

中医对失眠的认识与治疗方法

□ 徐孝兴

失眠,这个词对于现代人来说并不陌生。我们常常会在夜晚感到无法入睡,或是醒来后无法再入睡。这不仅影响我们的日常生活和工作效率,还可能对我们的身心健康造成不良影响。那么,夜不能寐的原因是什么?我们又该如何应对呢?在这篇文章中,我们将从中医的角度探讨失眠的原因,以及如何运用中医方法助您找回好梦。

一、夜不能寐的原因

- 心理压力:**现代人生活节奏快,压力大,易导致精神紧张、焦虑、抑郁等情绪问题。这些情绪问题往往会影响睡眠质量,导致失眠。
- 环境因素:**不适应睡眠环境,如噪音、光线、温度不适等,也可能影响睡眠。

3. 身体不适:某些疾病,如呼吸系统疾病、消化系统疾病等,可能会影响睡眠质量,导致失眠。

4. 生活习惯:如晚上喝咖啡、茶等刺激性饮料,或习惯性熬夜等不良生活习惯,也会影响睡眠。

二、中医对失眠的认识

中医认为,失眠与心、肝、肾三脏有关。心主血脉,主神明;肝主疏泄,调节睡眠;肾藏精,主骨生髓。当心、肝、肾的功能失调时,就可能发生失眠。此外,中医还认为失眠与气虚、血虚、阴虚、阳亢等因素有关。

三、中医助您找回好梦的方法

1. 调整生活习惯:养成良好的睡眠习惯,避免晚上过度兴奋或过度疲劳。睡前避免

喝咖啡、茶等刺激性饮料,避免熬夜。

2. 饮食调理:适当食用具有安神助眠作用的食物,如红枣、百合、莲子等。同时,避免食用辛辣、油腻食物,以免加重胃肠负担,影响睡眠。

3. 穴位按摩:按摩一些安神助眠的穴位,如神门穴、涌泉穴等,有助于改善睡眠质量。

4. 针灸治疗:针灸治疗失眠效果显著,通过刺激相应的穴位,调整脏腑功能,达到治疗失眠的目的。

5. 中药调理:根据个体差异,选用具有安神助眠作用的中药进行调理,如酸枣仁汤、天王补心丹等。

6. 心理疏导:对于心理压力导致的失

眠,可寻求心理医生的帮助进行心理疏导,调整心态,缓解压力。

四、注意事项

1. 切勿自行购买并服用安眠药物,应在医生指导下使用。

2. 若失眠症状持续加重,影响日常生活和工作能力,应及时就医,以便专业医生进行诊断和治疗。

3. 在使用中医方法调理睡眠时,应保持耐心和信心,通常需要一段时间才能看到明显的效果。

总之,找到适合自己的方法来改善睡眠质量是关键。同时,保持乐观的心态,建立良好的生活习惯也是非常重要的。

(作者单位:唐山开尔中医医院)

中医治疗小儿厌食的实践与展望

□ 李强军

在当今社会,小儿厌食已经成为许多家庭头疼的问题。孩子挑食、拒绝进食,家长焦虑不安、束手无策。在这个时候,传统中医的治疗方法或许能够给我们一线希望。近年来,“绿色康复”成了一种备受关注的中医治疗小儿厌食的方式,它以中草药为主要疗法,注重调理脾胃功能,渐渐地让孩子恢复正常的饮食习惯和身体健康。

一、实践

- 病因病机:**中医认为,小儿厌食的病因包括脾胃虚弱、饮食不节、感受外邪等。其中,脾胃虚弱是主要病因,导致运化无力,影响食欲。
- 诊断要点:**主要症状为食欲不振、食量减少、挑食等。同时,需排除其他疾病引起的

食欲下降。

3. 中医治疗策略:

(1)中药内服:根据患儿的体质类型和病情轻重,采用不同的中药方剂进行治疗,如健脾益气、消食导滞等。

(2)针灸治疗:采用针刺或艾灸相关穴位,如中脘、脾俞、足三里等,可起到调理脾胃、促进食欲的作用。

(3)推拿治疗:通过推拿相关穴位和经络,可起到调理气机、促进食欲的作用。同时,可配合捏脊、按揉腹部等手法,增强患儿的脾胃功能。

(4)中医外治方法:如穴位贴敷、中药灌肠等,可起到刺激穴位、调节肠道功能的作用,有助于改善厌食症状。

(5)综合治疗:针对不同患儿的个体差异和病情轻重,采用中西医结合的治疗方法,提高治疗效果。

实践案例:某患儿,男,4岁,因脾胃虚弱导致食欲不振、食量减少,经中医治疗,采用健脾益气中药方剂、针灸调理脾胃穴位、推拿腹部等综合治疗方法,一周后食欲明显改善,食量增加,症状逐渐缓解。

二、展望

中医治疗小儿厌食具有广阔的发展前景。随着中医理论的不完善和诊疗技术的不断提高,我们将更加深入地了解小儿厌食的病因病机,制定更加个性化的治疗方案。同时,中医治疗小儿厌食的方法也将不断丰富

和拓展,如中西医结合的诊疗思路、中医外治方法的创新和应用等。

未来,我们还可以借助现代医学技术和方法,如基因检测、生物标志物等,进一步探索小儿厌食的发病机制和诊断方法,提高中医治疗的精准性和有效性。此外,我们还可以加强中医教育和宣传,提高公众对中医治疗小儿厌食的认识和信任度,为这一疾病的防治工作提供更好的社会环境和支持。

总之,中医治疗小儿厌食具有独特的优势和疗效,未来发展前景广阔。通过不断实践和探索,我们有望为这一疾病的防治工作提供更多有效的手段和方法。

(作者单位:新郑市龙湖镇祥和路社区卫生服务中心)

胆囊炎手术前的准备工作与注意事项

□ 张明婷

胆囊炎手术前的准备工作与注意事项对于手术的成功和患者的康复至关重要。以下将为您详细介绍胆囊炎手术前需要做的准备工作和需要注意的事项。

一、术前准备

- 身体检查:**进行全面的身体检查,包括血常规、尿常规、肝肾功能等,确保患者身体状况良好,适合进行手术。
- 饮食调整:**手术前应遵医嘱,适当调整饮食,避免摄入高脂肪、高胆固醇的食物,以减轻胆囊负担。
- 肠道准备:**根据医生指示,进行肠道准备,如服用泻药或灌肠等,以清除肠道内的积便。
- 麻醉前准备:**根据病情和手术需要,进行麻醉前评估和准备,确保麻醉安全有效。

二、注意事项

- 心理准备:**患者和家属可能会对手术产生恐惧和焦虑,医护人员应给予心理疏导和支持,帮助患者树立信心。
- 按时休息:**保证充足的睡眠,避免过度劳累,有助于身体恢复。
- 避免剧烈运动:**手术前应避免剧烈运动和过度劳累,以免影响手术效果。
- 遵医嘱:**患者应遵循医生的指示,按时服药、饮食调整等,以确保身体状况良好,适合手术。
- 准备好相关资料:**患者应准备好身份证、医保卡等相关资料,以便在手术过程中使用。

三、手术当天注意事项

- 保持情绪稳定:**手术当天应保持情

绪稳定,避免过度紧张和焦虑,以免影响手术效果。

2. 按时到达医院:手术当天应按时到达医院,并按照医生的要求进行相关检查和准备。

3. 配合手术过程:在手术过程中,应积极配合医生的要求,保持正确的体位和呼吸方式,以确保手术的顺利进行。

4. 注意保暖:手术过程中应注意保暖,避免受凉感冒等并发症的发生。

胆囊炎手术前的准备工作与注意事项对于手术的成功和患者的康复至关重要。患者和家属应充分了解相关知识,积极配合医护人员的工作,共同促进患者的康复。在手术前,患者应保持充足的睡眠和良好

的心态,遵循医生的指示,做好身体和心理的双重准备。同时,在手术当天应按时到达医院,并按照医生的要求进行相关准备和配合手术过程。

此外,患者在术后还需要注意以下几点:

- 保持伤口干燥和清洁,避免感染。
- 遵循医生的饮食建议,逐渐恢复正常饮食。
- 适当进行康复锻炼,以促进身体恢复。
- 定期到医院进行复查,以便及时了解病情变化。

总之,胆囊炎手术前的准备工作与注意事项以及术后护理对于患者的康复至关重要。患者和家属应充分了解相关知识,积极配合医护人员的工作,共同促进患者的康复。

(作者单位:盐山县寿南中医院)

浅谈甲状腺与乳房的护理技巧

□ 陶毅

甲状腺和乳房是人体重要的器官,它们对于身体健康至关重要。甲状腺控制着身体的代谢速度,而乳房则提供着生命的延续。然而,甲状腺和乳房疾病在我们的日常生活中并不少见,因此了解并掌握一些甲乳护理技巧是非常必要的。下面我们将详细介绍这些技巧。

一、甲状腺的护理

- 饮食调理:**保持营养均衡的饮食对于甲状腺健康非常重要。增加新鲜蔬菜、水果、全谷类和蛋白质的摄入量,有助于维持甲状腺功能正常。避免过多摄入碘,因为过多的碘可能导致甲状腺结节和甲状腺肿大。
- 定期检查:**定期进行甲状腺检查是非

常重要的。如果你的家族中有甲状腺病史,最好定期进行甲状腺功能检查。如果你已经确诊为甲状腺疾病患者,应按照医生的建议定期复查。

3. 保持健康的生活方式:保持足够的睡眠,进行适量的运动,避免过度劳累和精神压力等,都有助于维持甲状腺健康。

4. 避免过度摄碘:在某些情况下,如处理含碘较高的食物时,应适当控制摄入量。然而,这需要根据个人情况咨询医生,以避免过度限制导致营养不良。

二、乳房的护理

1. 保持健康饮食:均衡的饮食对于乳房健康非常重要。增加新鲜蔬菜、水果、全谷类和蛋白质的摄入量,有助于维持乳腺组织的

健康。

2. 定期检查:定期进行乳房检查是非常重要的,特别是对于高风险人群,如年龄较大、有家族病史或曾经患过乳腺癌的人。

3. 避免过度刺激:过度刺激乳房可能导致不适或疼痛,如长时间穿戴不合适的内衣或经常进行剧烈运动。

4. 及时就医:如果你发现乳房有异常变化或疼痛,应及时就医。这可能包括肿块、皮肤凹陷、皮肤发痒或刺痛等。

三、日常生活中的甲乳护理技巧

- 保持良好的生活习惯:**保证充足的睡眠、合理的饮食和适量的运动,有助于提高身体的免疫力和维护身体健康。

2. 学会识别异常:了解乳房和甲状腺的正常表现和异常变化,如肿块、疼痛、肿胀等。如果你发现异常变化或持续不适,应及时就医。

3. 定期体检:定期进行乳房和甲状腺检查,有助于及早发现潜在的健康问题。如果你的家族中有相关疾病史,应增加检查频率。

4. 保持积极的心态:保持乐观的心态有助于维护身体健康。学会应对压力和负面情绪,寻求支持和治疗。

总之,甲状腺和乳房的健康对我们的身体健康至关重要。通过了解并掌握生活中的甲乳护理技巧,我们可以更好地维护身体健康,预防和早期发现潜在的健康问题。

(作者单位:临邑县人民医院)