

# 小议“痰热内扰”之失眠



随着社会的发展,生活节奏的加快,失眠症的发生率有上升趋势。失眠,中医辨证大体分为心脾两虚、心胆气虚、阴虚火旺、肝郁化火、痰热内扰五型。本文笔者就痰热内扰型失眠症的诊断和治疗作浅释,供读者参考。

## 1. 失眠常见因素

痰热内扰型失眠的症状除出现失眠外,同时还表现有头部困重、痰多胸闷、纳差,有时有暖气、吞酸、恶心、口苦、心烦、眼花等症状,舌质偏红,苔腻而黄,脉滑数。如果你有失眠且伴有上述的两种以上症状,你很可能患上了痰热内扰型失眠。

①环境因素 长期处于光照或温热环境下,感受火热之

邪,若素体形体肥胖,痰湿为患,痰热互结,上扰心神,阴不敛阳而致失眠。

②心理社会因素 因疾病焦虑、亲人亡故、为考试或工作担心等耗伤阴血,阴虚火旺,炼液为痰,痰火内扰心神而致失眠。

③躯体疾病 各种疼痛性疾病及其他(如胃肠疾病、心肺疾病等)辨证属痰热为患的疾病亦常常引起失眠。

④精神疾病 抑郁症、精神分裂症、老年痴呆、焦虑症、强迫症、边缘性人格障碍等,中医辨证属痰热之证者不少见,亦常伴有失眠症状。

⑤药物 咖啡因、茶碱、激素、酒精和各种兴奋剂等,常酿生痰热而致失眠。

⑥饮食 平素嗜食辛辣、肥

甘厚味,损伤脾胃,酿生痰热,壅遏于中,胃气失和,阳气浮越于外而夜寐不安。

## 2. 简单疗法

痰热内扰型失眠的发病与我们的生活息息相关。有些患者久治不愈,那么如何祛除失眠的病根呢?首先,要找出失眠的原因,然后从根本上解除这种病因,并改变不良的习惯,如睡前生气、饱餐、喝茶、剧烈运动、枕头过高、枕着手睡、被子蒙头、张口呼吸、对着风睡、坐着睡等,然后对症综合治疗,就能让你彻底摆脱失眠的困扰。

①穴位按摩 选取百会、印堂、神门、涌泉穴,临睡前按摩3~5分钟,续用保健梳梳头5分钟效果更佳。(百会:位于头顶,前后正中线与两耳尖连线的交点。印堂:位于额头,当两眉头之间。神门:位于手腕部位,手腕关节掌侧,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。涌泉:位于足底部,蜷足时足前部凹陷处,约当足底第二趾、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。)

②足浴疗法 橘皮、茯苓、竹茹、磁石、菊花、黄芩、夜交藤各50克。加水适量,水煎2次,去渣取汁,倒入浴盆中,趁热浸洗双足15~30分钟,每晚临睡前1次。此法简单易行,长期坚

持,效果甚佳。

③药枕 每天至少1/3的时间枕头伴随我们入眠,可见其重要性。药枕疗效显著,简便易行,经济实惠,无明显副作用,深受民众欢迎。我国的药枕疗法历史久远,发展至今,其种类繁多,概括有六,即布式药枕、木式药枕、石式药枕、电磁疗枕、书枕及囊袋式药枕,其中布式药枕较为常用。药物多用芳香发散药物干品,藿香、菖蒲、茉莉花、合欢花、夜交藤各等量。将以上药物碎为粗屑,拌匀备用,用纱布缝成枕心袋,将药纳入其内,制成枕心,外套枕套即可。枕头要高低适当,成人枕头高度8厘米左右(因人而异),做成内低外高符合人体生理曲度的形状,这样治疗失眠的同时又可预防颈椎病。

④音乐疗法 睡前半小时不再用脑想问题,在安宁的环境中听柔和优美的轻音乐,如《月光下的凤尾竹》《二泉映月》《军港之夜》等,能放松身心,有助睡眠。

⑤中成药或汤剂 此法应用前最好咨询医生辨证。一般轻症失眠,可用温胆汤(半夏10克,橘皮15克,茯苓12克,竹茹10克,枳实10克,甘草9克,生姜9克,大枣6克,水煎服);若经久不寐,或彻夜不寐、梦多而梦境奇怪、大便秘结者,可服用

礞石滚痰丸(大黄、黄芩各240克,礞石30克,沉香15克,上药研细末,水泛为丸);若失眠伴胸闷暖气、腹部胀满、大便秘结等症,苔腻,脉滑,用半夏秫米汤(秫米30克,制半夏10克,水煎服);若暴饮暴食,宿食积滞较甚,症见噎腐吞酸、腹部胀痛者,可服用保和丸。

⑥食疗 若在治疗或预后辅以食疗,对改善睡眠是再好不过的一种方法。平时可适量选食一些有助于神经功能的食品,如河鱼、海鱼、牡蛎、虾、泥鳅、猪肝、猪腰、核桃、花生、苹果、蘑菇、豌豆、蚕豆、牛奶等。还有一些常用药膳可供参考,经临床证实,疗效令人满意。

①竹沥药粥 淡竹沥15克,小米50克。小米加水煮粥,粥将成时加入竹沥水,搅匀,服食,每日1剂。

②天麻陈皮饮 天麻10克,陈皮6克,茯苓15克,白糖15克。天麻、陈皮、茯苓水煎取液,加入白糖至融化,分2次服,每日1剂。

③三子养亲茶 紫苏子9克,白芥子6克,萝卜子9克。上三味分别洗净,微炒打碎。布包,水煮当茶饮,每日1剂。

经过以上介绍,相信你一定对失眠有了更深的认识。只要持之以恒,可早日摆脱失眠的困扰。(王利平)

## 运动性腹痛的成因、处置与预防

所谓运动性腹痛,是指由于体育运动而引起或诱发的腹部疼痛。尤以中长跑、竞走、马拉松、自行车、篮球、排球等项目发生较多。

### 腹痛成因

运动时腹痛的原因极为复杂,除由于原有慢性疾病(如胃炎、阑尾炎、胆囊炎等)因激烈运动而导致急性发作外,常见的有:

1. 准备活动不充分,开始时运动量增加过快,内脏器官一时适应不了,特别是心肌搏动无力,影响静脉血液回流,引起肝脾淤血肿胀和肝脾被膜张力增加,以致产生牵扯性疼痛。

2. 运动前饮食过饱、饮水太多或空腹运动,使胃肠受机械牵引容易造成胃肠道痉挛产生腹痛。运动前食用产生胀气或难以消化的食物,如豆制品、薯类、萝卜、土豆、韭菜、南瓜、牛肉及带汽饮料等,也常导致肠蠕动加快加强或肠痉挛。

3. 进行较为剧烈的运动时(尤其炎热的夏季),由于出汗过多导致大量水、盐丢失,造成体内水分不足及电解质不平衡而使组织代谢失调,再加上运动时能量消耗躯体疲劳,就可引起腹直肌痉挛性疼痛。

4. 运动量过大造成呼吸节律紊乱或运动时呼吸节奏掌握不好(速度不均匀等),引起膈肌运动异常。用口吸入

凉空气等,造成腹部受凉,致使脏腑功能失常,导致两肋部胀痛。此外,女性在月经期间参加剧烈运动或运动超量时,精神高度紧张致机体不适应,也可诱发腹部疼痛。

### 现场处置

一旦在运动过程中出现腹痛,应该立即减慢运动速度并降低运动强度,缓慢加深呼吸,调整呼吸与运动的节奏。用手按压阿是穴(即痛点、疼痛部位),如果没有器质性疾病,通常短时间内疼痛便可减轻。如果无效甚至加重,则应立即停止运动,就地坐在干净地方,并以手指适当用力点掐内关(前臂正中,腕横纹上2寸处)、足三里(外膝眼下四横指、胫骨边缘处)、大肠俞(两侧髂后上棘连线中点左右两旁1.5寸处,即第4腰椎棘突下点)等穴位,对缓解疼痛很有帮助。若还不见效,在没有明确诊断前,注意不能乱服用止痛药,以免掩盖病情造成误诊误治。若腹痛剧烈,首先考虑到发生急腹症的可能,必须马上停止运动送医院诊治,以排除腹腔内或腹腔外疾病。

### 预防要点

1. 每个人应根据各自体质情况,选择适宜的运动项目和运动量;对患有各种慢性疾病者,最好先征求专科医生意见,再依照医生建议进行锻炼,并积极给予治疗。

2. 每次运动锻炼前,要做好充分的准备活动(如踢踢

腿、弯弯腰、扩扩胸、转转颈、蹦蹦跳跳等,先活动5~10分钟),不要急于投身运动中,使内脏器官有个适应过程,尽可能减少或避免发生运动性腹痛的意外。

3. 运动前别吃得太饱(也不宜饥饿)或饮水过多,少吃或不吃易产气的食物,并注意进食半小时至1小时后再运动。剧烈运动应在饭后休息1.5~2小时后才能进行。

4. 夏季运动出汗多,要适时补充盐水,以保持体内水分和电解质平衡。运动过程休息时,进行局部按摩腹直肌或做背伸运动,拉长腹直肌可以防止运动性腹痛。

5. 调整呼吸节律,尤其是中长跑者,在开始和不太疲劳的情况下,可3步一呼、3步一吸。随着疲劳状况逐渐调整为2步一呼吸,甚至1步一呼吸。注意:尽可能用鼻呼吸而不要张嘴呼吸。一般以鼻子吸气、张口呼气为宜,且要尽量深层次。

6. 女性在月经期,不宜做对腹部有压力的运动和剧烈运动。可以做些较为轻柔、舒缓、放松、拉伸的运动,如冥想型瑜伽、初级的形体操及散散步,或只是在家做一些简单的伸展动作。对于月经过少或有痛经的女性来说,适当的体育活动能促进血液循环、缓解压力,更有利于经期保健和缓解痛经不适等。

(陈日益)

## 小面积烧烫伤的防治与护理

夏季来临,由于气温的增高和着装的变化,烧烫伤的发生明显增多。特别是老年人行动缓慢,对外界反应迟钝,皮肤对热感及痛感反应也有所下降,更易引起烧伤或烫伤,并容易引起其他并发症。例如:老年人遇到烧伤情况时不能迅速脱离致热源,致使伤情加重。

### 烧烫伤一般分为三度:

①第一度是表浅层的损伤,皮肤潮红、稍肿,伴有微痛,全身反应极少,不会发生感染。经3~6天自愈,愈合后表皮脱落,露出红嫩的皮肤,不产生瘢痕。

②第二度又分成浅二度和深二度。浅二度是浅层真皮烧伤,可产生水泡、充血、肿胀,明显剧疼。如不发生感染一般在2周左右愈合,愈合后不留瘢痕。深二度有真皮层的破坏,产生局部组织坏死,疼痛明显,伤口易发生感染,愈合速度较慢,一般需3~4周,愈合后产生瘢痕。

③第三度烧伤,全层皮肤坏死,直至皮下组织,肌肉、骨

骼、皮肤颜色发白或烧成焦痂。易发生感染,愈合极慢,愈合后引起严重的瘢痕挛缩。

**烧烫伤的治疗护理:**若发生烧烫伤,首先要镇静,不要惊慌,应设法扑灭火焰。用湿布蒙盖伤处,避免用沙子或其他不洁的物品覆盖,禁止在伤面上涂一些药物、油或油膏,但一度小面积烧伤可立即涂些酱油,用碱水洗或抹烫伤油。深度烧伤应迅速送往医院处理,清创包扎,抗感染等。根据部位、面积大小、深浅度不同决定治疗方案。烧伤面积大小与部位很重要,老年人除体表烧伤外,还要注意是否有内烧伤,若有蒸气、火焰吸入性烧伤,要同时加以处理。

**预防:**对老年人烧烫伤的预防主要是以安全措施为主。①老年人应尽量避开致热源,如火焰、热气、热油、开水及其他高温液体等。②预防煤气中毒,以免摔倒烧伤。③禁忌饮酒过量引起酒后行动不稳等。(李德志)

### 烧烫伤急救

