

临床解惑 ·

失眠的中医辨证应注意什么

答:失眠指入睡困难或持续睡眠障碍(易醒、早醒和再入睡困难),导致睡眠时间的减少或质量下降。中医学称“不寐”、“不得眠”等。

诊断方面,按国际通行诊断标准,结合我国失眠发病的特点,主要有4种:(1)睡眠障碍,包括难以入睡、久不能眠、间断多醒、似睡非睡、通宵难眠,或早醒、醒后难再入睡;(2)上述睡眠障碍每周至少发生3次,并持续2周以上;(3)白天多见精神不振、头晕头胀、心慌心烦;(4)排除躯体疾病或其他精神疾病的并发失眠症状。

病因病理方面,其病源于脑,而表现于肝,多因情志而诱发,久则气血逆乱,影响心肝脾肺肾诸脏。总病机为阳不得入于阴,具体来说,一为体虚,有阴虚阳虚与气虚血虚;二为邪气干扰,使阳气不得入于阴,有风寒暑湿燥火等六淫邪气,也有痰、瘀等病理产物的诱因。当然,躯体原发病、长期服药以及环境改变,均能导致失眠。

辨证治疗方面,应以五脏辨证为基础,以阴阳、气血、寒热、虚实为纲。就虚实而言,以气虚、血虚、阴虚居多。气虚者代表方有四君子汤、人参归脾汤;阴血不足、水亏火旺用酸枣仁汤、地黄类方加减。实证以火热痰饮、气滞居多。火热者由心火亢盛或肾不交引起者,选用黄连解毒汤、黄连阿胶汤、交泰丸等;热郁心包引起心中懊恼、烦热胸中窒等,用栀子类方,如栀子厚朴汤;若痰饮而致,多为胆虚、胆热、胆寒等,为胆的疏泄功能失常而痰气相搏所致。常用半夏类方治疗,代表方为温胆汤、二陈汤加减。对于气滞者,表现有口苦而干、胸闷胁痛、脉弦者,可选柴胡类方,如柴胡疏肝散;对顽固失眠,且伴有瘀血征象者,可选用血府逐瘀汤。对感受风寒暑湿燥火六淫者,可随机选用荆防败毒散、葛根汤、羌活胜湿汤等。

肝主情志,调达气机,开窍于目,通于脑。五脏皆有不寐,总以肝为主,临证当分主次;分别调之,则事半功倍。若久郁伤神,见多梦易醒,入睡困难或早醒,纳呆噯气,悲伤欲哭,面色晦暗,甚则通宵难眠,脉弦细,舌薄或腻,治宜疏肝解郁,调气畅血,逍遥散加减;柴胡、半夏、当归、郁金、白芍、川芎、枳壳、夜交藤、柏子仁;若头胀耳鸣,烦躁不寐,目赤口苦,舌红苔黄而干,脉弦细数,为肝阳偏亢,治宜平肝潜阳,镇肝熄风汤加减,药用白芍、菊花、桑叶、天麻、钩藤、龙骨、栀子、郁金、柴胡、天冬、合欢皮、夏枯草。若在急性肝炎或慢性肝炎活动期,当清肝健脾、养血解毒,药用柴胡、牡蛎、虎杖、露蜂房、夏枯草、酸枣仁、合欢皮、柏子仁、白术、茯苓、香附。若脾虚不寐,见神疲乏力,大便不实,纳差腹胀,早醒多梦或通宵难眠,宜健脾安神,四君子汤加减,药用党参、白术、茯苓、甘草、黄连、木香、砂仁、合欢皮、百合;若热重者,加紫花地丁、红藤、牡丹皮;属虚寒者加干姜、细辛、厚朴。若胃病不寐,脘闷肋胀,厌食呃逆,以利胃、疏肝为治,用四君子汤、四逆散加减,药用柴胡、白芍、枳壳、党参、白术、钩藤、郁金、菊花、天麻、栀子、砂仁。若噯气频作加旋覆花、紫苏梗、佛手;胃

酸嘈杂加煅瓦楞子、乌贼骨;苔黄腻加蒲公英、白花蛇舌草、黄连;脘胁胀痛加川楝子、乌药、延胡索;大便不实加木香、焦山楂、麦芽。肾虚不寐,见腰膝酸软,眩晕耳鸣,入睡困难,或早醒,或间断多梦。若肾气亏虚,阳不化气,治宜温肾调肝、解郁安神,选用右归丸加减,药用菟丝子、枸杞子、金樱子、芡实、天麻、肉桂、黄连、龙骨、钩藤、丹参、郁金、合欢皮、鹿角胶;若肾阴亏损,虚热内扰,治宜滋阴降火,养肝宁神,选用知柏地黄丸加减,药用知母、黄柏、山茱萸、山药、泽泻、茯苓、合欢皮、天麻、菊花、钩藤、夏枯草、白芍、牡丹皮、丹参。若妇女绝经前后月经紊乱伴严重失眠,用二至丸加香附、地骨皮、淫羊藿、山茱萸、当归、生地、黄、熟地黄、知母、黄柏。若心气不足或心血瘀阻之心病不寐,多见于冠心病、心肌炎、心律不齐、肺心病等,治宜益气通脉,调肝安神,常以下药为基础方加减:天麻、菊花、钩藤、黄芪、党参、龙骨、白芍、葛根、石菖蒲、远志、五味子、桃仁、红花、麦冬、苦参、川芎、合欢皮、夜交藤、甘草。

海南省三亚市中医院(572000) 吴沛田

怎样辨证足浴治疗流行性感冒

答:临床观察发现,中医辨证足浴治疗流行性感冒(简称“流感”),方便易行,疗效较好,不会因毒株变异而失效,也不易产生耐药性,可选用下列足浴方。

1 风热型:主要表现为发热重,恶寒轻,头痛,鼻塞涕浊,口干而渴,咽喉红肿疼痛,或咳嗽,痰黄而黏稠,舌苔薄白或兼微黄,脉浮数,当以辛凉解表,疏散风热为治,可选用下列足浴方。

生姜公英汤:生姜50g,蒲公英100g。将生姜切细,蒲公英择净,同放药罐中,加清水适量,浸泡5~10分钟,水煎取汁,候温浴足,每次10~30分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

蓝根公英汤:板蓝根、大青叶、蒲公英各30g。上药放药罐中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,候温浴足,每次10~30分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

贯众穿心莲汤:贯众、穿心莲各30g。上药放药罐中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,候温浴足,每次10~30分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

公英解毒汤:蒲公英100g,生姜30g,紫苏叶20g。上药加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,候温浴足,每次10~30分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

二青蓝根汤:大青叶、青果、板蓝根各等量。上药加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,候温浴足,每次10~30分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

2 风寒型:主要表现为畏寒重,发热轻,头项强痛,肢体酸痛,口不渴,无汗,舌苔薄白,脉浮紧或浮缓,当以辛温解表,发散风寒为治,可选用下列足浴方。

羌活解毒汤:羌活、独活、白芷、川芎、麻黄各30g。上药加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,候温浴足,每次10~30分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

麻桂姜汤:麻黄、桂枝、生姜、紫苏、葱白、白芷各20g。上药

加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,候温足浴,每次15~20分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

香苏白芷川芎汤:香附、紫苏、白芷、川芎、藁本各30g,豆豉、甘草各5g。上药加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,候温足浴,每次15~20分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

二活葱姜木瓜汤:羌活、独活、大葱、生姜、木瓜各30g。上药择净,大葱切段,生姜切片,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,候温足浴,每次15~20分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

细辛汤:细辛15g,生姜、艾叶、葱白各30g。上药择净,大葱切段,生姜切片,放入药罐中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,候温足浴,每次15~20分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

3 疫毒型:主要表现为恶寒发热,颜面潮红,头身重痛,肢节酸痛,恶心呕吐,咽喉疼痛,咳嗽气促,神识昏蒙,烦躁口渴,舌红,苔黄燥,脉浮数。当以清热解毒为治,可选用下列足药浴方。

银翘解毒汤:金银花、连翘、荆芥、薄荷、牛蒡子、豆豉、桔梗、桑叶、菊花、前胡、杏仁、板蓝根、甘草等各等量。上药加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,候温浴足,每次10~30分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

银翘二黄汤:金银花、连翘、人中黄、黄芩各30g。上药加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,候温浴足,每次10~30分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

二石二牛汤:石膏、知母、牛蒡子、水牛角、寒水石各30g。除寒水石外,余药加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,放入浴盆中,纳入寒水石溶化,候温浴足,每次10~30分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

银菊二白汤:金银花、野菊花、板蓝根、大青叶、人中白、白芷各30g。上药加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,候温浴足,每次10~30分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

银翘虎杖汤:金银花、连翘、桑叶、菊花、竹叶、虎杖各30g。上药加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,放入浴盆中,每次10~30分钟,每日2次,每日1剂,连续3~5天。

湖北省宜昌市中医医院(444300) 黄成汉

湖北省远安县中医院 胡献国

如何辨治手足发热

答:手足发热是临床上常见的症状之一,以手足(心)发热,或仅表现为两手(心)发热、或两足(心)发热为主,伴或不伴体温升高。临床上有时患者仅以手足发热来就诊,对于此类患者,可分为以下6种证型来论治。

1 阴虚内热型

多见于素体阴虚或热性病后期津伤的患者,临床表现为手足发热,午后热甚,卧时手脚喜伸出被外,多伴有心中烦热、颧红盗汗、口燥咽干、腰膝酸软,男子可见遗精,女子可见月经先期量多,舌红少苔,脉细数。治当滋阴清热,方用清骨散或知柏地黄汤加减。药用生地黄、山药、山茱萸、鳖甲、牡丹皮、知母、黄柏、青蒿、地骨皮、银柴胡、胡黄连等。盗汗明显者去青蒿,加麻黄根、五味子、煅牡蛎以固表止汗。

2 血虚内热型

症见午后自觉手足发热,稍有烦劳即加重,常伴神疲乏力、食少懒言、心悸、头晕眼花、面白少华,舌质淡,苔白,脉细弱。治当调理肝脾,养血清热,方用补肝汤或归脾汤加减。药用熟地黄、当归、白芍、川芎、酸枣仁、龙眼肉、木瓜、黄芪、银柴胡、地骨皮、白薇、陈皮、炙甘草。

3 脾胃湿热型

多因饮食不节,嗜食膏粱厚味,损伤脾胃,湿邪内生,郁而化热,阻于中焦所致。脾主四肢,湿热困脾,在临床可见手足发热,或有午后发热,常伴脘腹胀闷、肢体困重、纳少呕恶、口不渴或渴不欲饮、小便短赤、大便溏泄不爽,苔白厚腻或黄腻,脉濡数。治当宣化畅中,清热利湿,方用三仁汤或甘露消毒丹加减。药用藿香、杏仁、厚朴、滑石、生薏苡仁、白豆蔻(后下)、半夏、通草、茵陈、黄连、淡竹叶。发热较甚者加黄芩、焦栀子以清热利湿。

4 邪伏阴分型

多见于温热病后期阴液耗伤,余邪留伏阴分的患者,症见手足发热,心烦眠差,有低热,表现为夜热早凉,热退无汗,能食而形瘦,舌红少苔,脉弦细略数。治当滋阴透邪,方用青蒿鳖甲汤。药用青蒿、鳖甲、牡丹皮、生地黄、知母、黄柏、地骨皮等。阴虚明显者,可加沙参、玄参、麦冬滋阴养液;余邪较甚,身热心烦者加生石膏清热除烦。

5 肾虚湿热下注型

多见于素体肾虚之人感受湿邪,留而不去,郁久化热,或饮食不节,嗜食肥甘,损伤脾胃,湿从内生,蕴湿积热,湿热下注,浸淫筋脉所致。临床可见两脚心热,伴足胫发热或疼痛、腰膝酸软、头晕、神疲乏力、小便黄赤、舌质淡红,苔薄黄腻,尺脉细弱。治当清热利湿,佐以补肾,方用《杂病源流犀烛》加味二妙散。药用苍术、黄柏、当归尾、牛膝、防己、草薢、木瓜、龟甲。

6 阴阳两虚型

多见于慢性虚弱性疾病之中,脾胃虚弱,阴血阳气化源不足,阴阳失调,寒热错杂,临床可见手足烦热,面色萎黄,形体消瘦,四肢酸痛,咽干口燥,心悸多梦,纳差乏力,腹痛,大便或干或泄、或便血,舌质淡,苔薄少,脉虚细无力。治疗可宗张仲景之法,用甘温之剂来调理脾胃,冀恢复脾胃的运化功能,使阴阳气血化源充足,阴阳平衡,营卫和调,而寒热错杂诸症自然消失,方用小建中汤加减。药用桂枝、白芍、饴糖、山药、炙甘草、白薇、生姜、大枣等。

另外,治疗手足发热时,除了用药物治疗外,恰当的调摄护理对病情的好转和治愈也具有积极意义。手足发热的患者应注意休息,保持乐观的情绪,饮食宜清淡、富于营养而又易于消化,忌食膏粱厚味及辛辣刺激之品,可提高疗效。

甘肃省武山县人民医院(741300) 张志锋

欢迎邮购《中医杂志》光盘合订本

1951~1986年(4张光盘)480元,1995~2004年(1张光盘)

280元。汇款地址:北京东直门内南小街16号中医杂志医海林音像书店,邮编:100700。电话:010-64013164,64035632。