



周口市中医院康复中心“补肾生髓 健脑益智”活动科普宣传

远离神经衰弱 尽享健康生活

中医理论认识大脑

1.脑成始胚胎,由先天之精化生而成。如《灵枢·经脉篇》云:“人始生,先成精,精成而脑髓生,骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙,皮肤坚而毛发长。”脑髓生后,补给为二,一为肾精不断化生精髓以充沛。《医述》曰:“脑为髓海,髓本精生,下通督脉,命火温养,则髓益充……精不足者,补之以味,皆上行至脑,以为化生之源。”二为脾胃消化后天水谷之精不断补充。水谷之精是人体生长发育的物质基础,是人体生命活动的主要来源,脑也赖水谷精微之充养。

2.脑为髓海,内蕴灵气,为元神之府、至清之脏。脑以清灵为其性,脑清则神志清明,主持有度,灵动机敏。又脑为髓海,髓属液,至清至纯,水谷精微中和合而为膏者才能得藏。在正常情况下,清阳出上窍,浊阴走下窍,以保持脑髓清纯灵动之性。五脏精华之血,六腑清阳之气,皆上奉于脑,温养祖窍,而生精神、感觉、意识、思维、记忆、运动以及喜、怒、忧、思、悲、恐、惊、哀、乐、爱、憎、视、听、嗅、味、语言等功能。

3.维系经络,内外协调,形神合一。人体百节都与脑神经有密切联系,而经络为传导传达之路,《灵枢·邪气脏腑病形篇》云:“十二经脉,十五络脉,其血气皆上于面而走空窍。”如督脉和足太阳经直接进入络于脑;手少阴、足厥阴、足太阳、足少阳、足阳明的经别从目系和脑相联系;足太阳、足少阳、足阳明、手太阳、手少阳的经筋均从目周围的孔窍联系于脑。《难经·二十八难》说:“督脉者,起于下极之俞,并于脊里,上至风府,入属于脑。”说明诸经脉上会于脑,在督脉监督下,接受脑的支配,进而调节全身的功能活动。

4.脑与精气神。生理情况下,精化气,气生精,精成髓,气助精,气旺则精足髓充,髓充则脑健。精是脑生成的物质基础。肾精转化的途径是肾之精髓,灌注骨孔,供全身主骨的脊髓而上输于脑,使脑得其养,水谷充养于脑,乃真气之并而充身,其“五谷之津液,和合而为膏者,内渗于骨,外溢脑髓”。气是脑功能发挥的根本。气是生命起源化生之本,生长壮老已之能,故为人主要生理之渊藪,神为脑之用。神为生命起源之一,又是生命活动存在的象征。神是脑的核心功能,若精不化气,气不生精,精气亏虚,脑失所养,则出现不同程度的神志改变。综上所述,脑是精、气、神汇注之脏,以精气为体,神明为用,三者必须相互资生、相互转化才能维持

机体阴阳的平衡。

5.肾是生命之根,精微之府,气化之基。肾藏精,生髓以充养骨骼,脑为髓海,是精髓聚会之处,正因为肾精化生脑髓,肾为元气之根,从而保证脑神之用,所以,肾为精气神之本。只有肾气旺盛、肾精充足,才能生髓而上通于脑。脑髓之源于肾,肾藏精,精生髓,髓聚于脑,故肾为生髓之官,脑为聚髓之海。脑由先天之精所化生,形体生成后,又为肾精转化为髓而充沛。脑之功能赖肾中精气温煦,肾中精气充盈,髓化生有源,髓海得养,髓海充足,则脑之功能健全,脑所主之功能得以正常发挥,则精力充沛,耳聪目明,思维敏捷,动作灵巧。(龚广峰)

什么是神经衰弱? 如何诊断?

神经衰弱是指患者精神容易兴奋和脑力容易疲乏,常伴有情绪烦恼和一些心理生理症状。对有兴趣的情绪体验不易疲乏,而对无兴趣或潜意识中有抵触情绪者则容易疲乏是其特点。主要临床表现:

1.衰弱症状:如精神疲乏,脑力迟钝,注意力难集中,记忆困难,工作和学习不能持久,效率减低。

2.兴奋症状:工作或学习时用脑均可引起精神兴奋,回忆及联想增多且控制不住,对声、光敏感,但并不表现言语行动增多。

3.情绪症状:易烦恼、易怒,也可表现在工作、学习效率下降或精力不足时焦虑、苦恼,但并无广泛的焦虑或原因不明的情绪低落。

4.紧张性疼痛:如紧张性肌肉疼痛。

5.睡眠障碍:如入睡困难、多梦、易醒,睡后仍有疲乏感。

至少具有上述5项症状中的3项,且无躯体疾病或脑器质性疾病可以解释这类症状发生的原因,并需经一定时间的观察(如2~3个月)或病程在3个月以上,即可诊断为神经衰弱。

神经衰弱简易自测方法

仔细阅读下面的陈述,根据自己的判断作出选择。

1.一星期中,至少有两天觉得精神饱满、身心舒畅。(是、否)

2.8小时以上的睡眠,仍感精神不振。(是、否)

3.精神不振找不到生理上的原因。(是、否)

4.以下症状,有哪几项是你经常经历的:



头痛、头晕、呼吸不畅、心跳、心悸、眼花、消化不良、便秘、习惯性腹泻、精神紧张、四肢乏力、长期失眠、精神不振及容易疲倦。

(A)8项以上,(B)4~7项,(C)3项以下。

5.身体不适时,是否向他人倾诉?(A)时常,(B)偶尔,(C)从不。

6.你周围的人是否重视你的存在?(A)非常重视,(B)重视,(C)不重视。

计分:1题选“是”,2、3题选“否”,4、5题选C,6题选A,各得1分。

1题选“否”,2、3题选“是”,4、5、6题选B,各得2分。

1、2、3题不选择,4、5题选A,6题选C,各得3分。

评分:
0~7分,你是一个身心健康的人。

8~11分,你有神经衰弱的倾向,需改变一下目前的生活方式。

12~15分,你有严重的神经衰弱,应重视自身的生理及心理健康,必要时求助于心理医生。(龚广峰)

脑循环综合治疗仪——健脑益智的好设备

理疗室是周口市中医院康复中心重要的组成部分,科室不断学习现代物理疗法,完善传统物理疗法。引进高科技医疗设备、开拓业务范围是科室的工作目标和追求。

康复中心最新引进的脑循环功能治疗仪是一种小脑顶核电刺激治疗仪(非药物性治疗),采用生物信息模拟技术及计算机软件技术合成脉冲组合波形,通过粘贴于两耳侧乳突的电极贴片,无创引入小脑顶核,对人的脑部进行电刺激治疗,扩张大脑血管,改善脑微循环,其机理是脑内固有的神经传导通路受到特定的电刺激,会影响脑循环和脑血管自动调节功能,显著增加脑部血流量,保护神经细胞,促进神经功能恢复,稳定大脑细胞膜的电兴奋性。在缓解疼痛、肢体康复和神经功能重建中,具有重要的临床意义。

脑循环综合治疗机治疗神经衰弱以多波形叠加、低频调制中频、红外辐射自控为一体,达到和推、按、敲、揉、热疗相同的治疗效果。头部按摩器具有气压按摩、振动按摩、红外线、a波、自然音乐的功能,可以舒缓紧张情绪与压力,释放疲惫,使患者神清气爽、彻底放松。

(张霞)

耳穴治疗神经衰弱

选穴严谨,辨证施针是康复中心针灸室的诊疗特点。该科严把针具、火罐、刮痧板质量关,严格无菌操作和双重消毒,避免交叉感染和疾病传播。目前在我市掀起了“冬病夏治,穴位贴敷”和“天人相应,节气养生”的高潮。

1.耳穴贴压

取穴 主穴:心、缘中、神门;配穴:肾、皮质下、阳性反应物、内分泌、脾。

治法:一般仅取主穴,效不显时,加选配穴。压物可用绿豆或冰片(预先制备成米粒大之颗粒),贴压于双侧穴上。然后按压1分钟,使耳廓充血发热。令患者每日自行按压耳穴3~5次,睡前必须按压1次,时间约1~2分钟。隔日换贴1次,5次为一疗程,疗程间隔4天。

2.耳穴埋针

取穴 主穴:心、肾、神门、枕、皮质下;配穴:胃、肝、脾。

治法:主穴均取,效不显时,酌加配穴。严格消毒耳穴后,将揸钉形皮内针埋入,上以胶布固定,令患者每日自行按压3~4次,以感到轻微疼痛、胀、发热为佳。每次一侧耳,双耳交替。5~7天换埋针1次,2次为一疗程。

(刘俊宏)

两种简单有效的自我按摩法

康复中心推拿牵引室工作人员严谨治学,理论扎实,严格遵循古训,强化基本功练习,推拿按摩手法在全市首屈一指,技术遥遥领先。下面介绍两种治疗神经衰弱的自我按摩法:

1.鸣天鼓:两手心掩耳,食指放在中指上,然后让食指滑下,弹击脑后(风池穴附近)20~30次,可听到击鼓样的声音,这对减轻头昏头痛有一定的作用。根据中医理论,风池穴属足少阳胆经,针灸这个穴位能治头痛、目眩等疾患,用食指弹击风池穴实际上就是用“点叩”的手法对这个穴位进行按摩,因此有助于减轻上述症状,也有一定的预防作用,主要适合头晕者。

2.擦涌泉:两手握热后,用右手中间3指擦左足心,至足心发热为止,然后依法用左手擦右足心。一般以擦4次为佳。按中医理论,涌泉穴位于足心,为足少阴肾经的起点,按摩此穴位,能引导虚火下降,有助于治疗失眠、心悸。如果有失眠、心悸者可用。

(吴春和)

辩证中药熏蒸法治疗神经衰弱

周口市中医院康复中心中药熏蒸室拥有我市唯一的高科技熏蒸仓,开展的中药熏蒸气雾疗法是亚健康人群的最佳选择。根据不同的体质和表现,因人制宜,辨证用药,一人一方,专方专用。熏蒸疗法是让中药有效成份以气雾形式,经皮透入到人体组织和血液中,既保护了胃肠道和肝肾功能,又能充分发挥药效,从而使良药不再苦口,让治疗成为享受,不再受亚健康困扰。

(1)肝肾阴虚型:症见头昏目眩、失眠多梦、心悸耳鸣、腰酸腿软、精神萎靡、手足心热、舌红少苔、脉弦细。治以滋补肝肾。

熏蒸处方:熟地、山药、枣皮、丹皮、茯苓、泽泻、枸杞。

(2)心肾不交型:症见头昏失眠、心悸怔忡、健忘耳鸣、潮热盗汗、遗精阳痿、心烦咽干、舌红苔少、脉细数。治以养心安神、滋阴补肾。

熏蒸处方:酸枣仁、川芎、知母、茯苓、甘草、薰衣草。

(3)心脾两虚型:症见失眠多梦、口淡无味、腹胀不适、食少便溏、倦怠无力、面色无华、舌红苔薄白、脉细弱。治以健脾养心、补血益气。

熏蒸处方:白术、黄芪、茯神、龙眼肉、酸枣仁、党参、当归、远志、。

(4)阴虚阳亢型:症见头痛眩晕、心烦耳鸣、急躁易怒、多梦遗精、五心烦热、口燥咽干、大便燥结、小便短黄、舌红少苔、脉细数。治以滋阴清热、平肝潜阳。

熏蒸处方:熟地、山药、丹皮、茯苓、泽泻、菊花、夜交藤、远志、枣仁。

(5)肝气郁结型:症见情志不畅、郁闷内伤、情绪不稳、闷闷不乐、头昏目眩、舌苔白腻或白滑、脉弦滑。治以疏肝解郁。

熏蒸处方:当归、白芍、柴胡、茯苓、白术、栀子、薄荷、夜交藤、枣仁。

(6)肾阴虚型:症见精神萎靡、少寐易醒、注意力不集中、记忆减退、阳痿早泄、神疲乏力、舌淡苔白、脉沉细弱。治以温补肾阴。

熏蒸处方:熟地、山药、山萸肉、枸杞、杜仲、菟丝子、当归。

(7)肾阳虚型:症见面色苍白、声音低弱、四肢不温、头晕目眩、自汗腰冷、阳痿早泄、头颈发凉、舌淡少苔、脉细无力。治以补肾扶阳。

熏蒸处方:肉桂、附子、茯神、枸杞子、杜仲、补骨脂、肉苁蓉、巴戟天。(周祥伟)

散步和旅行——缓解神经衰弱的最佳锻炼方法

根据实验研究,神经衰弱患者作较长距离的散步(例如2~3公里),有助于调整大脑皮层的兴奋和抑制过程,减轻血管活动失调的症状(如头痛、两太阳跳痛等)。日常生活也有这样的经验,散步后精神较振作,心情较舒畅。体力较好者尚可参加短距离的拉练行军或旅行参观,可以受到思想教育,并转移注意力,改善情绪,锻炼身体。(龚广峰)



健康小贴士

养护大脑有窍门

多吃维C常叩齿,吃好早餐防肥胖,多食鱼虾少甜食,多听音乐闻芳香,勤动双手按双脚,保证睡眠防便秘。

(龚广峰)



康复中心医务人员在为患者进行脑循环综合治疗