

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，轻轻按摩冲脉、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-



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。

919-9898 约诊。全生中医针灸医疗中心地址：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。

感染性单核细胞增多症的诊断和治疗

感染性单核细胞增多症是由 Epstein-Barr 病毒引起的一种疾病，主要表现为发热、扁桃体咽喉炎和淋巴结病等三联症。病毒主要通过唾液传播，此病在年轻人中比较好发。

临床表现：

感染性单核细胞增多症通常会出现一些早期症状，如疲倦、头痛、低热等，然后就会出现前面提到的三联症，即发热、扁桃体咽喉

炎和淋巴结病。淋巴结肿大通常都涉及后颈部的淋巴结，而且是对称性的，一般在第1周达到高峰，然后在2-3周内逐步消退。扁桃体常有分泌物并伴有咽喉纹。其它症状包括严重的疲倦、脾肿大、皮肤红疹、神经炎、贫血、肝肿大以及肝功能改变。一些患有感染性单核细胞增多症的病人在激烈对抗性运动时会发生脾破裂。

诊断：

首先医师根据临床表现要考虑此病的可能性。其它辅助诊断方法包括外周血涂片、Monospot 试验、EBV 抗体检查等。医师还要注意与其它病毒感染的鉴别诊断，例如流感、鼻窦炎、带状疱疹等。有时患者的疲倦也需要与甲状腺功能降低和慢性疲劳综合症相区别。

治疗：

主要采用支持疗法来控制发热、咽喉部不适以及疲倦。是否应

当用激素治疗目前仍有争论。患者还应当避免体育运动数周来防止脾破裂。

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

“肥胖基因”被发现！敲除这一基因后，小鼠体重增长率减少44%



为什么有些人干吃不胖？可能真是遗传基因的问题。近期，《科学》杂志发布一项研究称，专家发现了16种与肥胖高度相关的罕见基因编码变体。实验显示，敲除一种名为GPR75基因后，高脂肪饮食的小鼠比其他小鼠体重增长率减少44%，因此，该基因具

有作为抑制肥胖疗法靶点的潜力。

纽约医学院药理学和医学系 Ankit Gilani 教授介绍，肥胖是全球流行病。全球5-19岁人群肥胖率从1975年的不到1%，上升到了2016年的6%-8%。2016年，全球约13%的成年人口肥胖。

肥胖与心脏病、糖尿病、癌症等多种疾病有关，可导致医疗保健费用飙升。2012年《健康经济学杂志》估算，全球肥胖相关医疗保健的总支出以及工作时间损失可达到1900亿美元，相当于2005年估计的两倍。

肥胖具有高度遗传的特点，因此，针对肥胖的人群的基因研究有望从生物学和治疗层面带来新见解。来自于全球的62名科

学家对来自英国、美国和墨西哥的64.5万个体的外显子基因组进行了测序，并估计了罕见基因编码变异与体重指数的关联。研究人员发现16种与肥胖高度相关的罕见基因编码变异，确定其中的GPR75与肥胖关系最密切。

GPR75是五种G蛋白偶联受体之一，该受体可通过控制食欲、食物偏好，甚至身体活动的水平影响人体体重。测序结果显示，每1万人只有4个人存在该基因变异，是一种比较罕见的突变。至少携带一个GPR75基因非活性拷贝的个体，其体重指数较无突变的个体低1.8，体重平均轻了5.3公斤，他们肥胖风险较无突变的个体低54%。

为了进一步探索GPR75在防止肥胖方面的作用，研究人员又对敲除一个或两个GPR75基因活性拷贝的小鼠做高脂肪食物喂食实验。结果发现，没有基因突变的小鼠在14周内体重增加了1倍，而敲除一个GPR75的小鼠体重增长率减少25%，完全敲除的小鼠体重增长率减少了44%。敲除该基因的小鼠葡萄糖耐量和胰岛素敏感性也有改善。

由此可见，抑制GPR75活性可能为人类肥胖症的治疗提供新的思路。支持本项研究的再生元公司近期宣布将与阿斯利康合作，针对GPR75这一“肥胖靶点”开发小分子化合物，用于治疗肥胖症和相关的共病。

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。 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。 受埋多种保险，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 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