

全生讲中医

失眠的中医治疗

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。

失眠又称入睡和维持睡眠障碍(DIMS)，为各种原因引起入睡困难、睡眠深度或频度过短、早醒及睡眠时间不足或质量差等，常见导致失眠的原因主要有环境原因、个体因素、躯体原因、精神因素、情绪因素等。

失眠是临床常见症之一，虽不属于危重疾病，但常妨碍人们正常生活、工作、学习和生活质量，并能加重或诱发心悸、胸痹、眩晕、头痛、中风等病证。据报道，慢性失眠是一个重要的公共健康问题，

10-15%的美国人受此困扰，每年发费数十亿美元治疗失眠。因此，寻找安全有效的治疗失眠的方法和方药，成为当今医学界的重要课题。

失眠中医称为不寐，是由于心神失养或不安而引起经常不能获得正常睡眠为特征的一类病证。主要表现为睡眠时间、深度的不足以及不能消除疲劳、恢复体力与精力，轻者入睡困难，或寐而不酣，时寐时醒，或醒后不能再寐，重则彻夜不寐。由于睡眠时间的不足或睡眠不熟，醒后常见神疲乏力，头晕头痛，心悸健忘及心神不宁等。

根据中医辨证施治理论，失眠可分心肾不交、心阴虚、心脾两虚、肾阴虚及胃不和则夜不安常伴有梦等多种类型。治疗失眠宜补益心脾、滋阴降火、疏肝泻热、养心安神等。

北京中医药大学名老中医师

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证有丰富的理论和经验。作者有幸跟随程老坐诊三年，今抄录当时一失眠病例如下：

31岁，有植物神经紊乱，失眠五年余。程老根据辩证，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，香橼皮，酸枣仁，各10g，唯炒山药20g，砂仁6g。

针灸治疗时取内关、神门、三阴交、安眠穴为基础方，根据辩证，对症用穴。每周治疗两次，12次为一个疗程。通常1~3次即可直折病势，安神定志。

Sleep (2011 Jun) 报道，具有失眠症状的抑郁病人，接受针灸治疗1周和4周后，失眠症状都明显

改善。针灸结合中药治疗失眠，报道亦很多。

两首小方，对防治失眠有帮助。1. 莲子30克，百合15克，冰糖适量。将莲子、百合共煮成汤，加冰糖调味，临睡前服。尤适用于虚热烦躁失眠者。2. 柏子仁10~15克，粳米50~100克，蜂蜜适量。将柏子仁去净皮壳杂质，捣烂，同粳米煮粥，待粥将熟时，加入蜂蜜，稍煮1~2沸即可食用。每日2次，2~3天为1个疗程。尤适用于失眠健忘者。

另外，若久罹神经衰弱，长期失眠患者，也可每日临睡前，轻轻按摩申脉、照海二穴，久而久之，定有裨益。

更多全生讲中医，敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com，或直接拨打中文热线电话 301-340-1066, 301-919-9898 约诊。全生中医针灸医疗



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。

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。

克隆氏病的诊断和治疗

克隆氏病(Crohn's disease)是消化道的炎症性疾病，既可在儿童中发生，也可发生于成人中。其病因不明，但怀疑有遗传因素的参与。通常表现为口腔溃疡、腹泻、腹痛、体重减轻和发热。患者也可表现出消化道之外的症状，包括皮疹、关节痛等，有时也可发生肝脏问题。

一、病因：具体病因尚不明确。目前发现此病有家族性，并且在某些特定人群中多发。这些分布情况都提示涉及遗传因素。此

外环境和感染因素也起到一定作用。

二、临床表现：克隆氏病是慢性病，常表现为周期性的加重和缓解。大约10%到20%的患者在发生首次加重周期后会进入缓解期。其他患者则有各种不同的表现，从间隔数周或数月的不断轻度复发，如腹泻或腹痛，到严重腹痛和肠梗阻。大多数病变发生于末端回肠和结肠，严重患者可出现肠瘘、肠穿孔、肠道狭窄和肠梗阻。此病也可影响肛周部位，导致肛

裂、溃疡、脓肿和瘘道。

三、治疗：许多药物都被用于治疗克隆氏病，包括Sulfasalazine、5-ASA、抗菌素、激素、免疫调节药物等。目前一种比较新的药物是肿瘤坏死因子的抗体，又称为Infliximab，通常作为二线药物用于严重患者中。

治疗克隆氏病的并发症也是很重要的一环。约50%到70%的患者有营养不良，因此与医师和营养师的沟通和合作就十分重要。患者还要注意其它并发症，如骨质

疏松症、肝脏和胆囊并发症等。这里要特别指出，克隆氏病在反复发作多年后，其患者发生结肠癌的机率上升，因此早期监测就十分重要。

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

肚子不饿却“咕咕叫”，可能是这3种疾病的预兆

大家都知道肚子饿的时候，会发出咕咕叫的提醒。

但是有些人肚子不饿却还是咕咕叫，甚至有的人刚吃完饭不久，肚子也会咕咕叫，这是怎么回事呢？

肚子咕咕叫在医学上被称为肠鸣声，健康人也会发出肠鸣声，每分钟4-5次，但是一般情况下声音较小，旁人听不到。肠鸣音如果被大多数人听见，一般是肚子饿了。

但是如果肚子不饿还经常咕咕叫，每分

钟超过10次，声音还比较大，就需要引起重视了。如果是精神紧张、吞入了太多气体可能会出现此情况，但若这两种情况都没有，需要警惕疾病的预兆。

异常咕咕声，小心这3种疾病

1.消化不良 如果没有其他不适症状，只是偶尔肚子咕咕叫，可能是消化不良。

当胃肠道产气太多，无法排出时，就会出现肚子咕咕叫的声音。另外肠部过敏、痉

挛，导致体内不能吸收乳糖，也会引起肠鸣声。

2.急性胃肠炎

当胃肠的蠕动增强，也会出现持续的肠鸣声，虽然声音不是很大，但是却能明显感觉到肚子运动，这时可能是急性胃肠炎或消化道出血。一般急性胃肠炎还会伴有上腹疼痛、恶心呕吐、腹胀等情况，消化道出血则会有黑便、心慌等症状。

3.肠梗阻

当肚子咕咕叫次数明显增多，而且声音响亮，表示肠道排气不畅，可能是肠梗阻的症状。

肠梗阻一般还会出现腹痛、腹胀和恶心呕吐等情况，这种疾病病情发展迅速，可能会危及生命，要引起足够的重视。

总之，经常肚子咕咕叫，而且还伴有不舒服的症状，一定要引起重视，及时到正规医院检查治疗，若是疾病发作的预兆，拖延病情，可能会导致病情加重。

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 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。 预约电话：240-404-6423 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 接受CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险 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