

序

这里写的都是真实的故事。没有大话，没有夸张，没有虚构。它是人生奋斗的轨迹。一名中药西制理论建树人，外科学教授和肿瘤学教授，能在精通西医西药的同时又融汇现代中医中药，不是一件简单、容易的事情。原载(美洲事报)二〇〇四年十二月二十四日

话说麻省中医医院： 七、失眠症的心理疗法和药物治疗

刘大卫 医学博士、教授

今天是圣诞节，再过 5 天就是新年了，在此借<<美洲时报>>首先向喜爱麻省中医医院的朋友们，向麻省中医医院的病友们致以亲切的节日问候！祝愿大家身体健康、圣诞快乐，新年好！

睡眠障碍包括嗜睡症和失眠症两大类。原发性过度睡眠疾病包括白天发作性睡病 (narco lepsy)，梦游 (sleep walking)，夜惊 (sleep terror)，睡眠窒息综合症 (sleep apnea syndrome) 和周期性嗜睡综合症等等。由此可见，一个人睡眠太多并不是人们通常认为的“有福气”，而是一种病态表现。过度睡眠症也可用来粗略地估评一个人的寿命和智力，常言道“老年多睡举死，少年多睡举愚”。

与此相反，失眠症是一种非常痛苦的疾病。我接诊过许多长期失眠的患者，他们经常对我直言和衷诉，恳求和希望能用心理疗法与药物治疗将他们从失眠的苦海中解脱出来。更有失眠者形像地告诉我“长期失眠好比慢性自杀，我已很久没有睡过一次好觉了...”。

西医理论认为，失眠症系植物神经功能紊乱所引起的，主要的症状是睡眠不足，伴有头晕目眩，心悸气短，体倦乏力，不思饮食，急躁易怒，腰酸腿软，注意力不集中，工作效率降低和性功能障碍等等。

传统医学认为：失眠症是因七情所伤，劳逸失调，房事过度，病后失养等因素造成了五脏阴阳气血失调而产生的一系列症候群。临床上主要表现为夜不能寐，神经衰弱，心慌意乱，胃部不适，头晕头痛，肌肉牵跳，性欲下降，工作效力降低等等。

据《健康时报》对 26 岁至 46 岁的不同工种工作的人群进行的睡眠情况调查结果表明：心理超负荷比体力超负荷对身体的危害要大得多。结果显示，由于工作和竞争的压力，39%从事脑力劳动的被调查者都或轻或重的存在着精神紊乱症状。有人粗略估计，目前全中国大约有 3 亿人患有不同程度的失眠症，也就是说，每 5 个人中间就有 1 人睡不着，或睡眠不佳、或睡眠不足。失眠已是一个严重的健康问题和社会问题。

虽然在美华人失眠率尚不清楚，随着人们工作生活节奏的加快，升学、就业、婚姻、家庭等方方面面的压力接踵而至，加之人与人之间的激烈竞争，使人们的精神常常处于一种高度紧张状态，极易造成神经衰弱和失眠症，重者还可发展成焦虑，抑郁或精神失常。我估计在美华人患有失眠症的比率应当高过国人。

依照失眠的不同性质可以划分为三种类型：（1）入睡困难，又称难以入眠型，属长期失眠病人中最痛苦的一种。患者上床前头晕欲睡，上床后浮想联翩，睡意全无。病人极想入睡，就是睡不着。眼看人家都已深眠了，自己还在床上翻来复去。另一些病人表现为睡前思维异常活跃，白天或前几天发生过的事情像放电影一般在脑海里一遍又一遍的浮现。刚要入睡，自觉浑身燥痒，或有蚁爬异感，睡意随之消逸。也有不少病人表现为幻想、异想和单相思。更有甚者，其大脑思维中枢犹如一把撑开的大伞，很难收合入睡，大多为失恋者或热恋者。久而久之，会导致精神紊乱。（2）间断性失眠，又称不能持续沉睡型失眠，属慢性失眠病人中最疲倦的一种。患者常有梦醒或夜尿，睡眠很浅，似睡非睡。一夜睡程大多需要 2 - 3 个睡段才能完成。（3）早醒型失眠。这类病人一夜只能睡上一觉，一般 3 - 4 小时，醒后很难或不能再次入睡。属于失眠中痛苦较轻的一种。

根据失眠时间的长短，又可划分为短暂性失眠，即失眠时间少于一星期；短期性失眠，即失眠时间在一个月以内；和长期性失眠，即失眠时间在一个月以上至数年不等。

长期的失眠可以引起多种并发症和后遗症：例如失眠可以导致身体免疫力下降，对疾病的抵抗力减弱。失眠还可使记忆力减退、诱发头痛，影响工作、学习和生活。此外，失眠还是美丽年轻女性的天敌。通常，睡眠好的女性神采飞扬，肌肤娇嫩，而睡眠不好的女性则是面色暗淡，精神不振。经常失眠还可引起老年人痴呆症和使人过早衰老。儿童睡眠不足则影响身体的生长和发育。

那末，正常人的睡眠标准是什么呢？医学研究表明，一般成人每天睡眠时间需要 5 - 9 小时。睡眠随年龄增加而逐渐减少，老年人每天睡眠时间为 5 - 7 小时。失眠是人对睡眠质和量的主观不满意感，不完全取决于睡眠时间的长短。如果你是一个短睡眠者，即使每晚睡 4 - 5 小时也算不上失眠，如果你是长睡眠者，每晚睡 9 - 10 小时可能仍嫌不足。因此，不能把每天是否睡足 8 个小时作为判断失眠与否的标准。

引起长期失眠症的病因有多种，根据本人的临床经验将其归纳为以下七类。我认为人生共有七大痛苦，分别为失眠、失恋、失业、失财、失权、失亲人和失健康。我在判定导致长期失眠的病因时通常采用排外诊断法，其顺序是分别问诊以上人生七大痛苦，自尾向前，逐一缩小诊断包围圈。一般情况下仅需与病友对话数分钟，其根本病因就完全明了了。

例如，有位男士商人来就诊，主诉近年生意不错、交易顺达，利润丰厚，身体健康。其妻补充说该男士每 2 - 3 月就要迫不急待地回一趟中国，而且每次都是先到同一生意合作点。最近二年以来，其夫失眠症越来越严重，妻子儿女睡觉后，他还独自一人看电视至凌晨 4 - 5 点，曾用所有的西药安眠药和中药安眠药无效，人也消瘦了许多，性功能也显著低下了。我对这位商人开玩笑地说：“男人有钱就变坏，女人变坏就有钱。”我的排外诊断法对你的第一诊断是婚外情和新欢热恋所致失眠呀！他说，刘医师您真神。我劝这位病人与其妻开诚布公并辅以中西结合治疗。不到二个月他的长期失眠症就痊愈了。

另有一位病人患有顽固性失眠症 15 年并伴头重 34 年，在华人医务中心诊断为怪病。同样运用排外诊断法发现家庭原因是导致其失眠的主要原因。病友来美已有 16 年，由于美国社会治安很差，总是担心盗贼入室抢劫。作工时也在担心家中被盗，睡觉时害怕贼人破窗

而入。此外，其子结识了一位黑人女友，父母坚决反对这桩婚事，家庭关系很僵局。通过三次心理学的指点，病友思想豁然开朗，联合应用本院研制的 4 剂中药睡眠冲剂，便使这位失眠长达 15 年的患者每晚安睡 4 - 5 小时。疗效非凡。

大脑的思维与睡眠是一对立的统一。二者好比高速公路和车流。正常工作和生活，正常睡眠和休息，正常爱情和家庭好比人体的“高速公路”畅道无阻。然而，一名长期失眠的患者其机体的“高速公路”一定在某段思想的道路上“塞了车”。要想治愈失眠症，这个“思想塞车”一定得疏通。通了，失眠病才能够被治好。不通，任何药物都无效！我劝大家有一个良好的心理状态，正确处理好失眠、失恋、失业和失健康四者之间的关系，做到有话好好说，有事朝好的方面想。

对于失眠超过一个月的人来说，按医嘱吃些帮助睡眠的西药是必要的。安定，又称艾司唑仑片，是一个安睡作用强，醒后付作用少，久用耐药性小的西药，可以作为首选。对于入睡困难的病人，我建议睡前 1 小时压碎 2 片安定 (5 mg) 一次性口服可以加速导眠。对于间歇性失眠病人，应在睡前服用 1 - 2 片完整的安定片，使其缓慢吸收达到维持睡眠连续性的目的。对于早醒失眠的病人，我建议睡前跑步 3 公里，冲个热水澡，适当的运动和体力消耗与肌肉舒松，能够改善睡眠的质量和延长睡眠的时间。

中药治疗失眠症主要应用安神、补脑、定心和强肾四大治则。常用的中药有酸枣仁、柏子仁、远志和大枣。正如我在第六篇文章中所述，酸枣仁主要用于健脑、镇静和安眠，而柏子仁偏重定心和滋肺，二者合用，功效倍增。远志有局麻和安神作用，用于治疗狂癫症，适用于顽固性失眠者，还能祛痰止咳。大枣功效温和，是养心、补脑的辅助药。

麻省中医医院科学配方自制的睡眠冲剂是治疗失眠症的高效中成药，味道香美，使用方便，无毒副作用。睡前 1 小时应用开水冲服，对各种失眠症病人均有极好疗效。

照片为麻省中医医院研制的高效睡眠冲剂和睡眠胶囊。