

“郁证调理 改善睡眠：中西共话 关注郁证性失眠的解决之道”系列直播收官 364 万人次在线观看 解郁除烦 安享优质睡眠

医师报讯（融媒体记者黄晶）“杞国有人忧天地崩坠，身亡所寄，废寝食者。”这是“杞人忧天”的故事。是说杞国有一人，害怕天会掉下来，地会崩裂，每天忧虑地茶不思饭不想，觉也睡不着。杞人忧天的故事，看似夸张离奇，却并非个例。疫情期间一位隔离点的男士，因紧张恐慌，出现了心慌、憋气等状况，后来又继发了失眠，14天隔离结束后，虽然压力消失了，但失眠的症状保留了下来，身体的不适也没有缓解。

失眠与情绪障碍之间有着千丝万缕，互为因果的联系，如何理清其关系，打破恶性循环圈？2021年世界睡眠日，《医师报》社共策划10场直播活动，其中5场聚焦于情志病与失眠的诊疗，共收获364万人次的观看。

失眠后烦闷易怒 真不是矫情

“睡眠有助于心理和躯体健康。失眠人群中，70%~80%都会伴有情绪障碍。”中国科学院院士、北京大学第六医院陆林院长强调，失眠无法缓解疲劳感，就会导致情绪低落、注意力不集中、焦躁不安等心理问题。临床上很多失眠患者会同时伴有焦虑、抑郁等多重躯体症状。

“失眠是一个生理、心理、社会环境等综合因素所导致复杂问题，对因治疗是关键所在。”北京市回龙观医院书记杨甫德教授指出，调节睡眠的脑区，如杏仁核、丘脑和视交叉核等，不仅主管睡眠节律，同时还调节情绪，如杏仁核就有产生情绪、识别情绪和调节情绪的功能。失眠的发生机制极其复杂，生理机能异常、神经递质分泌水平异常、多思多虑的性格特征以及突发的应急事件等，都是导致失眠的原因。

临床发现，很多失眠患者伴有不良情绪，学术界将这类患者归类为郁证性失眠。郁证性失眠多因情绪或压力引起，伴有心烦、易怒、焦虑等情绪症状和胸肋胀满、咽部异物感、五心烦热、胃脘不适、心神不安、月经不调等身体上的不舒服。

北京中医药大学东方医院副书记郭蓉娟教授指出，郁证性失眠的患者心身紊乱共同存在，且呈恶性循环，只有心身并调，将情绪与睡眠之间剥离出来，打破了其循环链条，失眠才能逐渐痊愈了。

2021世界睡眠日系列直播⑤

郁证调理 改善睡眠

中西共话 关注郁证性失眠的解决之道

袁灿兴 教授 上海中医药大学龙华医院
张艳萍 女工 上海中医药大学龙华医院
杨甫德 书记 北京中医药大学东方医院
陆林 院士 中国科学院院士、北京大学第六医院
郭蓉娟 书记 北京中医药大学东方医院

活动时间 3月21日 15:00-16:10

2021世界睡眠日系列直播⑦

郁证调理 改善睡眠

中西共话 关注郁证性失眠的解决之道

潘集阳 教授 上海中医药大学龙华医院
张艳萍 女工 上海中医药大学龙华医院

活动时间 3月28日 17:00-18:00

2021世界睡眠日系列直播⑧

郁证调理 改善睡眠

中西共话 关注郁证性失眠的解决之道

袁灿兴 教授 上海中医药大学龙华医院
张艳萍 女工 上海中医药大学龙华医院

活动时间 4月6日 17:00-18:00

2021世界睡眠日系列直播⑨

郁证调理 改善睡眠

中西共话 关注郁证性失眠的解决之道

王新志 教授 上海中医药大学龙华医院
张艳萍 女工 上海中医药大学龙华医院

活动时间 4月11日 19:00-20:00

2021世界睡眠日系列直播⑩

郁证调理 改善睡眠

中西共话 关注郁证性失眠的解决之道

闫少校 教授 上海中医药大学龙华医院
张艳萍 女工 上海中医药大学龙华医院

活动时间 4月20日 17:00-18:00

助眠小妙招

郭蓉娟：宁心助眠按摩操

- ★ 搓心经——心神踏上回家的路。
- ★ 按神门——打开家门。
- ★ 叩四神聪——心神进入客厅。
- ★ 揉涌泉——心肾相交，心神进入卧室。

袁灿兴：入眠避开五大误区

- ★ 不要只依靠医生来治疗失眠，主要是要靠自己，睡眠习惯的改变，是改善睡眠最有效的方法。
- ★ 千万不要过分地去关注药物的不良反应，该用药的时候就要用药。
- ★ 中西结合的方法不仅对治疗失眠本身有效，它可以降低西药的某些不良反应，起到增效减毒的作用。
- ★ 千万不要恐惧失眠。
- ★ 不要病急乱投医，饮酒、睡前剧烈运动，都没有助眠的效果。



五场专题直播 扫一扫



观看按摩操视频 扫一扫

隐匿性 躯体化 情志病难觅其踪

民间有句俗语，叫做“七十三、八十四，阎王不叫自己去”，其实这只是孔子与孟子的去世年龄，被赋予了过多的含义。长期下来，模糊了其本源，只记住了它是老年人的一道“坎”，久而久之，这句话就像一个魔咒，成了很多老人的心魔。研究显示，于这两个年龄段去世的老人的确更多。

岐黄学者、河南中医药大学第一附属医院王新志教授表示，恐惧、害怕等精神障碍要人命，不容忽略，必须要给这些化了妆的情志病撕开神秘面纱，还原其本来面貌。

无论是躯体不适、躯体体验障碍还是抑郁焦虑等精神障碍的患者，常常散迹于综合医院的各大科室。研究显示，血透患者中100%都伴精神障碍，睡眠障碍者高达98%、脑血管病79%、普外手术71%、糖尿病61%……

无法自查又得不到专业诊断，导致很多患者无法得到有效的治疗。

暨南大学附属第一医院潘集阳教授表示，很多患者并不认为失眠是一种病，他在就医时的主诉往往是头痛、胃痛、月经不

调……，殊不知这些症状都可能由失眠导致，而医生因为缺乏对睡眠障碍的培训与认知，无法辨别，所以很多失眠患者被漏诊，失眠症状长期得不到治疗。

潘集阳教授表示，焦虑症、抑郁症等同高血压和糖尿病一样，起病都与社会心理因素等息息相关，焦虑症和抑郁症也跟高血压和糖尿病一样，是有病理基础的疾病，不是简单的心理问题，不需要有病耻感，它们同其他疾病一样，需要接受正规的治疗。

四大郁证性失眠人群 女性为最

自从进入更年期后，以前那个温柔可亲，通情达理的老妈就一去不复返了。28岁的小青也会情绪低落，尤其在生理期时更加明显，而失眠是母女俩不良情绪的导火索。

上海中医药大学龙华医院袁灿兴教授指出，长期的缺觉少眠下，精神与肉体受到双重侵扰，出现郁闷不舒、烦躁易怒、肋肋胀满、心烦心悸等症状，这类患者包括完美主义者、中年女性、青少年和长期失眠者。

A型性格人群 做事特别认真，完美型人格的人，如工作压力大的企

业老板、高管、科研人员等，易患郁证性失眠。

女性 无论是职场妈妈还是全职妈妈，随着年龄的增加，青春的流逝，都更容易焦虑、抑郁，忙的工作家庭琐事让他们睡眠缺失，成为郁证性失眠的易发人群。

青少年 不管是中小学生还是大学生，学习与社会压力越来越大郁证性失眠的患者也越来越多。

长期失眠患者 汉密顿抑郁量表，分值大于7分就可以诊断为抑郁。而严重的失眠症状，就达到6分了，也就是失眠与抑郁只有1分之隔。

北京大学回龙观临床医学院中西医结合科主任闫少校教授强调，失眠更青睐于女性，同一年龄阶段，女性失眠的发生率是男性的2倍。女性内分泌变化对睡眠障碍具有影响，月经周期、妊娠期和更年期三个特殊时期，也成为女性失眠的重灾区。

焦虑或抑郁情绪在女性失眠患者中普遍存在。研究显示：女性失眠症患者，无论是急性失眠还是慢性失眠，其焦虑、抑郁症状发生率均较对照组明显增高，尤其是慢性失眠患者，焦虑和抑郁患者分别占67.7%和57.9%。

郁去则寐安 调节情绪+改善失眠

53岁的王阿姨最近因为晚上睡不着，睡着了也易醒，恶梦连连，在医生指导下使用安眠药。服药后好像睡着了，但醒来仍精神疲累，心情不好，严重影响生活品质。

临床上遇到失眠患者，医生常会按患者意愿直接开具安眠药，缺乏对失眠症的全面规范的认识和处理。袁灿兴教授强调，失眠，睡得着不一定睡得好，要探寻其背后的原因。失眠与不良情绪共病，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪太过，久而久之就会导致失眠、焦虑抑郁

和各种躯体症状，中医称之为郁证。

杨甫德教授提出在临床治疗中，郁证性失眠的患者应优先解决其睡眠问题，因为情绪往往需要2~4周才会有所改善，而如果医生能够在第1天就让患者睡好、睡着，就会显著提高依从性。在治疗上，不仅仅要用调节情绪的药物，也要用改善睡眠的药物。

“黑白方案”是郭蓉娟教授在长期临床实践中总结出的治疗原则和方剂。她提出，“昼精夜寐”即人在白天要精神抖擞，

晚上要睡得香，所以白方主要从病因出发，调整阴阳气血，消除机体各种不适症状，晚上则镇静安神，让患者睡好。

袁灿兴教授指出，肝气郁结是郁证性失眠最根本的病机。郁证性失眠病机的源头就是肝气郁滞，郁去则寐安，而治疗肝郁的经典方剂就是逍遥丸。医圣张仲景的《金匱要略》用甘麦大枣汤和百合方治疗情志病，根据以上三方化裁而来的解郁丸，临床应用证实对精神系统疾病的治疗非常有效。