表有可能不再新鲜。再看药材的颜色，如果只是色泽变暗了，大体上没多大问题。如果变成绿色（发霉）就要小心，要嗅一下有没有明显的刺鼻酸味，如果有异味就不新鲜了。

中药材之所以变质，最大的问题是受潮引起的发霉，会呈现白色、青色或黄色的霉菌。还有就是在常温环境下置放过久变黑变酸或遭虫蛀。