

全生讲中医

神经衰弱的中医防治

编者按：全生讲中医专栏的目的是普及中医知识，弘扬中医文化，介绍中医进展，传授专家经验，提高人们养生及防治疾病的能力。如果你热爱健康，喜欢养生，那就静下心来，和全生讲中医一起，探索中医奥秘，见证中医神奇，分享名医经验，寻找济世良方吧。

神经衰弱是指由于长期的情绪紧张和精神压力，从而导致精神活动能力减弱的一种病症。该病患者主要表现为易于兴奋又易于疲劳，常伴有各种躯体不适感和睡眠障碍，很多患者都具有某种易感素质或不良个性。大多数病例发病于16-40岁之间，两性发病数无明显差异。从事脑力劳动者占多数。本病如处理不当可迁延达数年甚至数十年，严重影响生活质量。

目前大多数学者认为精神因素是造成神经衰弱的主因。凡是能引起持续的紧张心情和长期的

内心矛盾的一些因素，使神经活动过程强烈而持久的处于紧张状态，超过神经系统张力的耐受限度，即可发生神经衰弱。如过度疲劳而又得不到休息是兴奋过程过度紧张；对现在状况不满意则是抑制过程过度紧张；经常改变生活环境而又不适应，是灵活性的过度紧张。

本病的诱因多，起病慢，临床表现错综复杂。主要表现为神经精神症状如精神疲劳，神经过敏，失眠，焦虑和忧郁，工作耐力差，易于疲劳，记忆力减退，头晕脑胀，失眠多梦，情绪不稳和自主神经功能紊乱，其次是特定的脏腑症状如口淡无味，食欲不振，胁痛腹胀，恶心嗝气，便干或便溏，心悸胸闷气短，面红耳赤或面色无华，畏寒怕冷或虚热烦躁，性欲异常或阳痿遗精，月经失调，其特点是病人痛苦万分，自述症状繁多，而医生检查很少客观体征，一般无器质性疾病能够发现。

神经衰弱一般采用中西医结合

治疗。神经衰弱属中医“不寐”、“健忘”、“惊悸”等病证范畴，中医根据临床表现一般分为肝气郁结、肝肾阴虚、心脾两虚、阴虚火旺、肾阳不足等证型。因此在治疗时，以疏肝解郁，健脾益气，养心安神，调整阴阳为主要方法。具体用药时又要注意，清热不宜过于苦寒，祛寒不宜过于辛热，更不要随便用攻伐的药物。

北京中医药大学名老中医程士德教授，全国百名名老中医之一，积70余年临床经验，对关节痹痛、咳嗽、胃脘痛、闭经、更年期综合症、不孕不育、失眠、抑郁等精神情志失调性疾病和过敏性疾病等疑难杂症有丰富的理论和经验。作者有幸跟随程老坐诊三年，治愈神经衰弱病人多例。今抄录当时病案一例，展程老辨病疾于指端，起沉痾于平凡之特色。

一徐姓女子，31岁，有纳谷不香，胃中不适，头晕乏力，失眠多梦，记忆力减退，精神恍惚五年余，舌

淡苔白，脉细弱。程老根据辨证，治以健脾益气，养心安神。药用：太子参，炒白术，茯苓，陈皮，半夏，木香，竹茹，白蔻，焦三仙，香椽皮，酸枣仁，各10g，炒山药20g，砂仁6g。治疗一月余，食佳眠香，诸症皆消。

针灸对于神经衰弱的防治，疗效很好。但需根据辩证，采用不同组穴，方可取得满意效果。同时，让患者看淡凡事，知足长乐；获得充分休息；积极参加一些适当的体育锻炼，如跑步，散步，体操，气功，太极拳等，对改善神经衰弱诸症有帮助。

几首小方，对神经衰弱有帮助。甘麦饮：小麦30克，红枣10枚，甘草10克，水煎服，每日早晚各服1次。莲子百合粥：莲子、百合梗米各30克同煮粥，每日早晚各服1次。杞枣汤：枸杞子、桑椹子、红枣各等份，水煎服，早晚各1次。

敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com



卢全生医师，北京中医药大学中医硕士，中国中医科学院中西医结合博士，美国乔治城大学医学院博士后，河南中医药大学客座教授。

com, 或拨打热线 301-919-9898, 301-340-1066. 全生中医中药医疗中心地址: 416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850; Ellicott City Office: 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042, 免费停车。

高血脂症的诊断和治疗

高血脂症是指血液中脂肪含量升高，包括胆固醇和甘油三酯。绝大多数高血脂症的患者都没有临床症状。但高血脂症会导致心脏冠状动脉血管内壁增厚和硬化，从而使得患冠心病的危险性增加，高血脂症也会导致中风等其它血管病变。在这里我们讨论一下高血脂症诊断和治疗的要点。

(一)血脂的种类：血脂的种类有多种，常用的实验室血液检查可测定几种最常见的血脂水平。

(1)总胆固醇：血中总胆固醇升高会增加患冠心病的危险性。理想的总胆固醇水平为小于200毫克/分升。水平介于200到239毫克/分升称为临界性升高，而大于

240毫克/分升则称之为总胆固醇升高。总胆固醇水平可在一天的任何时间来测定，不需要空腹。

(2)低密度脂蛋白胆固醇(LDL)：有时被称为“坏胆固醇”。许多临床研究发现LDL升高与冠心病发病率升高相关。因此LDL水平可以比总胆固醇水平更精确地预测冠心病的发生。LDL胆固醇水平必须在空腹后12至14小时后方可准确测定。

(3)甘油三酯：此项指标升高也与冠心病发病率升高有关。甘油三酯的水平通常应做如下分类：小于150毫克/分升为正常，150至199毫克/分升为临界性升高，200至499毫克/分升为升高，大于500

毫克/分升为显著升高。甘油三酯也应在空腹后12至14小时后测定。

(4)高密度脂蛋白胆固醇(HDL)：又可被称为“好胆固醇”。HDL水平升高可降低冠心病的发病率。HDL水平也可在一天内的任何时间来测定，不需要空腹。

(二)哪些病人需要治疗？

大多数关于高血脂症的治疗决定都取决于低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯的水平，而不是总胆固醇的水平。医师通常根据患者的具体情况来决定是否需要治疗，例如患者的血脂水平，是否有冠心病，以及是否有其它冠心病危险因素等。

(1)冠心病患者：数个大型临床研究已证明减低血脂对冠心病患者有利，因而建议对此类患者进行积极治疗。

(2)没有冠心病的患者：这些患者也会受益于降低血脂的治疗，特别对于糖尿病患者应当努力控制高血糖。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话：240-404-6423；电子邮件：peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师 乔治城大学医学院 家庭医学科 临床助理教授

孕妈真需吃孕妇专用盐吗？

近几年市场上出现了孕妇专用盐，不过售价会比普通盐高一些。面对这种孕妇专用盐，孕妈会很疑惑到底有没有必要买么？是不是孕妇专用盐真的比较健康？

仔细看看孕妇专用盐的说明，孕妇专用盐与普通盐的区别主要在于，孕妇专用盐的

碘含量比普通食用盐要多。尽管碘是胎宝宝发育很重要的微量元素，普通盐已强化了碘，其实孕妈没必要吃碘含量更高的盐了。另外，孕妈食物多样化，海藻类产品也富含碘，孕妈奶粉中也含有碘，孕妈专用食品中都含有碘。其实只要合理搭配饮食，孕妈体

内碘是不易缺乏的。孕妈妈用盐，普通低钠盐就很好。

孕妈每天食盐的用量应控制在5-7克之间。如孕妈多吃盐，就会加重水肿且使血压升高，甚至引起心力衰竭等疾病。由于钠离子是亲水性的，会造成体内水的滞留，开始

时这会使细胞外液积聚，如果积聚过多，还会导致孕妈水肿。建议孕妈定期去医院接受专业的个性化的营养指导，通过专业身体营养、体成分、代谢以及膳食营养分析后(孕期个体营养监测管理)，医生和系统可给您科学的、精准的、个性化的膳食指导方案。

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治 3-002 北京中医药大学中医硕士 中国中医科学院中西医结合博士 美国乔治城大学医学院博士后 世界中医药联合会主任医师 3项国家专利，8部中医专著 30年行医经验 接受保险及车祸工伤 中西结合，标本兼治 天人合一，综合治疗 www.wholelifeherb.com 地址：416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850 地址：5022 Dorsey Hall Dr, #101, Elliott City, MD 21042

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine 美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员 隋爱平医师 Aiping Sui MD 积累多年丰富的临床经验 接受多种医疗保险及自费 预约电话：240-404-6423 徐唯医师 Wei Xu MD 各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。 地址：604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和West Deer Park Road交口处 3-050

中华堂中医馆 中医门诊 针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医养生 中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。 针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。 中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。 中药：针对每一位病人的病情定制配方。 受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。 预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100 诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 陈智松博士 资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗毒副作用等治疗有独到的见解。 www.chenmac.com 地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854 盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879 位于I-270, 355大道边上，大中华超市、Costco、大超市 (99 Ranch Market)之间，交通停车方便。 3-094