

针灸可以缓解失眠吗

许铃丽

江安县中医医院针灸康复科 644200

【中图分类号】R246.6

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 01-093-01

失眠是临床常见疾病,其是指经常不能获得正常睡眠的人,或者存在入睡困难、睡眠浅、容易惊醒等临床症状,对于失眠患者来说,其多为长期工作紧张、焦虑的人,其给患者的身心健康与生活质量带来极大的影响。心理治疗、生活方式调整、药物治疗等是该疾病的主要治疗方法,但是西医治疗采用长期安眠剂,将会导致患者对药物产生依赖,对失眠患者采用中医治疗也是一种有效的方法。

在失眠患者的治疗中采用针灸的方式,能使患者的精神状态得到改善,因为很多失眠的患者会出现心烦意乱的现象,如果经常失眠,很多人会受不了,采用针灸的方法治疗,能有效改善患者的精神状态。与此同时,该治疗方法还能使患者的食欲增强,这是因为针灸后,患者的身体会更加通畅,且不会出现便秘的问题,使患者吃东西更加有胃口。另外,针灸治疗法的应用,还能使患者的气色得到有效改善,患者睡眠质量得到提升,也会改善其白天的精神状态。

针灸缓解失眠的原理是根据失眠患者的具体情况,辩证地取配穴位,通过针刺干预,是失眠病人的交感神经兴奋性降下来,让病人不再觉得心慌、焦虑,就很自然的解决了入睡困难的问题。无不良反应,更无副作用,并且排除了患者对药物依赖性产生的恐惧心理。失眠症轻者入睡困难,或睡眠不实,或醒后不能入睡;重者彻夜不眠。常伴有头痛、头晕、健忘等症状。

针灸的主要作用是调和阴阳,平心静气,健心健脾。肝郁化火证,要平肝减内热,痰热扰心证,要讲痰,针刺用疏泄法。针灸缓解失眠症的要点为四神聪、神门、三阴交,需辩证缓解。心脾两虚者易入睡,易醒,多梦,心悸,健忘,头晕,四肢乏力,腹胀,肠虚,面色苍白。针灸通常在下午或晚上就寝前疗效更好。

根据针灸的作用可了解到缓解失眠的方法,最主要的就是针刺,在针刺的基础上还可以加上电刺激等,对情绪有镇静作用,另外,还可以采用耳针,针刺耳穴可以调节神经,除此外,拔火罐、刮痧等方法在一定程度上调节机体平衡,达到缓解失眠的目的。

针灸缓解失眠的方法有很多,接下来让我们一起来看看吧!第一:普通针刺法,主要取督脉,心经,脾经,胃经和心包经穴位,包括:人中,内关,神门,阴郄,足三里,三阴交等。第二:温针灸法,普通针刺以后施以艾灸,起到针

刺和艾灸的双重作用。第三:艾灸熏蒸法,对相应腧穴给予十五分钟艾灸。针灸之前做好解释工作,防止晕针,针灸时使用一次性无菌针灸针,防止感染。第四:可以选用梅花针,用梅花针叩刺头部诸经,可以起到疏通经络的作用。第五:选用磁圆针,用磁圆针叩刺督脉以达到通督调神的效果。第六:艾灸可以选择通督灸、脐药灸,以达到调节脏腑功能。第七:可以选用耳针,通过刺激耳部穴位达到缓解的目的。

针灸缓解失眠,而且在缓解失眠方面具有非常独特的疗效。针灸一次的时间是三十分钟左右,一天一次或隔日一次,七次为一疗程,在一疗程之后一般会取得满意效果。如果失眠症状是由于身体生理性疾病引起的,就要及时去医院治疗,以免耽误病情。针灸对缓解早期的失眠效果还是较好的大约在一个疗程内就可以看到效果,对于睡眠障碍半年以上及长时间服用安定类药物的患者,建议按疗程来进行缓解。同时还需要患者主动调节自身的情绪,避免工作生活中焦虑、愤怒等不良情绪。寻找自己的兴趣爱好,多做自身喜欢的运动活动。保持乐观的精神状态。建议能坚持缓解,临床中许多患者缓解改善些后,就考虑自身再养,未能按疗程缓解,严重了再到医院进行缓解,导致病情的反复,延长缓解的时间。症状较重的患者,建议同时服用些中药,针药并行,能较好地改善失眠症状及失眠所导致的其他病症。失眠和耳鸣都属于较难缓解的病症,但通过缓解都会有所改善,而且总比长时间的服用西药要好。建议及早缓解,切勿拖延。

总的来说,针灸作为中医医疗系统的一种缓解方法,以针灸为主的中医外治法可以缓解失眠患者的病情,并且不良反应相对其他治疗失眠的办法较少,在操作方面比较简,适用于长期的推广,在效果上能明显的缓解患者的临床症状,减轻失眠给患者带来的不利影响。如果是轻型、没有禁忌证、失眠的患者,在针灸的缓解下可以收到一定的效果。如果病情比较重,在有重大疾病干扰下的失眠或者有癌症,在癌毒素的影响下远隔效应的失眠,这样的重症失眠患者用针灸缓解只能作为一种辅助,在没有禁忌证的时候,可以采用针灸,但是效果不敢肯定。应当在中医的理论指导下采用多种方法,不是单纯的针灸能奏效。还有西医的药物缓解、理疗、体疗等综合缓解,才能有效。所以针灸缓解的效果不能否定,但是也不能太过于夸大其效果。

(上接第 92 页)

5 冠心病患者宜吃的食物

冠心病患者宜吃的食物有:①山楂,能扩张血管、降压,调节血脂,可以增强心肌功能,抵抗心律不齐,对防治心脑血管疾病具有良好效果。②苹果,可以降低胆固醇水平,冠心病患者每天吃 1-2 个,具有很好的效果。③猕猴桃,具有丰富的维生素,可以降低胆固醇、甘油三酯水平,既可以稳定血压,又能防治动脉硬化。④菠萝,可以促进血液循环,具有降压、稀释血脂的作用,能防止心脏病发作。⑤松子,

含有大量不饱和脂肪酸,可以软化血管、提高血管弹性,起到降脂、降压的功效。⑥香蕉,含有的钾离子能加快血液循环、降低血压。⑦核桃,含有多种微量元素如锌、锰、铬,能促进胆固醇代谢,保护心血管功能。

综上所述,冠心病是一种常见的心脏疾病,中老年人是高发群体。文章介绍了冠心病的发生原因和常见并发症,重点阐述了日常护理措施,指出患者宜吃的食物。希望对冠心病患者有所帮助,提高生活质量!