【每日一方】复方丹参片合归脾丸治心悸

2017-03-15 小瑜0416 来源

王某，女，38岁。

一诊（2017年1月23日）：患者间断出现阵发性心悸、气短一年多，并且生气、劳累时加重，曾多次到医院检查，被诊断为冠状动脉供血不足，服用中西药物治疗（所用药物不详，但有速效救心丸），有一定的疗效。患者因情绪激动而心悸发作，找笔者诊治。

辨证：阵发性心悸，睡眠欠佳，平素纳差，大小便无异常，四肢乏力，面色无华，舌质淡白，苔薄白，脉细弱。

中医诊断：心悸（心脾两虚证）。方用复方丹参片合归脾丸。

方药：复方丹参片，每次3片，每日3次；归脾丸，每次8丸，每日3次。速效救心丸备用，发作时舌下含服10~15丸，未发作时不要服药。避免情绪激动，避免劳累。

二诊（2017年2月15日）：患者主动要求开复方丹参片、归脾丸，自述服药期间只发作一次，饮食、睡眠良好，脸上及额部的痤疮也明显减少了。患者因繁忙停止服药时，痤疮再发，服用这两种药物后又减轻了，而心悸、气短未复发。患者的痤疮主要集中于额部，面部少许，色暗。舌淡白，苔薄白，脉细弱。笔者让患者继续服用复方丹参片、归脾丸，服用方法同上。

嘱咐：少食辛辣刺激性食物，多吃有营养及易消化的食物；避免劳累及熬夜。

按：复方丹参片是常规治疗冠心病的药物，有活血化瘀、理气止痛的功效；归脾丸对心悸气短、失眠多梦、肢倦乏力、食欲不振等有疗效，因此用于治疗该患者的心脾两虚证效果显著。对于痤疮的治疗，笔者考虑该患者痤疮部位主要在额部，而额部是足阳明胃经所循行的部位，归脾丸调理脾胃，复方丹参片也辅助起到了活血化瘀的作用。痤疮的发作与饮食、情绪、睡眠质量等有关系，而这两种药物有改善睡眠、提高食欲的作用，故有一定效果。

（作者供职于潢川县上油岗乡中心卫生院）

道要正常，正常就是道，平常就是道，千万要注意啊！ 所以讲水火交感，水火相交，火在下水在上，这是比喻而已！ 道家也有很多的方法，但属于旁门，不过旁门也是门，有时候你们也可以用。 大约二十几年前，日本人发明的温灸器，放在肚脐上，暖暖的，可以治肠胃病。 这是日本人把中国道家的老方法拿出来卖钱，这个在道家叫灸脐法。 其实用不着那个，我教你们，年纪大的都可以用，比较保险。 用桂圆肉一颗（新鲜的叫龙眼，干的叫桂圆），花椒六、七颗，加上那个艾绒一同打烂，晚上睡觉的时候挑一点点，小指甲面那么大，放在肚脐里就行了。 你不要小看我们的肚脐，肚脐会吸收的。

一种治疗女性更年期失眠症的中药复方

Abstract

本发明公开了一种治疗女性更年期失眠症的中药复方，包括以下组成成分：女贞子30g，旱莲草15g，生黄芪30g，太子参15g，炒白术15g，当归20g，生牡蛎30g，酸枣仁30g，白芍20g，远志12g，丹参20g，木香6g。该中药复方可使更年期失眠症患者的睡眠状况得到明显改善，本方心肾并治，气血并调，交通心肾，对更年期失眠症具有明确的治疗作用。

大陆当年有些吃鸦片的人，政府禁烟，抓住了要关起来，所以不敢抽啦，就把鸦片烟膏放肚脐上，效果差不多。 肚脐有个孔，我们在娘胎里头的饮食、呼吸都靠这个肚脐连到妈妈。 所以把这个药放在肚脐，用橡皮贴把它封住去睡觉，比那个温灸器还要好。 胃病也好，各种病都好，老年人的身体绝对保健康，身体需要就吸进去了，不要的它不吸。 这样就会水火交感了，继续二三天后，早晨起来嘴也不苦啦，口也不干啦，肠胃病都会好了。 这个是真的秘方，你们也可以替人家治病，不过不要收钱，我公开讲的你们去卖钱，那不太好啊！ 这个水火交感，火在下，就是元气在下，水在上，也就是清凉的在上。 所以老年人口水多，脚底心还发暖，冬天脚都不怕冷的，一定长寿。

# coronary heart disease，CHD

# C- PAP (positive air pressure) 中年人不可忽视睡眠呼吸暫停症 SAS (Sleep Apnea Syndrome)



只需对日常生活和睡眠环境做出一些微小的调整，即可带来显著益处，确保连续、安稳的睡眠。首先，您不妨做出以下调整：最重要的一条是什么？那就是我之前提到过的，在睡觉前*关闭*您的电子设备，并且不要将这些设备放在卧室。

* **夜间避免观看电视节目或使用电脑，至少在睡觉前一个小时不要这样做。**
* **确保定期接受太阳光照射。**松果体大致根据白天的[明亮太阳光照射](https://chinese.mercola.com/sites/articles/archive/2016/05/24/%E9%98%B3%E5%85%89-%E7%85%A7%E5%B0%84-%E6%8C%87%E5%8D%97.aspx)和夜间的黑暗来分泌褪黑激素。如果您一整天都处在黑暗当中，它就无法区分白天和黑夜，因而无法优化褪黑激素的生成。
* **早起之后晒晒太阳**。您需要明亮的阳光来“重置”昼夜系统。早上晒 15 分钟太阳即可向生物钟发送强烈的信号，提醒它白天已经到来。这样，就可以避免因为夜间较微弱的光照信号而导致生物钟混乱。
* **在完全黑暗或尽可能接近黑暗的环境中睡觉**。收音机闹钟的微小灯光也会干扰您的睡眠，因此，在夜间请盖住它的灯光或彻底关闭。所有电子设备应放置在至少离床铺三英尺的位置。挂上窗帘或使用遮光百叶窗，或在睡觉期间佩戴遮光眼罩。
* **如果您习惯在夜间开一盏灯，让自己弄清方向，最好安装低瓦特的黄色、橙色或红色灯泡。**这些灯光有别于白光和蓝光，不会停止褪黑激素分泌。使用盐晶灯就是一个不错的选择。
* **将卧室的温度控制在 21 摄氏度（70 华氏度）以下**。很多人家中的温度其实都过高（尤其是楼上的卧室）。研究显示，最佳睡眠室温在 15-20 摄氏度（60-68 华氏度）之间。
* **睡觉前 90 分钟至 120 分钟洗热水浴**。这样做可以增加核心体温，当您停止洗浴时，核心体温会骤然下降，暗示您已经准备好睡觉。
* **避免使用音量较大的闹钟**。每天在闹铃声中醒来可能让您倍感压力。如果您经常保持[充足睡眠](https://chinese.mercola.com/%E7%9D%A1%E7%9C%A0-%E7%9D%A1%E7%9C%A0%E6%97%B6%E9%97%B4.aspx)，可能根本不需要闹钟，因为您可以自然醒来。

**小心卧室内的电磁场 (EMF)**。电磁场可能对松果体以及松果体分泌褪黑激素的过程造成干扰，并且可能带来其他不利的生物影响。如果您想测量家中不同区域的 EMF 水平，可以使用磁应计。如有可能，可以安装一个关闭卧室内所有电子设备的“总开关”。如果您需要闹钟，可以选择电池供电的闹钟

归脾汤外加一味夜交藤，这是一位中医给俺开的，挺好用的。