甘草泻心汤治疗运动员赛前失眠

胡斌
(河南省体育科学研究所,郑州 450044)

[摘要] **目的**:探讨甘草泻心汤对散打运动员赛前失眠症的治疗。**方法**:根据 SPIEGEL 量表筛选出患有失眠症的散打运动员 8 例,以甘草泻心汤水煎,分 2 次服,疗程 10 d,另选没有患失眠症的散打运动员 8 名作对照。**结果**:经甘草泻心汤治疗后失眠症状改善,且通过 P3 潜伏期、P3 波幅、CNV 波幅以及平均反应时间的前后对比,提示甘草泻心汤可改善认知能力。**结论**:甘草泻心汤对散打运动员赛前失眠症具有良好的改善作用。

[关键词] 甘草泻心汤;失眠;疗效
[中图分类号] R287 [文献标识码] B [文章编号] 1005-9903(2011)13-0243-02

竞技体育训练对各个项目的运动员身体机能的要求是非常高的,特别是在赛前,训练强度、训练量都大幅增加。长期大运动量和大强度的刺激下,常会有运动性疲劳发生,心理烦躁,加之训练期间严格控制饮食的情况下,胃肠功能也发生一定的紊乱,这些都会引起运动员赛前失眠症。中医对失眠的治疗有许多好的方法,但大多以养心安神为主。中医认为"胃不和则卧不安",认为失眠可以从脾胃入手加以治疗。笔者运用中药甘草泻心汤对散打运动员赛前失眠症进行干预治疗,效果满意。

1 资料与方法

1.1 一般资料 根据 SPIEGEL 量表[1]筛选出患有失眠症的散打运动员 8 例,年龄 22 ~ 26 岁,男性 2 名,女性 6 名,均为健将级运动员,训练年限均在 8 年以上,空白组选择相同条件的同训运动员 8 名。患者分级评分:9≤得分 <12 为失眠;12≤得分 <18 为轻失眠症;18≤得分 <24 为中度失眠症;得分≥24 为重度失眠症。其中重度 3 例,中度 2 例,轻度 3 例。入选者均排除听力、视力障碍,无神经系统疾病和精神疾患。

1.2 仪器与材料 Neuropack 2 MEB-7102K 诱发电位仪(日本光电公司提供),P300、CNV 刺激器。

1.3 研究方法

用药方法 甘草泻心汤:炙甘草 10 g,半夏 6 g,黄芩 6 g,干姜 6 g,党参 10 g,黄连 3 g,大枣 4 枚,水煎取汁,分 2 次服。疗程 10 d。

观察指标[2] 给药前后进行 SPIEGEL 量表评分作为疗效评价的主观依据;对两组认知电位 P300,CNV 检测,作为疗效评价的客观依据。

2 数据统计

采用 SPSS 14.0 软件进行分析,计量资料用 $\bar{x} \pm s$ 表示,采用 t 检验,计数资料采用 χ^2 检验,$P < 0.05$ 为有显著性差异。

3 结果

3.1 对失眠症患者自觉睡眠情况,P300,CNV 的影响 入选散打运动员甘草泻心汤治疗,连续 10 d 后 SPIEGEL 量表得分减少,自觉睡眠得到改善($P < 0.05$)。根据治疗前后 P3 潜伏期、CNV 波幅、平均反应时间的变化说明甘草泻心汤治疗有改善认知能力的作用(表 1,图 1,2)。

表 1 甘草泻心汤治疗前后 P3 潜伏期、P3 波幅、CNV 波幅、平均反应时作用($\bar{x} \pm s$, $n = 12$)

组别	时间	P3 潜伏期/ms	P3 波幅/μV	CNV 波幅/μV	平均反应时间/ms
正常		301.14 ± 25.19	25.46 ± 6.33	23.10 ± 4.48	279.57 ± 34.39
甘草泻心汤	治疗前	413.67 ± 137.60[1)]	15.11 ± 8.42[1)]	14.56 ± 5.01[1)]	304.41 ± 34.93
	治疗后	333.00 ± 33.58	15.95 ± 5.98	20.38 ± 3.78[2)]	243.67 ± 28.63[2)]

注:与正常组相比[1)] $P < 0.05$;与治疗前相比[2)] $P < 0.05$。

[收稿日期] 2010-11-25

[第一作者] 胡斌,助理研究员,研究方向:运动医务监督、运动营养、体能恢复、运动训练的生理生化监控和机能评定等,Tel:0371-6363183,113613869079,E-mail:hb9988755@sohu.com

鼻炎方治疗变应性鼻炎

谭丽
（乐山职业技术学院护理系，四川 乐山 614000）

［摘要］ **目的**：观察自拟鼻炎方治疗变应性鼻炎的临床疗效。**方法**：我院门诊收治变应性鼻炎患者 130 例分为对照组（65 例）与观察组（65 例），对照组口服扑尔敏，观察组采用自拟鼻炎方口服（每日一剂，15 d 为 1 个疗程，治疗 1～2 个疗程）＋外敷（涂鼻腔，2 次/d，7 d 为 1 个疗程），比较两组的临床疗效。**结果**：观察组总有效率明显高于对照组（$P<0.05$）。**结论**：自拟鼻炎方口服＋中药外敷治疗变应性鼻炎有良好的效果。

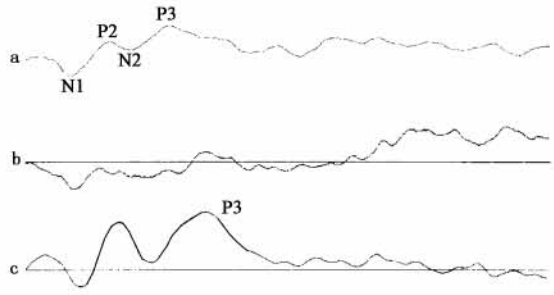
［关键词］ 鼻炎方；变应性鼻炎；疗效
［中图分类号］ R287 ［文献标识码］ B ［文章编号］ 1005-9903(2011)13-0244-02

变态反应性鼻炎（简称变应性鼻炎），是耳鼻喉科常见病，是机体对某些变应原敏感性增高而在鼻腔黏膜发生的一种变态反应。常合并哮喘，近年来，由于环境污染的加重，变应性鼻炎的发病率明显增高[1]，本研究观察了自拟鼻炎方口服＋中药外敷治疗鼻炎的疗效。

［收稿日期］ 2011-01-25
［通讯作者］ * 谭丽，副教授，从事五官临床及教学，Tel：13981375065，E-mail：cq100515a@163.com

1 资料与方法

1.1 临床资料 2007 年 1 月至 2009 年 12 月期间，我院门诊共收治变应性鼻炎患者 130 例，其中男 73



a：正常人；b：失眠症患者甘草泻心汤治疗前；
c：失眠症患者甘草泻心汤治疗后（图 2 同）

图 1 各组 P300 波形

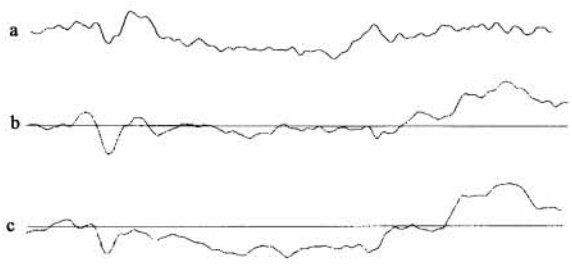


图 2 各组 CNV 波形

4 讨论

在各种有关研究运动员失眠的资料中，治疗多以疲劳恢复和精神调节为主。而考虑胃肠调节较少，甘草泻心汤是《伤寒论》中的一个方剂。虽名为“泻心”，但其功能主要是调节肠胃。用黄连、黄芩的苦寒降泻除其热，干姜、半夏之辛温开结散其寒，甘草、党参、大枣之甘温益气补其虚，充分体现了寒热并用、苦降辛开、补气和中、邪去正复的治法特点。在治疗失眠时，方中则应加入合欢花 10 g，夜交藤 15 g，效果较为理想。由于病人的个体差异，症状特点不同，应仔细辨证，适当加减用药。本研究结果提示甘草泻心汤对散打运动员赛前失眠症具有良好的改善作用。

［参考文献］

［1］ 黄淑玲. 安神汤治疗失眠症 30 例疗效观察［J］. 新中医，2005，37(8)：26.
［2］ 朱小玉，钟雪云，张祥忠，等. 参芪扶正注射液对失眠小鼠免疫功能低下的治疗作用［J］. 中药材，2006，29(4)：371.
［3］ 施毅. 失眠症中医辨证施治探析［J］. 陕西中医，2005，26(11)：1194.

［责任编辑 何伟］