

失眠的针灸治疗方法

▲ 绵阳市中医医院 苏玲

睡眠具有消除人体疲劳感，帮助身体积蓄白天活动所需要的能量；调节情志平衡，提高脑组织的协调功能；提高身体抵抗力，调节身体免疫力，预防疾病祛除疾病；促进儿童的生长发育，提高儿童的智力水平；抵抗身体机能衰退，延缓身体衰老，美容养颜的作用。

但现代社会生活工作压力大，不少人都有失眠的情况，通常整夜整夜睡不着，对人体的身体健康和心理健康均产生较大的负面影响。失眠还对人的情绪有影响，导致人容易烦躁、发火、记忆力减退、加快衰老，更严重甚至还有人因为失眠想放弃自己的生命。

失眠的典型症状

目前失眠已经被列作为一种疾病，可以分为慢性失眠症、短期失眠症等。

失眠原因 自身精神和心理方面的因素，例如精神压力大、焦虑症、抑郁症等；睡眠方面的因素，如短期失眠可能是由于睡眠习惯不良、睡眠环境不舒适等；其他健康方面的问题因素，例如疼痛、呼吸困难、腿部

麻木刺痛等感觉。

失眠症状 入睡困难，在床上躺了辗转反侧无法入睡，往往几个小时都睡不着；维持困难，即在半夜或者凌晨的时候特别容易醒，醒了之后又睡不着，或者早上很早就醒了；睡眠不足，在睡醒之后依然感觉到很累，感觉没睡够，白天没有精神头，并且有焦虑心理，工作和学习效率下降，生活质量下降。

失眠危害 短期失眠可以通过调节心理状态、改善睡眠习惯等来治愈，对于身体的影响不会很大，但是长期失眠会导致人体的抵抗力下降，免疫系统出现问题；容易引发心脑血管疾病、老年痴呆等疾病；记忆力减退；白天没有精神；植物神经功能紊乱，如胸闷、心慌、头晕头痛、看东西不清晰等；加快衰老，缩短寿命；阻碍身体的生长发育；诱发交通事故，危害个人以及公共安全。

失眠的治疗方法

目前现代医学治疗失眠经常使用安定类型的药物，但是西药具有一定的副作用，若

服用时间长还会产生依赖性，时间长了，对身体也不好。心理治疗也是治疗失眠的主要治疗方式，其中睡眠认知行为治疗对于失眠可以产生短期和持续的疗效，让患者逐渐养成良好的睡眠习惯，针对由于非疾病导致的失眠效果较好。如果患者是由于疾病、手术疼痛等导致的失眠，主要应该治疗疾病，减轻患者的疼痛感，方能对失眠症状产生效果。

在中医中，失眠产生的原因是卫气的运行不和谐、不协调，导致脑部组织缺乏能量的供养，因此治疗失眠的关键是调卫健脑。

调卫健脑针灸治疗失眠 调卫健脑针法是在奇经八脉中选取相关穴位，使用针刺、耳穴压豆的方式，对体内血气的运行进行调理，健壮脑组织，安抚脑神经，平衡大脑运行的功能，以完成健脑安眠的目标。具有安全、无副作用、效果显著的特点。

治疗方法 （1）选用高强度、高韧性的不锈钢针；（2）毫针直径0.35mm，长度1、1.2、2寸等不等；（3）对即将针刺的穴位使用酒精和碘伏进行清洁和消毒；（4）

让患者取俯卧位或者坐位；（5）取穴：百会穴、四神聪穴、申脉穴、照海穴、耳神门穴、缘中穴；（6）针刺：使用常用手的拇指、食指、中指拿1寸毫针，平刺进针0.5寸上述前两个穴位，针尖朝向百会穴，迅速捻转1min，直至患者述酸胀；用1.5寸毫针使用直刺手法进入上述中间两个穴位1寸，捻转1min，直至患者述酸胀、沉，留针40min，这期间运针2次；（7）耳穴压豆：将王不留子置于0.5cm×0.5cm胶布中心固定，按压上述最后两个穴位，直至患者述刺痛、耳廓发热、变红、发胀。患者还应每天自行按压，2次/d，15min/次，耳廓发热时则停止；（8）针刺配穴：肝阳上扰者，配以双侧太冲穴。心肾不交者，配以双侧太溪穴。心脾亏虚者，配以双侧神门穴。脾胃不和者，配以双侧足三里穴；（9）针灸次数1次/d，7个对称穴/次，5d/疗程，疗程间隔2d，共3疗程/针灸。

注意事项 针灸时间适宜在下午；得气程度应持续且和缓，针感是以患者可忍受为准；耳穴压豆须患者感到又热又胀才能停止。

肺癌的中西医结合治疗方法

▲ 新津区中医医院 李泽逸

肺癌被人们称为癌中之王，肺癌发展至今，已经是世界上死亡率最高且发病率最高的癌症。肺癌是一种恶性肿瘤，癌细胞起源于支气管的黏膜上皮，多数肺癌属于非小细胞肺癌，而非小细胞肺癌的恶性程度更高，由此可见，肺癌是非常凶险且恶性程度极高的一种疾病。

肺癌该如何治疗？

很多肺癌患者确诊时疾病已经发展到了晚期，这是因为早期肺癌几乎没有任何症状，患者本身的感知程度不高，只有伴随着疾病的不断发展，患者才可能逐渐的出现咳嗽，胸痛，气短，甚至是咳血的情况。在临床检查过程中，肺癌的筛查主要依靠的是胸部CT，此后会根据患者肺癌生长情况的不同，来选择不同的治疗方式。

当前临床上较为熟悉的肺癌治疗多数是西医的治疗手段，但是大家不知道的是，中医近些年来在临床治疗方面已经取得了很大的突破，所以在肺癌的治疗中，也开始逐渐出现了中医的身影，中西医结合的治疗手段，是当前临床上十分推崇的一种方法，效果得到了临床医生和患者的认可。

在西医的治疗体系中，肺癌的治疗有外科治疗、放射治疗、化学疗法和免疫疗法。外科治疗已被公认为治疗肺癌的首选方法，要依据肺癌临床分期选择治疗方案。根治性切除到目前为止是惟一有可能使肺癌病人获得治愈从而恢复正常生活的治疗手段。中医作为西医治疗的辅助疗法，对肺癌患者的康复具体重要意义。

中医认为，肺癌乃是因为“虚”才出现的一种疾病，虚而致实，患者出现全身体虚，局部属实的疾病，就是肺癌。因此中医治疗过程中，推崇以扶正培本，祛除余毒作为治疗肺癌的基本原则。治疗上，多以清热解毒，活血化瘀，化痰利湿，软坚散结为主。而中医治疗肺癌，绝不是没有根源没有发展顺序。在患者的不同治疗阶段，中医给出的治疗方案也不尽相同。

在化疗阶段，患者主要目的是为了稳定病情，因而中医就以扶正和驱邪为主要的治疗方向，采用局部和整体辨证的治疗方法，可为患者减轻不良反应，增强患者化疗阶段的疗效。稳定患者的疾病情况，甚至是改善疾病情况。“六君子汤”是化疗期间较常出现的一种缓解放疗恶心，帮助患者增强食欲的中药，起作用在于抑制或减轻患者的恶心，呕吐以及消化道反应。主要组成汤剂的中药为：党参，白术，茯苓，姜半夏，陈皮，姜竹茹，枳壳，焦山楂，鸡内金，炒麦芽等。而辨证加以鸡血藤，山药，石苇，大枣，黄精，水牛角，有助于帮助患者减轻化疗导致的白细胞和血小板的下降，提升患者对于化疗的忍耐能力。是提升患者治疗感受的一种辅助类药物。因此这一阶段，中药治疗的主要目的是为了帮助患者缓解因为化疗带来的各类负面影响，提升患者的治疗承受能力。

面对部分不愿意接受化疗，而失去了生存希望的患者，也可以依靠中药在稳定患者的疾病情况，帮助患者尽可能的延长生存时间。主要运用的是中药制剂静脉滴注，配合清热处理和化痰散结的药物，还可根据患者个体情况加以穴位按摩或者还是敷贴等外部治疗手段。

在防治肺癌复发以及减轻患者癌症疼痛程度方面，中药有其独到之处。首先，可以运用中医的扶正思想，来帮助患者减轻肺癌手术后化疗期的疼痛，减轻患者的不良反应，主要药物类型以清热解毒，益气健脾，益气养阴为主。而面对部分肺癌复发的高危人群，则通过静脉制剂进行滴注的方式，来增强前期治疗的稳定性，巩固治疗成果，为患者降低复发的可能性。

除药物治疗手段外，中医还有诸如针刺治疗、艾灸治疗、穴位注射治疗、中药蒸汽治疗在内的治疗手段可辅助使用。肺癌本身是十分痛苦的疾病，在治疗的过程中要尽量

的给予患者更好的治疗体验，中医的辅助作用十分明显，能帮助患者提高生存质量。

麻醉真的会影响人的智商吗？

▲ 雅安市汉源县中医医院 谢金利

麻醉是现代医学临床治疗过程中必不可少的药物之一，特别是外科手术会对患者造成一定的创伤和痛苦，而麻醉能够减轻患者的疼痛感，保障手术顺利进行。现代麻醉学起源于19世纪早期，始于乙醚、氯仿和氧化亚氮吸入麻醉。随着医学的发展，静脉麻醉药被用于全身麻醉，最初是水合氯醛，在20世纪初期出现了巴比妥类等，直至近年出现的最新静脉麻醉药丙泊酚和瑞芬太尼。

对于大多数人而言，麻醉是非常神秘的，很多家长都担心麻醉会对孩子的大脑智力造成一定的影响，且许多患者在手术之后醒来，往往也会感觉到不同程度的不适感，如头痛、声音沙哑、疲倦、肌肉疼痛等，暂时会处于混沌的状态，这就让许多患者及其家属对麻醉感到担心，甚至抵抗，那么麻醉真的会影响人的智商吗？

麻醉是如何消除疼痛的？

麻醉是指人的知觉暂时性丧失，使得患者在进行手术治疗过程中，不会感到疼痛与不适感，处于相对平稳的状态。麻醉可以消除疼痛感，主要是因为药物对神经系统产生作用，并且阻断了痛觉信号的传递，让大脑暂时感觉不到疼痛，也就是“麻痹”了大脑，这样便会让患者全身感觉不到疼痛。

麻醉药物越来越安全

全麻指将麻药通过静脉或者肌肉注射的方式注入患者体内，对患者的中枢神经系统产生一定抑制作用，让患者暂时性意识消失，全身无疼痛感；将麻醉药物注射到神经丛、神经干以及神经末梢，使其受到阻滞，则为局部麻醉。

很多人都会有疑问，麻醉会作用于神经，那么会不会对人们的大脑与神经造成一定的损伤呢？实际上大可不必担心，麻醉被应用于疾病治疗至今已经有上百年时间，在长期发展过程中，许多对人体造成一定副作用的药物也逐渐被淘汰，因此当前被应用于临床的药物安全性都非常高，对于大脑已经

发育完善的青壮年，麻醉药物是没有影响的，而对于儿童和老人，可能会造成不同程度的影响，部分老人在手术之后，其学习能力、记忆力等短时间之内有所下降，在数天以后会慢慢恢复正常。

正确使用麻醉不会影响智商

麻醉药物作用于人体后，会在一定时间段内，逐渐被分解代谢，其作用也会慢慢被清除，所以麻醉的过程是暂时性的，只要是正规麻醉操作，是不会让人们的大脑变笨，但是也应当注意以下方面：

使用剂量 麻醉药物在临床应用过程中，要结合患者的病情状况，适量应用。如果剂量过大，会对人的神经系统造成不同程度的损害，也不安全，但是也无须过度担心，麻醉药物的剂量通常都是在安全范围之内的。

年龄因素 数据显示，部分老人在接受手术治疗后，其可能会出现记忆力下降、学习能力衰退的情况，但是大多数会在短期之内逐渐恢复，只有少部分时间比较长。对于小孩，只要采取相应的措施，是不会造成影响的。

麻醉次数 和单次麻醉相比，多次麻醉更容易对患者的认知能力造成不同程度的损害。

无痛分娩 无痛分娩过程中，使用麻醉药物是否会对宝宝的健康造成影响呢？这也是很多人都担心的，麻醉药物被注射到硬脊膜外神经根，抑制疼痛的传递，从而起到良好的止痛效果，并且不会对婴儿的智力产生不良影响。

总之，一般情况下，麻醉药物是不会直接作用于大脑的。因此，全身麻醉对智力几乎没有任何的影响，80%的麻醉药物主要是经过肝脏代谢的，还有少部分是经过肾脏代谢的。患者在手术过程中，麻醉不能多打或者少打，因为如果麻醉不到位，患者还会忍受疼痛，不利于手术的正常进行，存在很大的风险，只要是在正规麻醉操作下进行，是不会对人们的智商产生影响的。患者在接受手术治疗之后，也可以通过适当的方法,提升自身记忆力和智力，如读书，让大脑思考，自身也会感到快乐。