

# 失眠的中医治疗实用指南

▲ 广西壮族自治区玉林市中西医结合骨科医院 苏静

“小王，最近上班怎么都没精神？晚上熬夜玩游戏吗？”

“没有啊，李哥，就是最近晚上一直失眠，买了各种褪黑素也没见到有效果，我都愁死了。”“哎呀，说不定你需要调理一下身体了，吃中药试试看。”

可能部分上班族都曾经遇到过上面这种问题，白天睡不醒，晚上睡不着，每天都是精神萎靡的状态。部分人可能会认为是白天睡得太多了，于是坚持不午睡，早上早起，想把“时差”倒回来，但是到了晚上依然睡不着。这就难倒了很多，这些人开始购买各种褪黑素药物服用，虽然部分人在服用药物后拥有了较高的睡眠质量，但是一旦停药立刻又会失眠，这可怎么办才好呢？接下来，笔者通过以下内容介绍失眠，并推荐中医治疗实用指南，让我们一起来看一看吧！

大家可能认为，失眠的症状不就是晚上睡不着嘛。其实不然，在医学领域中，睡眠障碍的症状主要表现为两个方面，对睡眠质量不满意和白天正常活动受到影响。

部分人在上床睡觉后，总是翻来覆去睡不着，需要长达半小时甚至更长的时间才能入睡，这种情况就是普遍意义上认为的失眠。

但同时，失眠还有着其他的症状。如，在睡梦中多次醒来，并且在醒来后难以入睡，也被归为失眠的一种。其他的还有，睡眠总时长不超过6.5 h、睡醒后仍感到疲惫、早上6点之前就会醒来都被认为患有睡眠障碍。

在出现睡眠障碍后，多数的患者在白天都会出现较为严重的精神不佳情况，这些患者会感到困倦、疲劳，在工作中难以集中注意力，记忆力和反应速度也会下降。一部分患者还会出现较大的情绪波动，会时常感到紧张、不安，还会出现烦躁、易怒的情况。

**茶饮** 茶饮是使用中药熬制后炮制的药茶，在饮用后有着一定的治疗功效。当患者出现失眠多梦、彻夜不眠、急躁易怒、不思饮食、便秘等症状时，就可以取夏枯草、龙骨10 g，莲子心1 g，佛手5 g，熬制后取药液过滤代茶饮用，就能有效治疗以上症状。

当患者出现心烦不寐、胸闷脘痞、泛恶嗳气、头重、目眩等症状时，可以取竹茹、神曲各5 g，龙骨、茯苓各10 g，淡竹叶3 g，熬制后取药液过滤代茶饮用，能有效治疗以上症状。

当患者出现不易入睡、多梦易醒、心悸健忘、神疲食少、头晕目眩、四肢倦怠等症状时，可取酸枣仁、白术、茯苓、龙眼肉各

10 g，熬制后取药液过滤代茶饮用，能有效治疗以上症状。当患者出现心烦不寐、入睡困难、心悸多梦、头晕耳鸣、腰膝酸软等状况时，可取熟地、酸枣仁各10 g，山萸肉5 g，莲子心和肉桂各1 g，熬制后取药液过滤代茶饮用，能有效治疗以上症状。当患者出现虚烦不寐、触事易惊、胆怯心悸、气短自汗、倦怠乏力等症状时，可取党参、茯神、酸枣仁、龙骨10 g，玫瑰花3 g，熬制后取药液过滤代茶饮用，能有效治疗以上症状。

**药膳** 食疗是中医治疗调理方式的重要组成部分，药膳不仅能有效治疗睡眠障碍，也规避了药物的苦涩、难以下口的问题。

**酸枣仁粉** 酸枣仁粉能有效提升睡眠质量，有睡眠障碍的患者可以在睡眠之前取9 g炒酸枣仁粉冲服，但存在心跳过速和时常出现便秘的人群应该尽量避免服用。

**酸枣仁粥** 首先将30 g酸枣仁炒熟，并加入1500 mg水煎煮，煎煮至只有1000毫升后去渣，加入粳米熬粥，一般7~10 d为一个疗程。

**夜交藤粥** 取60 g夜交藤，用温水浸泡片刻后煎煮20 min，随后将其去渣，加入粳米、大枣熬粥，煮熟即可食用。

**莲子百合瘦肉汤** 取50 g莲子和50 g百

合，再取250 g瘦猪肉，将其一起加水煲汤，能有效治疗患有神经衰弱、体虚、心悸的患者。

**柏子仁炖猪心** 取适量柏子仁放入到猪心中，随后加水炖煮，到猪心炖烂即可食用。能有效治疗合并心悸、肠燥便秘的患者。

**合欢花蒸猪肝** 取干合欢花用清水浸泡4~6 h，再取100~150 g猪肝洗净切片，将合欢花与猪肝一同蒸煮，待猪肝煮熟后即可食用。对于治疗合并肋痛的患者有一定的疗效。

**小米粥** 根据研究得知，小米中含有丰富的色氨酸，而色氨酸与人类失眠愿望的产生和困倦程度有着紧密联系，食物中的色氨酸越高，也就越容易入睡，所以晚上服用少许小米粥也能对失眠症状进行治疗。

**五味子蜜饮** 取五味子30 g，蜂蜜20 g，随后将五味子洗净，并加入适量的水熬煮，之后去渣并将五味子水取出，带温度降低后加入蜂蜜搅拌均匀饮用。该茶饮有着宁心安神、养阴润肠的功效，对于肝肾阴虚引发的失眠有着较好的疗效。

**茯苓牛奶饮** 取茯苓粉10 g、鲜牛奶200 g。先用少量牛奶将茯苓粉化开，随后再将煮沸的鲜牛奶冲入其中，每天早晚饮用一次，有宁心安神的功效。

## 夏天手足口病来袭，孩子们怎么办

▲ 四川省成都儿童专科医院 余春丽

手足口病是肠道病毒诱发的一种传染病，多发生于5岁及以下儿童，全年都可发病，其中夏季是手足口病的高发季节。因此，夏季做好预防护理十分重要。

### 手足口病的预防

小儿手足口病在夏季传染性相对较强，主要是密切接触传播，通过接触被病毒污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、食具、奶具以及床上用品、内衣等引起感染，还可以通过呼吸道飞沫传播，吸入或食入被污染的水或食物也可能被感染。不过只要做好预防，就可让发病率最大程度降低。

**保持良好卫生习惯** 家长平时需要教育、引导孩子做好手卫生，学会七步洗手法，做到饭前便后认真洗手。到人群聚集场所玩耍后及时洗澡，保持皮肤清洁。早晚认真刷牙，吃饭后，使用温水漱口保持口腔卫生，减少口腔内有害病菌的滋生。在生活习惯层面，告知孩子注意饮水及饮食卫生。用自己专用水杯喝干净的饮用水（不能喝生水）；食物一定经过仔细清洗或高温烹饪，减少生冷食物的摄入。

**减少聚集** 5岁以下的孩子免疫力较为低下，3岁以下的孩子更是如此，所以流行病流行期间尽量减少前往公共场所玩耍。若不得已需外出，需带好口罩，勤洗手，做好个人防护。

**做好物品消毒** 幼儿经常有舔咬东西的习惯，所以家长需要特别注意，日常对经常舔咬的玩具进行煮沸消毒。如衣被、玩具等，可时常清洗后暴晒。

**提升孩子免疫力** 夏季天气炎热，易出现食欲不佳，家长们需要重点关注孩子们的饮食结构，在保证儿童饮食稳定性的基础上，为其补充适量蛋白质、维生素，保证营养均衡，提升免疫力。加强疫苗接种，防止因EV71型病毒感染而导致的手足口病。

### 手足口病的家庭护理

小儿手足口病潜伏期为2~10 d，平均为3~5 d。在患上手足口病之后，儿童可能会出现厌食、发烧、口腔疱疹、手足及臀部出现丘疱疹等情况。绝大部分儿童都为此型（普通型），并逐步痊愈。极少儿童进展为重症手足口病。在怀疑或发现孩子得了手足口病之后，家长不要慌乱，可及时前往医院，请医生进一步明确诊断、分型，并制定治疗方案。一般情况下，小儿手足口病患者确诊后，要隔离两周左右，减少病毒的传播。此时家长不用过于担心，只需要积极配合治疗，观察患儿情况变化，做好日常护理就可以。

一是针对性处理孩子发烧、咽痛、呕吐、腹泻等各类症状。当孩子出现发烧时注意观察孩子体温的改变，并在医生指导下，口服适合孩子的退热药物，缓解孩子因发热而出现的一系列不舒适的状况。当孩子出现因口腔疱疹破溃而出现咽痛及口腔疼痛时，可给予流质饮食（米粥、果汁、牛奶等），多喝水，并降低食物的温度，进食后一定漱口，保持口腔清洁卫生，防止口腔疱疹破溃继发感染。当孩子出现频繁呕吐及腹泻时，医生评估病情后若可居家观察，在家可清淡流质饮食（少量多餐），保证水分摄入（可使用口服补液盐），预防脱水及保持身体内环境稳定。

二是防止感染，家长要及时修剪孩子的指甲，孩子的被褥、衣物等都需要保持舒适与清洁，避免孩子抓破丘疱疹后从而继发皮肤感染；有部分孩子皮疹重点集中在臀部，此时家长需要及时清理孩子大小便，并保持局部皮肤干燥，做好臀部位置皮肤的清洁护理。

三是正确处理手足口病孩子的使用物品。粪便、痰液、唾液以及擦拭用纸等，最好及时消毒，搅拌消毒剂之后丢弃。患病儿童的物品，包括玩具、枕头、衣服、被褥、桌椅以及被褥等中效或高效含氯的消毒液浸泡清洗。

## 儿童湿疹治疗总结，你想知道的都在这里！

▲ 山西省大同市第一人民医院 张文丽

宝爸宝妈们对儿童湿疹都不陌生，有的家长将湿疹形容成磨人的小妖精，反复复发，让大家焦头烂额。湿疹具体的病因还不明确，但是与环境、遗传等有密切联系，过敏是儿童湿疹的重要原因，与食物过敏、吸入过敏原或者接触性过敏有关。令家长们困惑的是，湿疹应该怎么治疗呢？你想知道的都在这里！

儿童湿疹的治疗主要分为保护皮肤屏障、缓解症状、预防感染和控制刺激因素等方面。以下是具体的治疗措施：

### 保持皮肤清洁和湿润

建议家长每天为孩子洗澡，不要用肥皂，最好使用温水短时间冲洗患处，注意不要用过热的水，否则会严重刺激皮肤。每次洗澡后使用保湿剂来维持皮肤水分，这可以减少皮肤瘙痒、干燥和剥落。

### 药物治疗

以外用药物和系统用药为主，如果为轻中度的湿疹，一般外用药物就能控制。常见的外用药物种类有激素、免疫抑制剂和抗生素。

首先说一说激素，作为湿疹治疗的一线药物，让大家又爱又恨，常见的药物有糠酸莫米松、丁酸氢化可的松以及丙酸氟替卡松等。很多家长提到激素心中就会有抵触，实际上，外用激素膏系统吸收浓度非常小，大多数患儿都不会出现严重的副作用。激素类药物的应用具有快速抑制患儿皮肤炎症、为皮肤修复争取更多自我修复时间的作用，家长可以放心的是，激素类药物的副作用在停药后会逐渐消失，如色素沉着、皮肤萎缩等。其次是免疫抑制剂，应用比较广泛的药物有吡美莫司软膏和克立硼罗软膏，因属于非激素类抗炎药物，不会出现相应的副作用，但是部分患儿在

使用初期局部有刺痛和烧灼感，应该严格按照说明书使用。最后是抗生素类外用药物，包括红霉素软膏、氧氟沙星软膏等，具有较好的杀菌作用，针对因湿疹所致的渗出、化脓治疗效果较好。

药物治疗中还包括口服药物，以抗组胺类药物为主，常用药物有氯雷他定和西替利嗪，主要作用是抗过敏止痒，因为无法直接作用于湿疹，所以很多患儿依然会因为局部瘙痒反复抓挠，导致局部皮肤屏障破坏，因此与外用药物相结合是非常重要的。

### 饮食调理

虽然食物并不是直接引起湿疹的原因，但是一些特定的食物会诱发或者加重湿疹症状。因此，在湿疹的治疗期间，调整饮食也是非常重要的，减少食用致敏食物，如牛奶、鸡蛋、花生、海鲜等。多吃富含抗氧化物的食物，如蔬菜和水果，可以让身体摄取足够的维生素、矿物质和抗氧化剂，有助于缓解湿疹症状。少吃高糖分、高脂肪、高盐分、刺激性食物和饮料，如糖果、巧克力、薯片、咖啡和碳酸饮料等，这些食物会使身体产生更多的自由基和炎症，加重湿疹症状。

### 预防二次感染

湿疹皮肤容易受到细菌感染，可以在医生的指导下使用抗菌消毒液清洗皮肤，当患儿病情恶化或治疗效果不佳时，应及时向医生求助。

总之，治疗儿童湿疹需要综合考虑不同方面的因素，并根据孩子的实际情况，制定针对性的治疗方案。儿童湿疹是一种常见的皮肤病，对于患者及其家长来说，平常应多留意孩子的身体状况，当出现相应症状时要及时就医，这样才能帮助孩子缓解痛苦，恢复健康。