

A8



TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

中医药

本版责编：宋菁  
美编：蔡云龙  
电话：010-58302828-6858  
E-mail: ysbongqing@163.com

医师报  
2020年11月5日

“失眠症药食同源组方及互联网+睡眠管理专家咨询会”在京召开

# 大医之道 以食为药

▲《医师报》融媒体记者 宋菁

“健康始于睡眠。”10月29日，由中华中医药学会心身医学分会主办，中华中医药学会中医药文化教育基地、中药配方颗粒关键技术国家地方联合工程研究中心、天津红日药业股份有限公司协办的“失眠症药食同源组方及互联网+睡眠管理专家咨询会”在京召开。该会议以线上+线下相结合的方式举行。

中国科学院陈可冀院士，北京大学人民医院胡大一教授，中国医学科学院药用植物研究所孙晓波所长，北京中医药大学东方医院郭蓉娟副书记，中国人民解放军中医药研究所肖小河所长，中国中医科学院信息所李宗友所长，北京中医药大学东方医院李文元副院长，中国中医科学院广安门医院刘艳骄教授，首都医科大学附属北京中医医院张声生教授，清华大学附属北京清华长庚医院冯兴中教授，中国中医科学院广安门医院李光熙教授，中国中医科学院西苑医院付长庚教授，中药配方颗粒关键技术国家地方联合工程研究中心顾问付静，红日药业总裁助理兼战略市场部总监马鲁锋，红日药业配方颗粒研发中心总监张志强，北京超思电子技术有限责任公司市场中心总监谢育飞以及线上的美国杜克大学蒋蔚教授，上海市中医医院徐建教授，福建医科大学附属福州市第一医院黄俊山教授等专家领导共同参与了此次咨询会。

中华中医药学会副秘书长孙永章主持会议并指出，中医在失眠症的预防和治疗中积累了丰富的理论基础和临床经验，而根植于传统中医药文化的“药食同源”也在人们防病治病和保健康养中发挥着重要作用。另外，如何利用互联网工具，有效降低失眠症的发生率，提高患者生活质量，也是大家一直在寻找的出路与方向。此次会议众多专家将就“失眠症药食同源组方”及“互联网+时代下的睡眠管理”两个主题分享自己的观点和看法。

## 郭蓉娟教授 以食为药 引领未来

“药从食来，食具药功，药具食性。”中华中医药学会心身医学分会主任委员、北京中医药大学东方医院副书记郭蓉娟教授分享了“失眠症的药食同源组方探究”，她从中、西医两个角度对失眠症进行了介绍，并指出了中医及药食同源理念在失眠症中的应用优势。

“以药食之性纠人体

之偏。”郭蓉娟教授在中医对失眠症的辨证论治前提下，结合自己的临床心得，以药食两用的物质为基础，提出了失眠症药食同源四大辨证分型：心肝火旺型、痰火扰心型、心脾两虚型、心肾阴虚型，并给出了相应的药食同源组方。需要注意的是，药食同源一般适用于轻度失眠，失眠症严重者需专科诊治。

## 马鲁锋博士 睡眠管理助力打造 更具温度的医学时代

“没有全民健康，就没有全面小康。没有身心健康，就没有全民健康。”长期失眠会影响个体的生活和工作，增加罹患各种健康问题的风险，给个体和社会带来严重的健康和经济负担。中华中医药学会中医药文化教育基地主任、红日药业总裁助理兼战略市场部总监马鲁锋博士带来了“互联网+时代下的睡眠管理”的精彩报告。

他指出，在这全民焦虑的时代，在这万物互联的时代，如何利用互联网做好睡眠管理，助力健康中国战略，意义重大。他提出以线上+线下相结合的方式，从“选、筛、治、管、教”五个方面，运用互联网工具，借助可穿戴设备，如智能减压仪、腕式血氧仪等，实现对失眠患者的院外管理，形成闭环。

## 研讨环节 各抒己见 火花碰撞



陈可冀院士



胡大一教授

在专家讨论环节中，陈可冀院士点评指出，当下失眠的患病率相当之高，超3亿人患有睡眠障碍。针对失眠症进行产品定位，准确而实际，具有重要意义。整体来看，失眠常见于情志所伤、胃不和、外感内伤以及更年期。总而言之，失眠的问题就是人体“邪”和“正”的问题。

治疗失眠，经典的中医方剂很多，郭蓉娟教授提出的失眠症药食同源四个组方以栀子豉汤、温胆汤、归脾汤、天王补心丹四个经典的方剂为基础进行加减而成，陈可冀院士对此表示了充分肯定，并结合西医药理研究和与会专家分享了治疗失眠症的单药，如莲子心、栀子、酸枣仁、百合、五味子、柏子仁、莱菔子等值得注意和进一步研究的药食同源物质。作为被失眠困扰的一员，陈可冀院士还分享了自己的失眠体会，他说做好国人睡眠管理是一项伟大的事业。

胡大一教授自1995年就开始提出“双心医学”概念，关注非精神科患者的精神问题，关注患者是否有焦虑、抑郁以及惊恐等情绪。众所周知，身患疾病，情志不舒，往往会出现睡眠障碍。对此，胡大一教授说，“睡眠问题是健康的大问题。心脏科和消化科的患者是心理问题的重灾区，治疗这些患者，合格的临床医生需重视其心理，做好开导工作。”

西医管理睡眠的手段有限，且一些常用西药还存在依赖性等问题，能从中医和药食同源的角度，扩展睡眠管理的方式和方法意义深远。中医中药在整体观的指导下，有其独特优势，可挖掘的地方很多，应用前景广阔。

他还指出，科技改变生活，通过现代技术，应用互联网+睡眠的管理可动态地监测患者的情况，这种模式不仅便于医生随访，且可以满足失眠患者的需求，提高了诊疗效率，也提升了医疗的精准度。胡大一教授说，“接下来要把好事做好、做实，让患者看到实效。”

蒋蔚教授在线肯定了互联网+管理睡眠的有效性和可行性。她指出，近二十年来，医学界对失眠的认识和研究有了很大的提高，治疗的手段也在逐渐丰富，具体包括心理干预、行为认知干预、催眠疗法、药物治疗、磁疗治疗等治疗手段。在药物治疗方面，西方国家治疗失眠导致的焦虑，其首选药物是5羟色胺受体阻滞剂。

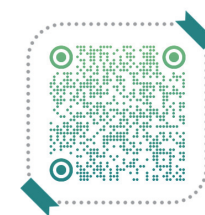
对于大会分享的药食同源四大证候分型，她建议，失眠分型需细致有

特点，为了辨证的准确，可以将各证型专有的表征进行提炼，让公众学习后根据自身症状能快速且精准地判断自身证型，从而选择相应证型的药食同源方，进而获得最大的临床效果。“互联网+睡眠管理方案让患者不用去医院，在线就能解决睡眠问题。”她强调，中医的有效性和可取性毋庸置疑，国内在使用中医中药治疗失眠的同时，西医治疗方法和手段也要跟上，进而实现中西合璧管理睡眠。

随后，孙晓波教授、肖小河教授、刘艳骄教授、张声生教授、李文元教授、李光熙教授等分别对失眠症药食同源组方和互联网+睡眠管理发表了观点并提出建议。这个思想交流、观点碰撞的研讨环节，为推动中医药、药食同源理念在失眠中的应用发挥了重要的奠定作用。

孙永章副秘书长总结指出，“专家们的发言给失眠症药食同源组方和互联网+时代下健康管理指明了道路和方向。我们相信，不久的将来，在学会各位专家的共同努力下，在社会

各界的共同努力下，人人重视健康，人人享有身心健康的局面很快就能到来。”



关联  
阅读  
全文  
扫一扫

### 中医药传承创新发展 专栏编委会

顾问：陈可冀

主编：张伯礼 唐旭东

执行主编：郭蓉娟

副主编：

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 安冬青 | 曹俊岭 | 方祝元 |
| 李灿东 | 李佃贵 | 李建生 |
| 李文元 | 刘力  | 刘清泉 |
| 毛静远 | 毛威  | 申春娣 |
| 宋柏林 | 孙晓波 | 王显  |
| 王新陆 | 夏文广 | 肖承棕 |
| 谢春光 | 熊磊  | 杨柱  |
| 张允岭 | 张忠德 |     |

秘书长：郑文科 马鲁锋  
(排序按姓氏拼音)



主办：中华中医药学会

协办：红日药业 康仁堂

### 失眠症药食同源组方及互联网+睡眠管理专家咨询会

