

世界睡眠日,市中医医院睡眠医学中心力推绿色疗法

# 中医有良方 助你睡得香

## 中医辨证施治改善患者睡眠质量

“躺在床上,明明很想睡觉,但大脑异常活跃,就是睡不着;半夜醒了,再也睡不着,翻来覆去数羊也不管用……对于失眠者来说,晚上能够拥有一个好的睡眠,是一件非常奢侈的事。”

3月21日是世界睡眠日,记者从市中医医院睡眠医学中心了解到,作为我市首家中医治疗各类睡眠障碍的特色专科,充分运用中医传统经典理论及方法,发挥“因人、因时、因地”治宜的优势,让患者睡得好、睡得香、心情好。

■记者 张贞林

“医生,我最近失眠的情况越来越严重了,好不容易睡着了,稍有响声就被惊醒。我不想过度依赖药物治疗,有什么其他的办法能帮帮我吗?”近日,市民刘女士来到市中医医院睡眠医学中心,找到该中心副主任、副主任医师程辉求助。

原来,刘女士的睡眠质量本就不好,即使感觉困意很浓,但一上床,脑子里就像过电影一样,根本无法入睡。3年前,刘女士生完二孩后,“一觉睡到天亮”更成了奢望。

刘女士渐渐出现入睡困难、睡眠

浅、多梦易醒、稍有响声就惊醒的症状,导致她白天人很疲倦、乏力,严重时伴有心慌气短、月经量少等情况。

了解完刘女士的情况,程辉对她进行了中医诊断,发现她存在舌质淡、苔薄白、脉沉细等症状,诊断为失眠症。

程辉对刘女士进行中医辨证施治,心脾两虚、血不养心,予以健脾养心、安神定志的中药汤剂口服,并配合针灸、耳穴贴压、中医定向透药、中药穴位贴敷等治疗。

刘女士进行了第一次治疗,治疗

当晚,她觉得睡眠质量有所改善,第二天起床后,精神状态也比之前有所好转。

经过14天的治疗,刘女士的睡眠质量明显得到改善,食欲也增强了,心慌气短等症状基本消失。白天越来越有精神,刘女士的脸上露出了久违的笑容。为了巩固效果,程辉又对刘女士予以医院专门研发的安神膏治疗。

“我现在每天晚上能睡六七个小时,头也不疼了,身上也有劲了!”刘女士竖起大拇指夸赞。

## 多种中医适宜技术有效治疗睡眠障碍

“临床常见的失眠症状有三种:一种是入睡困难,另外两种分别是睡后易醒,以及某个时间点醒了就睡不着了。”程辉说,对于入睡困难的患者,主要是因为大脑一直处于兴奋状态,总是在回想白天发生的事情,身体还会出现发燥发热、出汗多的情况。一般是阳气旺盛所致,在治疗中,他会通过中药或针灸、放血等中医疗法清热泄火,让患者的精神状态不再亢奋,睡意自然而然至。

3个月前,程辉接诊了一名25岁的小伙,他自述晚上上床后需要2-3小时才能睡着,还有睡眠浅、多梦等

症状,严重时整晚无法入睡,这让小伙很苦恼。由于每晚只能睡2-3小时,小伙逐渐出现心烦、急躁易怒等。

程辉检查发现他存在舌质红、苔黄厚、脉弦滑等症状,诊断为失眠症。程辉对小伙予以中医汤剂清肝泻火、宁心安神治疗,并进行针灸、耳穴贴压、刺络放血等治疗。一周后,小伙夜间能睡6-7小时,心烦焦虑症状明显减轻。继续坚持治疗一周,小伙上述症状基本消失。

经过多年发展,市中医医院睡眠医学中心形成了以“中医药为主、中西医结合”的综合治疗方法,从审症

求因、治病求本的角度治疗各类睡眠障碍,采用绿色天然中药辩证施治,临床上采用汤剂、膏剂、散剂等多种中药形式内服外用,并开展针灸、耳穴压贴、穴位贴敷、中医定向透药、中药足浴、穴位按摩、穴位埋线、子午流注开穴治疗等多种中医适宜技术。

此外,该中心经过多年实践及总结,还研发出养心安神膏、养阴安神膏、大七胶囊、眠安合剂、舒畅饮、定惊丸及解郁丸等多种中药制剂,这些制剂从病因出发,养阴补血、祛痰化痰、安神补脑、扶正祛邪、平衡阴阳,达到标本兼治、长治久安的目的。

**房产在线**  
www.onfun.net

买房/卖房/租房/装修/团购

房产在线

扫码查看更多房源信息

**精选房源**

**柳中园**

户型: 3室2厅1卫1阳台 楼层: 低层(共32层)  
建筑面积: 98m<sup>2</sup> 装修: 精装  
总价: 86万元 年代: 2013年  
附近学校: 柳林小学 朝向: 南北向

13026134834 房源编码221302

**精选房源**

**汉成时代**

户型: 4室2厅2卫2阳台 楼层: 低层(共31层)  
建筑面积: 140m<sup>2</sup> 装修: 精装  
总价: 97.8万元 年代: 2018年  
附近学校: 重庆路小学 朝向: 南向

13026115664 房源编码219090

**精选房源**

**向阳花苑**

户型: 3室2厅1卫1阳台 楼层: 中层(共10层)  
建筑面积: 100m<sup>2</sup> 装修: 精装  
总价: 73.8万元 年代: 2005年  
附近学校: 人民小学 朝向: 东南向

13026157504 房源编码221178

**房产在线**  
www.onfun.net

**商铺出租**

**商铺转让**

**免费发布**

**我来帮忙**

汪团长 166 0728 1443 (微信同号)

湖北省十堰市上海路新时代广场5楼27号

出租 | 出售 | 转让信息 | 免费发布

**房东急售**

**中华大厦**

3室2厅2卫2阳台 | 中层(共31层)  
精装 | 2013年 | 南向  
建筑面积: 140m<sup>2</sup> 总价: 89.9万元  
附近学校: 北京路中学

13026115664 房源编码214123

**凯旋城2期**

3室2厅1卫1阳台 | 中层(共30层)  
毛坯 | 2018年 | 南向  
建筑面积: 131m<sup>2</sup> 总价: 61.8万元  
附近学校: 车城西路中心小学

13026115664 房源编码216851

**大洋五洲**

3室2厅2卫2阳台 | 中层(共20层)  
毛坯 | 2015年 | 南向  
建筑面积: 115m<sup>2</sup> 总价: 62.8万元  
附近学校: 人民小学(天津路校区)

13026115664 房源编码216849

**水印澜湾**

3室2厅1卫1阳台 | 中层(共18层)  
精装 | 2013年 | 南向  
建筑面积: 98m<sup>2</sup> 总价: 59.8万元  
附近学校: 人民小学

13026157504 房源编码221687

**东岳小区**

4室2厅2卫1阳台 | 中层(共7层)  
精装 | 2005年 | 东向  
建筑面积: 150m<sup>2</sup> 总价: 78.8万元  
附近学校: 五堰小学

13026157504 房源编码221056

**凯旋城**

3室2厅1卫1阳台 | 中层(共32层)  
精装 | 2010年 | 南北向  
建筑面积: 105m<sup>2</sup> 总价: 57.8万元  
附近学校: 车城西路中心小学

13026157504 房源编码221365

**特价房源**

**卢浮宫**

2室2厅1卫1阳台 | 高层(共28层)  
毛坯 | 2016年 | 南北向  
建筑面积: 84m<sup>2</sup> 总价: 53.8万元  
附近学校: 重庆路小学

13026134834 房源编码221150

**铸邦红果林**

3室2厅1卫1阳台 | 中层(共7层)  
精装 | 2008年 | 南北向  
建筑面积: 106.3m<sup>2</sup> 总价: 49.8万元  
附近学校: 东风23小学

15527201965 房源编码222353

**阳光庭院**

2室2厅1卫1阳台 | 低层(共12层)  
精装 | 2014年 | 东西向  
建筑面积: 83.18m<sup>2</sup> 总价: 48.8万元  
附近学校: 人民小学

13026134834 房源编码220666

**龙腾花园**

3室2厅1卫2阳台 | 低层(共7层)  
精装 | 2010年 | 东南向  
建筑面积: 88m<sup>2</sup> 总价: 42万元  
附近学校: 武当路小学

15527198602 房源编码221866

**大洋五洲**

2室2厅1卫1阳台 | 高层(共24层)  
毛坯 | 2014年 | 南北向  
建筑面积: 89m<sup>2</sup> 总价: 49.8万元  
附近学校: 人民小学(天津路校区)

13026134834 房源编码221360

**锻造新村**

2室2厅1卫2阳台 | 低层(共7层)  
精装 | 1996年 | 南北向  
建筑面积: 51m<sup>2</sup> 总价: 30万元  
附近学校: 东风52小学

15527198602 房源编码222401