

中医治疗失眠方法多样

失眠,中医称不寐,是以经常不能获得正常睡眠为特征的一类病症,常影响人们的正常工作、生活、学习和健康。中医治疗顽固性失眠,为什么要辨证治疗?怎么辨证?如何治疗?辨证治疗有何优势?3月17日上午9:30-10:30,本报健康热线(0551-62623752)邀请安徽省中医药大学第二附属医院康复科主任孙善斌为读者提供健康服务。

汪珺 记者 李皖婷/文 倪路/图



结合舌象与脉象,这样我才能制定更有针对性、更适合您的治疗方法。

如何辨证失眠类型?

读者:我两年前开始出现睡眠不好,晚上多梦、容易醒,醒后感觉心脏怦怦直跳,很难再入睡,请问我是什么症型?怎么治?

孙善斌:从症状上看,您可能是心胆气虚型,当然要想确诊,还需要结合舌象、脉象。您可以选择针灸治疗,对于这种类型的失眠,我们通常取神门、内关、百会、安眠、心俞、胆俞、丘墟等穴位。

中医治疗失眠方法多样

读者:我失眠有几十年了,一直在吃安眠药,但睡眠时好时坏,我比较怕针灸,请问除了针灸,还有其他方法吗?

孙善斌:中医治疗失眠方法很多,首先中药治疗方面,根据不同的症型,常用的有龙胆泻肝汤、黄连温胆汤、归脾汤、六味地黄丸合交泰丸、安神定志丸合酸枣仁汤,除了中药外,还可以选择耳穴埋豆、梅花针法、穴位注射等。所以您可以根据自己的情况,选择性治疗,而且这些方法临床效果明显,副作用极小,价格也不贵。

加强锻炼、调整心态 合理饮食治失眠

读者:我中药、西药吃了一大堆,针灸也做了,请问我晚上还是睡不着,怎么办?

孙善斌:中医认为失眠多因喜、怒、哀、乐情志过极、劳倦太过、久病血虚、年迈血少、暴饮暴食等原因引起,所以我们应该建立有规律的作息制度,睡前避免从事紧张和兴奋的活动,床铺要舒适,卧室光线要柔和,并减少噪音,晚餐要清淡,不宜过饱,更忌浓茶、咖啡及吸烟,同时从事适当的体力活动或体育锻炼,增强体质,持之以恒,促进身心健康,去除各种可能影响睡眠的外在因素,尽量以放松的、顺其自然的心态对待睡眠。

陈小飞 记者 李皖婷

本期指导专家:孙善斌

安徽省针灸学会常务理事。从事针灸临床、教学和科研工作20余年,学风严谨,学术精湛,擅长使用中药与针灸相结合的方法治疗顽固性失眠、中风病、颈肩腰腿痛等疾病,其中药配合针灸治疗顽固性失眠临床效果显著。

治疗顽固性失眠 首先要辨证

读者:我从三十多岁就开始睡眠不好,晚上容易做梦,期间到很多家医院都看过,也吃过很多药,可睡眠一直时好时坏,请问像我这种情况还能治好吗?

孙善斌:这里就要说到我们为什么要辨证治疗,很多患者长期靠吃安眠药来帮助睡眠,时间久了在心理和生理上都产生了依赖性,而且效果不是很理想,中医把失眠分为5型,分别是心脾两虚型、心胆气虚型、阴虚火旺型、肝郁化火型、痰热扰神型,每一种症型的临床表现和治法都不同,所以中医治疗失眠更有针对性,至于您的这种情况,我建议到门诊具体看一下,因为中医治病讲究望、闻、问、切,要

下期预告

顽固性头痛怎么办?

你还在为顽固性头痛痛苦吗?腰椎间盘突出症有没有一劳永逸的治疗方法?三叉神经痛能微创手术吗?下周二(3月24日)上午9:30至10:30,本报健康热线0551-62623752,邀请安徽省中医院介入中心主治医师闫如虎为大家提供健康服务。

患者该如何看懂化验单?

去医院看病,医生往往让患者去做检查,可是化验单(报告单)上的一堆术语和数字实在太难懂,怎么才能看懂化验报告呢?省立医院西区检验科副主任技师邓芳为患者提了几点建议。

邓芳提醒,为了保证标本采集准确,抽血前一天应注意不食过于油腻、高蛋白食物,避免饮酒,且晚八点后禁食。抽血时要放松心情,在安静状态下采集。

拿到报告后,如何科学解读检验报告显得至关重要。邓芳指出,建立自己的基线,比参考值本身更重要。“结果异常不一定就一定有问题,结果正常也不能说一定是健康。”对于检验异常结果,邓芳建议继续动态监测,分析有无影响结果的因素存在。在没有明确结果前听从医生建议,保持良好稳定的状态,做到不扩大不放过,定期随访。 喻梦莹 俞夫 记者 李皖婷

一周病情播报

合理作息 应对春困

俗话说,春困秋乏夏打盹。进入春季后,人的新陈代谢逐渐旺盛,耗氧量不断地加大,大脑的供氧量就显得不足了,容易出现懒洋洋的感觉,变得无精打采,整天昏昏欲睡,总觉得睡不够。

据合肥市一院急诊科主任杨静介绍,春困是人体对春季气候的一种适应性反应,属于生理现象。但是值得人们注意的是,其中也含有一些病理因素,一些“春困”是疾病的表现。

专家建议市民,应对春困,首先要调整好作息时间,保证充足的睡眠。对于那些

睡眠质量不好的市民,即使睡觉时间长,也会感觉到疲惫不堪的,建议来医院做睡眠监测检查,排除其他疾病。其次在饮食上宜实用清淡、新鲜、易消化的食物,喝些清淡的香茶也能醒脑助神,减轻春困。

长期伏案工作、学习中当头脑不清醒和胀痛时,应适当放松,眺望远处,给自己以视觉的良好刺激,有助于消除春困,听听音乐、做做工间操,适当的运动能使人体耗氧量最大的大脑及时得到补充和供给,这样有利于去劳解困。

苏洁 记者 李皖婷

皮肤奇痒 时珍本草霜 一抹止痒

俗话说:疼不死人痒死人。奇痒难耐,抓破皮,挠出血,打针吃药,抹激素方法用尽,痒痒就是止不住。痒得揪心刺骨,坐卧不安,彻夜难眠。

老中医张启山祖传“时珍本草霜”专治皮肤瘙痒。无论是夏秋过敏痒、脚气钻心痒、皮炎灼热痒、湿疹糜烂痒、风疙瘩痒、糖尿病及肾病全身痒——只要抹上此膏,均是膏到痒除。

据老中医介绍:处方源自于《本草纲目》秘方,“循经拔毒”药用成分就像靶向追踪器,循着人体经络把分散潜藏于体内深层的风、寒、暑、湿、燥、火、虫七类毒素一网打尽,迅速杀灭真菌及皮肤血液病毒。多年的皮炎(神经性皮炎、过敏性皮炎、日光性皮炎)、湿疹、手足癣(香港脚、鹅掌风、烂脚丫、手脱

皮)、体癣、头癣、花斑癣(汗斑)、牛皮癣、龟头炎、女阴瘙痒、痔疮、痤疮、丘疹、荨麻疹、疥疮、带状疱疹等皮肤病也因此痊愈。脚气干痒掉皮、皮癣脱皮、疱疹溃烂破皮、色素沉着及粗糙肥厚的皮肤恢复光鲜亮泽,再顽固的皮肤瘙痒也不再复发。

咨询电话:0551-62843033(市内免费送货) 地址:合肥养生大药房(三孝口邮局斜对面) 普济药房(市府广场) 环城路益民诊所(大钟楼与环城路口向西100米) 淮南仁济(润丰宾馆旁) 安庆宝芝灵(116医院对面) 阜阳华利(三里小学旁) 六安大别山路50号药房

好消息:迎新年买1疗程本草霜赠送巴马汤2盒,买2疗程赠送巴马汤5盒(数量有限赠完为止活动仅限市内送货)

睾丸炎 阴囊潮湿 一喷就好

睾丸是制造精子和分泌雄激素的重要器官,阴囊潮湿是睾丸炎的早期症状,并非由肾虚、前列腺炎引起,而是细菌、病毒随精液一起渗漏到阴囊表皮形成的分泌物,很多人误认为是皮肤病而耽误了治疗,久拖不治会有三大隐患:1.睾丸毒素淤积导致睾丸硬化萎缩,睾丸结块恶变成睾丸癌;2.睾丸生理功能下降导致雄激素分泌减少,男性功能下降甚至完全丧失;3.睾丸造精功能衰竭导致少精、无精、不育。

【根围爽】采用独有的超低温纳米萃取技术,从十多味中药中提取出“透皮净睾素(GT)”和“抑菌活睾因子”,能强力穿透阴囊表皮,直达睾丸。附睾炎症病灶,杀死细菌病毒,迅速消炎止痛;修补睾丸内膜,防止精液渗漏,净化精索静脉血管,活血化淤,排出血栓及睾丸垃圾,净化睾丸周边环境,抑菌

活睾。

经大量患者验证:只需轻轻一喷,当天止痒止痛,3天就能破坏致病菌的生存环境,使病菌萎缩死亡,7天能从细微处调节皮肤微循环,激活基因免疫细胞达到干爽无异味,1~2疗程修复附睾溃烂面,从而彻底治愈阴囊潮湿及其症状,康复不复发。

以下症状急需根围爽:阴囊潮湿、精索静脉曲张、睾丸硬化萎缩;睾丸疼痛、连带阴囊、大腿根部以及腹沟放射痛;睾丸肿胀、压痛、下坠、化脓,睾丸周围可摸到团状软包块;阴囊瘙痒、湿疹、臊臭、发热怕冷。

咨询热线:0551-62623191【市内免费送货】

地址:合肥养生大药房(长江中路418号,天都大酒店对面)

宝宝闹夜 就让他“哭个够”

周女士的女儿是两个月前出生的,最近她被这个小东西折腾得焦头烂额:宝宝白天睡得昏昏沉沉,晚上11点以后清醒无比,抱着哄着才能保证她不哭;但只要一把她放到床上,她就哭得死去活来。这样一直要折腾到第二天早上四、五点,宝宝又沉沉睡去。

“直接摞床上,让她哭。”省儿童医院儿童保健科主任张功听了周女士的困惑后表示,很多孩子闹夜,都是家长惯出来的。而在排除疾病的情况下,对付宝宝闹

夜,最要紧的是“心狠”,不能孩子一哭就去哄,“家长配合的话,一个星期就能调整好宝宝的作息时间”。

张功说,临睡前,要给宝宝营造睡觉的氛围,比如唱催眠曲,调暗光线等;而宝宝在哭闹或烦躁不安时,可采取轻拍或抚摸孩子的方式。白天时,给孩子安排一些合理的、有益的活动。

不过张功也表示,孩子在缺钙,维生素B、D,或者长湿疹的情况下,也会闹夜,一定要检查身体。 记者 李皖婷