

中医治疗失眠的“十八般武艺”

▲ 晋中市第二人民医院 段祥爱

在快节奏的现代生活中，失眠已成为许多人面临的常见问题，它不仅影响日间精神状态，还可能长期损害身体健康。中医作为一门历史悠久的医学体系，对失眠的治疗有着丰富的经验和独特的方法，这些方法如同“十八般武艺”，既温和又有效，旨在调节人体内在平衡，促进自然睡眠。

针灸疗法 针灸通过刺激人体特定穴位，调节气血运行，平衡阴阳，从而缓解紧张情绪，改善睡眠质量。针对失眠，常用的穴位包括神门、三阴交、安眠等。

拔罐与刮痧 拔罐与刮痧通过促进体表血液循环，排除体内湿气、寒气及毒素，有助于舒缓身体紧张状态，改善失眠症状。拔罐还能通过负压作用，增强局部气血流通，缓解因气滞血瘀导致的失眠。

中药调理 中医根据个体体质及失眠原因，采用辨证施治的原则，开具个性化中药方剂。常用的安神助眠中药有酸枣仁、合欢皮、夜交藤、远志等，能够养心安神、平肝潜阳，帮助患者恢复正常睡眠。

推拿按摩 通过对头部、颈部及背部特定穴位的按摩，可以放松紧张的肌肉，促进血液循环，缓解精神压力，进而改善睡眠。尤其是头面部按摩，能直接作用于

大脑皮层，促进睡眠激素的分泌。

按摩耳穴 临床上常选择皮质下、神门、交感神经、心、胃、胆、肾、额、枕、颞、耳窝上、大肠、三焦等穴位进行治疗。根据患者的不同证型，如肝郁化火、痰热内扰、胃气失和等，进行辨证取穴。例如，肝郁化火型患者可选择皮质下、神门、心、交感神经、肝、耳窝上、三焦等穴位；痰热内扰型患者则可选用皮质下、神门、心、交感神经、胃、胆肺、脾等穴位。

艾灸疗法 艾灸利用艾叶燃烧产生的温热刺激，温通经络，驱寒除湿，调和气血。对于因寒气侵袭或气血不畅导致的失眠，艾灸有显著疗效。

食疗调养 中医强调调食同源，许多食物也具有安神助眠的功效。如百合、莲子、桂圆、核桃等，它们富含营养，能养心安神，是改善睡眠的自然佳品。

熏洗治疗 熏洗治疗是通过温热的水和药物的双重作用，借助药液的蒸汽和熏洗的效果，疏通经络、理气和血，促进心肾相交，达到助眠安神的效果。每晚睡前中药泡脚1次，每次20~30 min。水温不宜过高，以免烫伤皮肤。

情志疗法 中医认为情志与脏腑功能密切相关，情志不畅是导致失眠的重要原

因之一。通过心理疏导、情绪调节、冥想放松等方法，可以帮助患者缓解焦虑、抑郁情绪，达到治疗失眠的目的。

音乐疗法 音乐疗法是基于中医五行和脏腑理论，通过不同调式的音乐来调节人体的阴阳平衡，舒缓紧张情绪，从而改善睡眠质量。在睡前放松身心，静听音乐，一般播放时间以20~30 min为宜。如因心火旺盛、心神不宁所致的失眠，推荐曲目《步步高》《金蛇狂舞》等；如因肝气郁结、情绪烦躁引起的失眠，推荐曲目《胡笳十八拍》《阳春白雪》等。

茶饮疗法 茶饮疗法是通过饮用具有安神助眠功效的药茶，来调理身体内部环境，缓解失眠症状。将适量药材放入茶杯中，用沸水冲泡，加盖闷片刻后饮用。根据患者的具体病情和体质选择合适的茶饮，并注意饮用量和频率。

运动养生 适度的体育锻炼，如太极拳、八段锦、散步等，不仅能增强体质，还能促进气血流通，调节身心平衡，对改善失眠有积极作用。

足疗法 足疗法是基于中医的经络理论，通过按摩和刺激足部特定的穴位和反射区，来调理身体各脏腑功能，改善睡眠质量。在睡前用温水泡脚后，用双手的拇



来源/千库网

指或指关节对足底进行按摩，重点按揉涌泉、公孙等穴位。

环境调节 中医讲究人与自然的和谐共生，良好的睡眠环境对治疗失眠至关重要。保持卧室安静、整洁、通风，调整适宜的温度和湿度，并确保有利的光线，都有助于提高睡眠质量。

中医治疗失眠的“十八般武艺”涵盖了针灸、拔罐、中药、推拿、艾灸、食疗、情志疗法、运动养生及环境调节等多个方面，旨在通过综合调理，恢复人体的自然睡眠节律，让患者重获健康睡眠。需要注意的是，每个人的体质和失眠原因不同，治疗前应咨询专业中医师，进行个体化治疗方案的制定。

如何治疗小儿咳嗽变异型哮喘

▲ 山东省龙口市妇幼保健院 臧翠娟

小儿咳嗽变异型哮喘是儿童慢性咳嗽的常见原因之一，它不同于典型的哮喘，没有明显的喘息、气促等症状，易被误诊或漏诊。如果不及时治疗，咳嗽变异型哮喘可能会发展为典型哮喘，严重影响孩子的健康成长。

认识小儿咳嗽变异型哮喘

小儿咳嗽变异型哮喘以咳嗽为主要临床表现，持续时间长，以干咳为主，具有气道高反应性，在夜间或清晨咳嗽较为明显，运动、冷空气、过敏原等刺激可诱发咳嗽加重，且抗生素治疗无效。主要由于气道慢性炎症、气道高反应性和神经调节失衡等因素引起。

治疗方法

避免接触过敏原 通过皮肤点刺试验、血清特异性IgE检测等方法，确定孩子对哪些过敏原过敏，常见的过敏原包括花粉、尘螨、动物皮毛、霉菌等。根据过敏原检测结果，采取相应的环境控制措施。

药物治疗 药物治疗方式主要包括：（1）支气管扩张剂，主要作用是缓解气道痉挛，减轻咳嗽症状，常用药物包括β₂受体激动剂，可通过吸入给药，如雾化吸入、气雾剂吸入等。吸入给药具有起效快、不良反应小等优点。（2）糖皮质激素，主要作用是抑制气道炎症，降低气道高反应性。常用药物是吸入性糖皮质激素，其是治疗咳嗽变异型哮喘的一线药物，需要长期规范使用。对于病情较重的患儿，可能需要口服或静脉使用糖皮质激素。（3）白三烯调节剂，主要作用是抑制白三烯的合成和释放，减轻气道炎

症。常用药物包括孟鲁司特钠等。适用于对吸入糖皮质激素治疗反应不佳或不能耐受吸入糖皮质激素的患儿。

免疫治疗 免疫治疗包括：（1）特异性免疫治疗（脱敏治疗），适用于明确对某种过敏原过敏的患儿。通过逐渐增加过敏原提取物的剂量，使患儿对过敏原产生免疫耐受，从而减轻过敏症状。主要方法包括皮下注射和舌下含服两种。皮下注射脱敏治疗需要在医院进行，由专业医生操作；舌下含服脱敏治疗可以在家中进行，但需要在医生的指导下进行。（2）非特异性免疫治疗主要是使用免疫调节剂来增强患儿的免疫力，减少呼吸道感染的发生，从而降低咳嗽变异型哮喘的发作频率。



来源/千库网

中医治疗 （1）根据患儿的具体病情，开具相应的中药方剂。例如，对于肺脾气虚的患儿，可采用健脾补肺的中药治疗；对于风邪犯肺的患儿，可采用祛风止咳的中药治疗。（2）小儿推拿也是常用的中医疗法，通过特定的手法按摩穴位，调节患儿的脏腑功能，增强免疫力，缓解咳嗽症状。常用的穴位有肺俞、脾俞、肾俞、足三里等。（3）穴位贴敷是将中药制成贴剂，贴敷在特定的穴位上，通过药物的渗透和刺激作用，达到治疗疾病的目的。

家庭护理

饮食调理 根据过敏原检测结果，避免让孩子食用引起过敏的食物。保证孩子摄入

充足的营养，多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮等，增强孩子的免疫力。避免给孩子食用辛辣、油腻、刺激性食物，以免刺激呼吸道，加重咳嗽症状。

生活习惯 保证孩子充足的睡眠，避免熬夜，有利于身体的恢复和免疫力的提高。选择适当的运动方式，可以增强孩子的体质，提高免疫力，避免剧烈运动，以免诱发咳嗽。根据天气变化及时给孩子增减衣物，避免受寒感冒。

心理护理 家长要多关心孩子，给予孩子足够的关爱和支持。避免给孩子过多的学习压力，让孩子保持轻松愉快的心情。

治疗过程中的注意事项

规范用药 严格按照医生的嘱咐用药，不要自行增减药量或停药。掌握正确的用药方法，如吸入药物的使用方法、中药的煎煮方法等，注意药物的不良反应。

定期复查 定期带孩子到医院复查，医生会根据孩子的病情调整治疗方案，包括肺功能检查、过敏原检测、血常规等，了解孩子的病情变化。

预防呼吸道感染 加强孩子的个人卫生，勤洗手，避免接触感染源，保持室内空气流通，定期消毒。可给孩子接种流感疫苗，预防呼吸道感染。

总之，小儿咳嗽变异型哮喘的治疗需要综合考虑，包括避免接触过敏原、药物治疗、免疫治疗、中医治疗和家庭护理等方面。家长要积极配合医生的治疗，规范用药，定期复查，同时做好家庭护理工作，帮助孩子尽快康复。