



穴位按压 可改善睡眠

本期指导专家朱春沁



专家介绍

女,主任医师,从事中医临床工作30余年,积累了丰富的临床经验,先后发表学术论文几十余篇,主持并参与多项课题研究。

独家秘笈

临床上擅长根据患者病情,采用中西医结合,针药并用,并配合心理疏导,在治疗失眠、中风后遗症、颈性眩晕、头痛、血管性痴呆、痛性眼肌麻痹、顽固性呃逆、病毒性肝炎、急、慢性胆囊炎、脂肪肝等疾病方面疗效显著。

门诊时间:周一至周六上午;电话:0551-2665044

地址:合肥市寿春路300号安徽中医学院附属针灸医院

失眠,引发心脑血管病的发生,导致白天精神不振,工作效率低;儿童会直接影响身体的生长发育;对于女性,长期失眠还有“毁容”的危险,它会令女性面色无光、肤色暗淡、色斑皱纹增多等;严重失眠的患者还可能出现精神分裂症状。造成失眠的原因有哪些?如何预防失眠?该如何治疗失眠?10月12日,本报健康热线邀请安徽中医学院附属针灸医院主任医师朱春沁与读者交流。以下内容,根据电话录音整理,未经朱春沁本人审阅。

学习压力过重 引起失眠

读者:我儿子正在上高三,近一个月来,我发现他晚上老是睡不着觉,白天精神也不好,成绩也有所下降,我很着急,想问问年纪轻轻怎么会失眠呢?会不会有什么心理疾病?

朱春沁:引起失眠的原因较为复杂,在众多的因素之中,最重要的是心理、精神因素,它约占慢性失眠患者的半数。短时间失眠,常是因环境应激事件引发,而一旦这种应激逐渐消退,就可恢复正常睡眠;而长期失眠者,忧虑是失眠最常见的病因。随着社会生活节奏的加快,工作学习压力的加大,失眠症的发生正呈逐年上升趋势。你家孩子可能属于学习压力过重引起的失眠,要积极加以调整,必要时要去医生。如果不加以正确引导,长期下去很可能会发展为心理疾病。

治疗失眠 先要查明原因

读者:我失眠3年了,而且还越来越严重,请问针对我这种情况可有什么办法能够调理?

朱春沁:很多种因素可以引起失眠,所

以治疗失眠要查明原因,对症治疗,效果才会好。单纯失眠治疗可以调养为主,药物为辅。具体方法:1、坚持每天晨起慢跑锻炼15到30分钟,增强体质。2、保持心态平和非常重要。3、睡前洗个热水澡或泡脚半小时,听些轻松愉快的音乐。4、养成较规律的生活习惯。5、经常用右手心搓左脚掌心;左手心搓右脚掌心。6、晚餐应多吃清淡的食物,如新鲜蔬菜、水果,少吃刺激性食物。睡前喝杯加蜂蜜的牛奶,有助于安眠。

针灸治失眠 疗效较好

读者:我妈妈患失眠症已好多年了,现在愈发严重。每晚药不离身,但效果不明显。有没有什么方法可以缓解?有人推荐针灸治疗,不知道可能去针灸治疗?

朱春沁:可以针灸的。具体有(1)耳针法:选皮质下、心、肾、肝、神门、垂前、耳背心。毫针刺,或揲针埋藏,或王不留行籽贴压。(2)皮肤针法:自项至腰部督脉和足太阳经背部第1侧线,用梅花针自上而下叩刺,叩至皮肤潮红为度,每日1次。(3)电针法:选四神聪、太阳,接通电针仪,用较低频率,每次刺激30分钟。(4)拔罐法:自项至腰部足太阳经背部侧线,用火罐自上而下行走罐,以背部潮红为度。你妈妈这种情况在针灸治疗基础上,再配合中药、心理、行为治疗,会进一步提高疗效的。

患者不要自行 盲目用药

读者:父亲经常睡不着觉,都好几个月了,吃安定也不怎么管用了。想让吃中药试试,不知道选哪些中药?

朱春沁:中医治疗失眠方法很多,中药

治疗是其中一种。中药像远志、柏子仁、酸枣仁、龙眼肉、茯神、当归、土炒、白术、党参、黄芪、山茱萸、焦神曲、五味子、陈皮熟地,煅牡蛎、煅龙骨等许多中药通过配伍使用,都有治疗失眠的功效。需要注意的是,中医对失眠多梦的治疗讲究辨证施治,分为痰火内扰、心脾两虚、阴虚火旺、肝郁化火、心胆气虚等证型。不同类型、不同原因引起的失眠在选方上有所区别。所以在选择中药进行失眠多梦的调理时要寻求医生的帮助,不要自行盲目用药。

穴位按压 可很好改善睡眠

读者:哪个穴位是治疗失眠的,请给些建议,想自己没事按按。

朱春沁:中医有一些穴位经常按压对改善失眠有很好的效果。如内关、神门、失眠穴等。内关穴的定位为“前臂正中,腕横纹上2寸,在桡(骨)侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间”,有个简单的测量办法,即先握拳屈腕,可摸到手臂正中的两根最为凸起的筋,内关穴约在两筋之间,再以手掌与手腕相接的横纹到肘部的距离为2寸,则选择靠近手腕一端的六分之一处为内关穴。神门穴对失眠的缓解效果更为突出。其位置是“手腕关节手掌侧,尺(骨)侧腕屈肌腱的桡(骨)侧凹陷处”。先拳屈腕,摸到手臂上最靠近小指一侧的一根筋,神门穴的位置在这根筋近大拇指方向且在手腕横纹上。另配合按摩穴位法:取涌泉、太溪、失眠三穴,用指端按掐穴位各3-5分钟。如果结合温水洗足后按掐效果更佳。太溪穴:位于内踝骨后缘与跟腱的中点。失眠穴:位于内踝骨与外踝骨连线,在脚底的中点。涌泉穴:位于前脚掌1/3之处凹陷中。

黄剑 记者 王松青/文 倪路/摄

下周话题

冬季膏方调补六问

冬令进补是我国历史悠久的民间养生保健习俗之一。由于冬季是一年四季中保养、封藏、积蓄精微物质的最佳时机。冬令时节万物闭藏,人们食欲大增,脾胃运化转旺,此时服用补膏最容易“补得进”,能更好地发挥膏滋药的作用,不但补充了不足,提高机体的抗病能力,而且可以为来年作好准备。目前,即将进入冬季,不少医院、中药房炉火熊熊,市民膏方消费正热。但记者也发现不少不具备加工膏方资质的商家、医生充当“南郭先生”,让不明不白的消费者掏冤枉钱。安徽省中医院专家提醒:中医膏方并非简单的“补”字,应该是治病和防病相结合,扶正和祛邪相结合,调理和滋补相结合。

什么是膏方?哪些人适合在冬天进补?脾胃不好如何服膏方?小孩吃膏方会不会不长不高?肿瘤患者术后能服膏方吗?膏方如何服用,需要注意哪些事项?下周二上午9:30~10:30,本报健康热线0551-2623752将邀请安徽中医学院第一附属医院常务副院长、中华中医药学会内科延缓衰老专业委员会副秘书长;安徽省委保健委员会保健专家刘健教授与读者交流。刘健教授擅长应用中医、中西医结合方法治疗风湿性疾病,如类风湿性关节炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮、强直性脊柱炎等及中医药养生保健。

陈小飞 记者 王松青

一周病情播报

雾霾天气 呼吸道疾病增多

根据合肥市第一人民医院门诊和急诊统计数据,上周前来医院就诊的呼吸道疾病患者稳中有增。“初秋季节,早晚温差大,属于呼吸道疾病的高发季节”,合肥市一院呼吸科李秀主任表示,自9月下旬以来,呼吸道疾病开始进入活跃期,上周国庆长假期间,我省一直以晴好天气为主,空气干燥,灰尘较多,空气中的颗粒物明显增加,这让不少哮喘、老慢支患者有些难熬。

医生表示,上周三还出现了雾霾天气,“雾霾天气易使空气中聚集多种颗粒,这些都是严重的过敏源和感染源,对老人和孩子的呼吸道粘膜刺激很大”,李秀主任表示,空气质量较差导致的呼吸道疾病不易立即显现,一般会有5天左右的滞后期,所以上周末并未出现大量呼吸道疾病患者就诊的情况,预估本周前来就诊的该类疾病患者会明显增多。

医生提醒,出现雾霾天气时,有支气管哮喘、老慢支的老年患者尽量不要选择早晨外出,低龄儿童也应适当减少室外活动和锻炼的时间。

费秦茹 记者 王松青

妙手重塑胸椎 台湾老人圆满返乡

星报讯(张依凡 记者 王松青)国庆节期间,一位台湾郑姓老人,已89岁高龄,祖籍是安徽望江,返乡探亲,却因途经深圳时,不小心在爬楼梯时摔跤,造成胸椎第8节骨折,而此节段胸椎骨折对心脏、肺脏及腹主动脉压力较大,患者极易感觉不适,生活质量大打折扣。在当地某家医院就诊,因顾虑患者的年龄以及胸椎椎弓根较细等手术难度,行卧床止动、药物服用

等保守治疗,未能彻底改善郑老症状,终日只能平躺病床上,为其回乡之旅带来不便。

郑老经人介绍,来到安徽省中医院骨科治疗,经过初步观察和三维CT成像检查,该院骨科副主任医师陈斌带领的医疗组对郑老进行了数字DSA造影透视下的经皮穿刺椎体成形术治疗,手术的时间很短,只有40分钟左右,术后5个小时郑老

就能下床走路,第二天就可以出院。医生同时提醒,该手术如果患者处于急性感染期、急性心肺疾病或长期处于慢性脏器衰竭的,就要全面评估手术的风险,遵照医生的建议,谨慎治疗。手术后,结合该院的中药接骨续筋口服液等院内制剂内外用,郑老已于术后第二天出院,日前已愉快地享受了返乡之旅,回到台湾。