



周口市中医院康复中心“补肾生髓 健脑益智”活动科普宣传

远离失眠 睡出健康



古朴典雅的周口市中医院康复中心

周口市中医院康复中心简介

周口市中医院康复中心是周口市中医药学会中医推拿专业委员会、针灸专业委员会、中医及中西医结合康复专业委员会以及主任委员所在单位，周口市工伤康复定点医院，周口市中医院十大集群专科建设重点科室，荣获周口市“青年文明号”称号，是一所集临床康复、教学科研、养生保健为一体的中医、中西医结合的大型综合性康复中心，位于门诊病房综合大楼 5 楼，建筑面积 1200 平方米，专业技术人员 30 余人。下设针灸、理疗、推拿牵引、功能训练、中药熏蒸、药石热敷六大功能治疗区域，主要开展颈肩腰腿疼、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、强直性脊椎炎、骨性关节炎、关节积液、风湿和类风湿性关节炎、关节骨质增生、肌肉韧带劳损、中风后遗症（偏瘫）、脊髓损伤（截瘫）、脑性瘫痪（脑瘫）、亚健康及各种如头痛、眩晕、胃肠炎等慢性内科疾病的康复。并根据不同体质，制订养心安神、补脑健肾、调理脾胃、解毒护肝、清肝解郁、卵巢养护、香熏美体、养颜护肤等中医养生整体化方案，常年开展的“冬病夏治，穴位贴敷”、“天人相应，节气养生”、“呵护脊柱，关爱健康”以及“补肾生髓，健脑益智”活动，掀起了我市中医健康养生的高潮，成为我省中医养生和中医“治未病”的科研基地。

康复中心充分发挥中医传统特色疗法“简、便、验、廉、效”的特点，结合现代化高科技的医疗设备以及国内外先进的医学知识和康复技术，遵循“厚德、精术、传承、创新”的院训，救死扶伤，全心全意为广大病患者服务。康复中心坚持医疗事故“零宽容”理念，提供诊疗前、中、后整体化服务方案。按照“微笑、诚信、上乘、安全、满意、跟踪”服务标准，让整个诊疗过程充满人性化。同时加强医德修养、医风建设、医术培训和医患沟通，努力通过综合康复技术为我市人民的身心健康保驾护航，力争实现中医特色化、环境一流化、技术专业化、服务优质化、管理科学化、操作规范化、

标准国际化的发展目标。

为了更好地为您服务，方便您的保健和治疗，中午和晚上不休息，特增设午间门诊和晚间门诊。工作时间为：8:00—21:00。

联系电话：

主任办公室电话：0394-8288333
13939449996（手机）

康复接诊处电话：0394-8279765
推拿牵引室电话：0394-8288316
功能训练室电话：0394-8279765
中药熏蒸室电话：0394-8288319
中药热敷室电话：0394-8288319
针灸室电话：0394-8288343
理疗室电话：0394-8288343
如何诊断失眠？

1. 祖国医学诊断失眠 失眠中医称之为“不寐”，以经常性不能获得正常睡眠为主要特征，是临床上最常见的一种病症。“不寐”病名出自《难经·第四十六难》，亦有“不得卧”、“不得眠”、“目不瞑”、“不眠”、“少寐”等名称。轻者入寐困难，时寐时醒，醒后不能再寐，或寐而不酣；重者可彻夜不寐。其病因病机主要有虚实两方面，实者为七情内伤、肝失条达、饮食失节、痰热上扰；虚者为心肾不交、水火不济、劳倦过度、心脾两虚。

2. 西方医学诊断失眠 以《精神障碍诊断和统计手册》为失眠症的诊

断标准：难以入睡和维持睡眠困难，每周多于 4 个晚上，病史持续至少 1 个月；失眠引起苦恼、社会或职业等方面障碍；排除发作性睡病、呼吸相关、生物节律、抑郁症、广泛性焦虑、各科躯体性疾病等引起的失眠。（龚广峰）

中医如何解读“忧思”与“失眠”？

所谓忧，即焦虑发愁、精神沉郁。为肺志。思是指集中精神，运用智慧，考虑问题的精神状态，为脾志。“忧思”适度，常人表现；“忧思”无度，过则为病，当选失眠。

善忧之人，气多消耗，如《素问·举痛》曰：“悲则气消”，气不足则精血虚，阴不敛阳，阴阳不交而失眠；忧悲则心神不宁，气机逆乱，脏腑失调而致失眠，如《灵枢·口问》说：“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇”；忧则肝郁气滞，化火扰动心神而失眠；思虑伤脾，心脾血虚，神魂无主，而致失眠，“胃不和则卧不安”。《类证治裁》说：“由思虑伤脾，脾血亏损，经年不寐。”思虑过度，还可致痰热内扰而不眠，如《景岳全书》：“思虑过伤，火炽痰郁，而致不寐者多矣。”

“忧思”情志与大多数失眠患者有着极为密切的关系。直接、间接或与其他因素兼挟致病，或病因病症互为因果，且常贯穿于整个病程。临床经验证明，“忧思”的情志在失眠的发生、发展、转归中起着不可忽视的作用。（龚广峰）

常喝茶，一觉到天亮

1. 柏子仁茶
柏子仁（中药颗粒）15 克，开水冲泡，加盖焖 5 分钟，代茶饮，每日 1 次。功用：养心安神、润肠通便。
2. 首乌藤茶
首乌藤 20 克，红枣 3 枚，煎汤服，中、晚饭后 1 小时各服 1 次，连服数日。功用：养心安神、通络祛风。
3. 合欢茶
合欢花 20 克，开水冲泡，加盖焖 5 分钟，代茶饮。功用：安神解郁。常用于虚烦不安的失眠、健忘。
4. 百合茶
百合 20 克，知母 15 克，生地 15

克煎水服，每日 1 剂，分早晚两次服。功用：润肺止咳、清心安神。

5. 酸枣仁茶
酸枣仁（中药颗粒）20 克，开水冲泡，代茶饮，睡前服。功用：养心安神、益肝敛汗。（龚广峰）

养成七大生活习惯，有助睡眠质量改善

1. 生活作息有规律，养成每天同一时间上床睡觉。
2. 每天有规律地运动，提倡“有氧运动”和“有阳运动”。
3. 居地安静，避免噪音。
4. 温度适宜，冷热有度。
5. 睡前勿喝酒、咖啡、浓茶和大餐等。
6. 睡前心安，避免观看紧张刺激的电视、电影和报纸。
7. 辗转难眠不能入睡，起床做些轻松活动。（赵珂）

失眠对人体的七大危害

1. 身体免疫力下降，对各种疾病的抵抗力减弱。
2. 长期失眠会引发高血压、心脏病、高血脂、老年性痴呆。
3. 记忆力减退、头痛、头昏脑胀、耳鸣、健忘、神经衰弱等。
4. 失眠往往导致白天精神不振、工作效率低、紧张易怒。
5. 注意力不集中，思维力下降。大脑皮层功能失调，植物神经功能紊乱。

6. 降低身体素质，加速骨骼衰老，缩短人体寿命。

7. 儿童睡眠质量下降会直接影响身体的生长发育。（杨彦峰）

选择适合枕，助您好睡眠

1. 通常情况下，枕头高度以 10~15 厘米为合适。但具体尺寸因人而异，尤其是颈部生理弧度而定。肩宽体胖者略高一些，瘦小者则稍低一些。
2. 根据睡眠习惯，确定枕头高度。习惯仰睡的人，其枕头高度应以压缩后与自己的拳头高度（握拳虎口向上的高度为拳高标准）相等为宜。而习惯侧睡的人，其枕头高度应以压缩后与自己的一侧肩宽高度一致为宜。特别提醒的是：无论仰睡、侧睡都应保持颈部正常生理弧度。
3. 对于枕头本身而言，支撑脖子后面（颈曲）的部分应稍高一些，并具备一定的硬度，以便能衬托和保持颈部的生理弧度。而支撑后脑勺的部分应较上述部位低 3~5 厘米，使之既能完全支撑头部，又能与颈部的高度相适应。

4. 不同体位选择不同高度：
① 仰卧位头后枕：6±1 厘米；
② 仰卧位颈部枕：11±1 厘米；
③ 侧卧位脸部侧枕：13±1 厘米。（方勇）

如何巩固失眠疗效？

1. 生活有规律，养成良好的作息习惯。每晚最好在 10 点钟以前睡觉，早上 6 点起床。这是最合乎自然规律的睡眠时间，中午再睡一刻钟到半小



周口市中医院康复中心引进的全市首台专治失眠的脑循环综合治疗仪

时，可补充夜睡之不足。对自然环境的阴阳消长规律，古人云：“顺之则生，逆之则害”是有道理的。

2. 清淡饮食，少食辛辣海味佳肴。从饮食结构来讲，要逐步注意少吃海味佳肴或滋补补品，以清淡为准。素食餐餐有，鱼肉酌量有，海味偶尔有，除主食外，应加杂粮，可以降低血脂、防止肥胖、缓解动脉硬化。

3. 坚持适度体力活动。“体脑并用，精神乃治”，即体力活动与脑力活动相适应，两者不能偏废，才能保持人的体格健壮和精神健康。如果人的体力长期不用，他的肢体功能就会逐渐衰退萎缩，进而影响内脏功能和精神活动，往往造成抵抗力下降，多病丛生。

4. 体质和精神的锻炼十分必要。现在普遍存在社会压力大、精神负担重的现象。特别是一些聪明的孩子，从学校到家庭都是一帆风顺，缺乏反面精神锻炼和教育，一旦遇到不顺之事，受到挫折以后就会发生失眠、抑郁，甚至患精神分裂症，故应当加强体格和精神双重锻炼。（高冉）

穴位拔罐治失眠

失眠是以经常不能获得正常睡眠为特征的一种病症。轻者入睡困难，有人睡后易醒，有醒后不能再入睡，亦有时睡时醒等，严重者则整夜不能入睡。一般分为心脾两虚、肝郁气滞、心肾不交 3 型。

（一）症状

多梦易醒、心悸健忘，伴头晕目眩、肢倦神疲、饮食无味、面色少华，或皖闷纳呆。

（二）治法

1. 选穴：心俞、脾俞、内关、神门。
定位：心俞（在背部，当第五胸椎棘突下，旁开 1.5 寸）。脾俞（在背部，当第十一胸椎棘突下，旁开 1.5 寸）。内关（在前臂掌侧，腕横纹上 2 寸，两筋间）。神门（在腕部，腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌肌腱的桡侧凹陷处）。

方法：单纯拔罐法，留罐 10 分钟，每日 1 次，5 次为 1 疗程。本法适合心脾两虚型。

2. 选穴：肝俞、内关、神门、太冲。
定位：肝俞（在背部，当第九胸椎棘突下，旁开 1.5 寸）。内关（如上）。神门（如上）。太冲（在足背侧，当第一跖骨间隙的后方凹陷处）。

方法：神门、内关、肝俞 3 穴采取单纯拔罐法，留罐 10 分钟。太冲穴点刺出血，以微微出血为度。每日 1 次，5 次为 1 疗程。本法适合肝郁气滞型。

（刘应龙）

周口市中医院召开 2011 年上半年工作总结暨“三好一满意活动”动员大会

本报讯 为了进一步改善医院服务水平，不断提高医疗服务质量，弘扬良好的医德医风，促进和谐医患关系的发展，从根本上解决医院在医疗服务中存在的突出问题，切实做到“服务好、质量好、医德好、群众满意”，8 月 5 日，周口市中医院召开了 2011 年上半年工作总结暨“三好一满意活动”动员大会。

会上，副院长史卫东传达了周口市中医院《关于开展 2011 年“三好一满意”活动实施方案》。方案中就开展此项活动的重要性和必要性作了详细的阐述，并结合该院工作实际制定

了活动内容。整个活动分为学习宣传、查找问题、整改提高 3 个环节。医院将通过此项活动的开展，进一步提高医疗服务水平，弘扬高尚的医德医风，真正做到“服务好、质量好、医德好、群众满意”，使这项活动开展得扎实有效。

院长程维明对医院上半年的工作进行了全面总结。全院按照 2011 年的工作安排和部署，各项工作取得了优异成绩，业务指标与去年同期相比有了大幅提高。1. 医院顺利通过管理年活动的综合考评，得到省中管局的高度评价。2. 医院脑病科顺利通过

省重点专科的验收，成为该院继肝病医院之后的第二个省级重点专科。3. 通过全市中医医疗机构联合体的成立，实现中医资源共享、合作共赢。4. 与解放军 307 医院、北大三院以及郑大四附院的技术合作，为医院打造了一个良好的发展平台，给医院带来良好的发展机遇。5. 城镇居民医保及新农合工作进展顺利。6. 医院基础设施及项目建设稳步推进。

程院长在会上对 2011 年下半年的工作进行了安排和部署。1. 认真开展“三好一满意”活动，全院按照实施方案的要求，以病人满意为目标，切

实抓好此项活动，确保取得良好的成效。2. 全力推进项目建设。3. 全力打造集群专科和重点学科的建设。4. 借助中医医疗机构联合体，建立专家平台，成立中医专业委员会，加快中医药事业的发展。5. 加强医院各项制度的建设，召开职代会进一步完善医院管理制度。6. 打造学习型医院，树立良好的学术氛围。7. 进一步强化安全意识，确保各项安全制度的落实。8. 发挥中医药优势，加强中医药文化建设。9. 严厉打击不正之风，树立风清气正的良好风气。

程院长就如何开展好“三好一满

意”活动提出要求：1. 全院各科室要按照方案要求，根据科室的工作特点，出台具体的实施方案及合理的服务流程，以病人满意为目的，脚踏实地地开展好此项活动。2. 全院各科室要针对医疗服务中所存在的问题，认真查找，积极整改，进一步提升服务水平，及时解决问题，真正让群众满意。3. 全院要将此项活动与创先争优活动相结合，创新发展思路，提高管理水平，要把方案中的要求真正落实到工作中，使这项活动取得良好的成效。

（陈霞）