

火针治疗失眠的研究进展

吴利强¹, 王玲姝^{2*}

¹黑龙江中医药大学研究生院, 哈尔滨 黑龙江

²黑龙江中医药大学附属第一医院康复一科, 哈尔滨 黑龙江

收稿日期: 2025年7月12日; 录用日期: 2025年8月5日; 发布日期: 2025年8月13日

摘要

失眠是临床上的常见病。近年来, 火针疗法作为中医特色外治法在失眠治疗领域受到广泛关注。通过对近十年来相关文献的系统检索和深入分析, 本文简单介绍了失眠症的火针疗法及其联合疗法, 总结了火针疗法治疗失眠症的现状, 并就研究火针疗法的问题进行了探讨。研究表明, 火针疗法联合其他疗法, 对于改善患者的睡眠是有效的, 同时不良反应也较小。

关键词

火针疗法, 失眠, 综述

Research Progress of Fire Needling Therapy in the Treatment of Insomnia

Liqiang Wu¹, Lingshu Wang^{2*}

¹Graduate School of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²Department of Rehabilitation I, The First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: Jul. 12th, 2025; accepted: Aug. 5th, 2025; published: Aug. 13th, 2025

Abstract

Insomnia is a common disease in clinical practice. In recent years, fire needle therapy, as a distinctive external treatment method in traditional Chinese medicine, has received widespread attention in the field of insomnia treatment. This article systematically retrieves and deeply analyzes the relevant literature in the past ten years, briefly introduces the fire needle therapy for insomnia and its combined therapies, summarizes the current status of fire needle therapy in treating insomnia, and discusses the problems existing in the research of fire needle therapy. The research shows that fire needle therapy

*通讯作者。

文章引用: 吴利强, 王玲姝. 火针治疗失眠的研究进展[J]. 临床医学进展, 2025, 15(8): 842-845.
DOI: 10.12677/acm.2025.1582306

and its combined treatment methods can effectively improve patients' sleep with few adverse reactions.

Keywords

Fire Needling Therapy, Insomnia, Review

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

失眠是现代生活中常见的睡眠问题障碍之一, 主要以入睡困难、睡眠维持障碍、早醒、睡眠质量下降或总睡眠时间减少为表现, 导致日间功能受损或引发躯体不适的主观体验[1]。据调查, 失眠在临床实践中非常普遍, 在初级卫生保健患者中的发生率高达 50%, 既可以独立出现, 也可以与其他疾病和心理障碍一起出现。如果不予治疗, 失眠将会是导致这些其他疾病持续发展和恶化的危险因素[2]。

由于现代生活节奏的加快以及各种社会、心理因素的影响, 失眠成为了人们亟需解决的健康问题。临床干预策略主要包括药物治疗、心理治疗、物理治疗和中医特色治疗等[3]。药物治疗以口服镇静催眠类药物为主, 短期疗效较好, 但长期使用后, 会有耐受性和成瘾性, 且停药后易反复发作[4]。非药物治疗则涵盖认知行为疗法、体育锻炼、光照疗法等[5]。

中医将失眠归属于“不寐”范畴[6]。《黄帝内经》最早记载了火针(焮刺、燔针), 如《灵枢·寿夭刚柔》所述: “刺布衣者, 以火焮之”、“焮刺者, 刺燔针则取痹也”。作为中医特色外治法, 随着现代火针技术的不断研究、进步与推广, 其在失眠治疗领域的应用日益广泛, 关注度持续提升, 其治疗失眠的应用率也越来越高。下文就火针治疗失眠的方法与疗效进行综述。

2. 方法与疗效

2.1. 火针治疗

洪秋阳等[7]将 31 例患者均用火针温通, 取穴双侧肺俞、双侧肝俞、双侧肾俞、双侧脾俞、双侧心俞。患者取俯卧位, 火针速刺而出, 每 2 天治疗 1 次, 每星期治疗 2 次, 共 4 星期。结果: 8 例痊愈, 13 例显效, 8 例有效, 2 例无效, 总有效率达 93.5%。

李洁等[8]按照电针组和毫火针组的分组, 随机对 62 例患者进行分组。电针组取百会、四神聪、关元、三阴交、心俞、脾俞、足三里行常规电针治疗。毫火针组则快速点刺足三里、三阴交及神门穴。两组均每日治疗 1 次, 每周 6 次, 一共治疗 2 周。结果显示: 两组患者 PSQI、SAS 评分均低于治疗前, 且毫火针组低于电针组, 差异具有统计学意义($P < 0.05$)。

2.2. 火针联合针刺治疗

胡佳娟[9]按对照组、治疗组随机分配 66 例患者。对照组针刺双侧照海、申脉、神门、三阴交、安眠、太溪、心俞、肾俞及四神聪、百会。治疗组在上述常规针刺前, 先行火针点刺四神聪、百会、双侧神门、太溪、心俞、肾俞等穴。2 组均每周治疗 3 次, 共 4 周。结果: 两组均能改善患者的 PSQI、SAS 评分, 且火针疗法优于常规针刺。

陈希阳等[10]把 70 例患者随机分为观察组与对照组。对照组常规针刺百会、四神聪及双侧照海、申脉、安眠、三阴交、神门等穴。观察组在对照组取穴基础上,加用心俞、肝俞、脾俞、肾俞、肺俞、膈俞施以火针。两组均每周治疗 3 次(间隔 1 天),共 4 周。结果:观察组总有效率为 91.43%,对照组为 77.14%,差异显著($P < 0.05$),观察组疗效更佳。

丁金磊等[11]将 75 例相关患者,随机分成治疗组和对照组。对照组针刺印堂、四神聪,双侧安眠、神门、照海、申脉、心俞、脾俞等穴,留针 30 min(期间每 10 min 行针 1 次),每日 1 次。治疗组在对照组的基础上,加用毫火针点刺双侧心俞、脾俞、中脘、足三里(每日 1 次)。两组均每周治疗 6 天,休息 1 天,共 2 周。结果:治疗组 ISI、FSS 评分均低于对照组同期,火针疗效更为显著。

2.3. 火针联合背俞穴

唐泽荣等[12]将 100 例患者随机分成观察组、对照组。观察组采用火针点刺安眠、神门、三阴交,并常规针刺五脏俞穴(留针 30 min)。对照组常规针刺上星、印堂、百会、四神聪、养老、阴郄、足三里、三阴交、太溪等穴(留针 30 min)。两组均隔日治疗 1 次,共 4 周。结果:观察组治疗满意度为 96.00%,对照组则为 80.00%,差异显著($P < 0.05$),观察组疗效更优。

2.4. 火针联合耳尖放血

洪秋阳等[13]将 70 名患者按治疗组、对照组随机分成 2 组。对照组针刺百会、三阴交、神门、太冲、四神聪、内关、神庭、合谷。治疗组在针刺上述穴位基础上,加用火针点刺心俞、肝俞、脾俞、肺俞、肾俞(每周 2 次)并联合耳尖放血。两组患者均隔日治疗 1 次(每周 3 次),共 4 周。结果:治疗组 HAMA、FS-14、PSQI 评分均低于对照组,火针联合耳尖放血治疗的疗效优于常规针刺。

2.5. 火针联合重复经颅磁刺激

张金朋等[14]以观察组和对照组把 64 名患者随机分成 2 组。对照组每日接受 20 min 低频重复经颅磁刺激(rTMS)治疗,共 4 周。观察组在 rTMS 治疗的基础上,隔日 1 次加用毫火针留针 15 min 在水沟、双侧劳宫、双侧涌泉等穴,共 4 周。结果:观察组 PSQI、ISI、GAD-7、HAMD-17 及 SS-QOL 评分改善程度更大。

3. 讨论

综上,上述的这些实验采用火针或火针配合其他疗法干预失眠,均显示出良好的综合疗效,临床获益显著。中医学认为,元神分藏于五脏而化生五神,五脏共主神明。五脏气血调和则神志安宁,气血阴阳稍有偏颇即影响五神,神不安舍则致不寐[15]。明代医家龚居中在《红炉点雪》中盛赞火针“火有拔山之力,生发之机,凡病虚实寒热,轻重远近,无所不宜”[16]。贺普仁教授[17]亦强调“火针无论病情寒热虚实、病灶轻重远近,无所不宜。火针不伤人,以壮人为法”。因此,火针可以补虚症羸状,也可以通经活络、消解郁结,可以应用调理五脏而调控五神,其作用类似中药辨证,攻补兼施,能补诸脏,能通诸脏。火针治不寐,融合“通、调、补”三法,充分体现了贺普仁教授运用火针的灵活思路。临床应用时,对虚证不寐需控制刺激量及点刺频率,手法宜轻缓;对于实证不寐(如气滞、血瘀明显者),则应以消散郁滞、引热外泻为重点,可适当增加刺激强度与点刺速度。

本研究综述的结果为临床实践提供了重要启示:① 联合增效:火针与常规针刺、耳穴疗法(如耳尖放血)、现代物理疗法(如 rTMS)等联合应用,常能产生协同增效作用,优于单一疗法。这可能源于不同疗法在调节神经内分泌、改善脑循环、缓解焦虑抑郁情绪等多靶点上的互补;② 个体化精准施治:充分体现了中医辨证论治思想。需根据患者的具体证型精准选穴,并严格把控火针的操作手法,实现个体化治疗;

③ 穴位配伍策略：背俞穴与安眠、神门、三阴交等安神要穴的配伍，以及头部穴位与四肢远端穴位的配合，是常见的有效组合模式，值得在临床中进一步验证和优化。

在研究过程中存在几个问题：① 标准与规范化不足：最大的挑战在于缺乏统一的、被广泛认可的操作规范和疗效评价标准。火针的针具规格、加热温度、刺入深度、刺激量、治疗频次和疗程等关键参数差异较大，导致研究间可比性下降。疗效评价过度依赖主观量表和患者自评，缺乏客观的睡眠监测指标和生物学标记物，易引入偏倚；② 研究设计严谨性待提高：部分实验没有严格实施科研实验的随机、对照、重复的要求，可重复性低，证据等级有待提升。针对不同证型、治疗方法、疗程等缺乏对比试验，不易于探讨影响疗效的关键因素；③ 长期疗效缺乏：多数研究聚焦于短期即时疗效，缺乏对中长期疗效的追踪随访和复发率的观察。

火针疗法作为安全有效、不良反应少的中医特色外治法，在失眠治疗领域具有独特价值和广阔前景。相信通过更深入、更规范的研究，火针疗法将在失眠的综合管理中发挥更重要的作用，为患者提供更多元、更有效的治疗选择。

参考文献

- [1] 中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组. 中国成人失眠诊断与治疗指南(2023 版) [J]. 中华神经科杂志, 2024, 57(6): 560-584.
- [2] Perlis, M.L., Posner, D., Riemann, D., Bastien, C.H., Teel, J. and Thase, M. (2022) Insomnia. *The Lancet*, **400**, 1047-1060. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(22\)00879-0](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(22)00879-0)
- [3] 白春杰, 牛秦艳, 窦娜娜, 等. 临床患者失眠干预策略的研究进展[J]. 河北医学, 2019, 25(3): 702-704.
- [4] 蔡李佳, 张亚男, 张筱彤, 等. 认知行为疗法联合药物治疗失眠[J]. 中国实用内科杂志, 2024, 44(10): 793-797.
- [5] 裴栩瑶, 孙燕. 失眠障碍非药物治疗研究进展[J]. 护理研究, 2023, 37(23): 4278-4280.
- [6] 覃媛, 肖敬. 失眠的中医诊疗研究进展[J]. 河北中医, 2024, 46(9): 1580-1584.
- [7] 洪秋阳, 沈凌宇, 刘晓静, 等. 贺氏三通法治疗气滞血瘀型脑卒中后失眠 31 例[J]. 中国针灸, 2023, 43(10): 1207-1208.
- [8] 李洁, 霍敬贤, 宋诵文, 等. 毫火针治疗心脾两虚型失眠的临床效果观察[J]. 中国社区医师, 2023, 39(16): 70-72.
- [9] 胡桂娟. 火针疗法治疗心肾不交型失眠的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2019.
- [10] 陈希阳, 朱才丰, 杨高尚, 等. 火针焐灸联合针刺治疗卒中后失眠临床研究[J]. 陕西中医, 2025, 46(4): 555-558+563.
- [11] 丁金磊, 陶善平, 何天峰, 等. 针刺联合毫火针治疗心脾两虚型失眠的临床疗效及对患者焦虑、抑郁状态的影响[J]. 河北中医, 2021, 43(5): 839-842+846.
- [12] 唐泽荣, 张世卿, 赵计轩. 针刺五脏俞穴联合火针治疗心肾不交失眠疗效研究[J]. 辽宁中医杂志, 2024, 51(2): 176-179.
- [13] 洪秋阳, 邓越, 毛雪文, 等. 火针联合耳尖放血治疗脑卒中后亚急性失眠的临床研究[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2024, 22(11): 2094-2097.
- [14] 张金朋, 关莹, 赵彬, 等. 毫火针留针五心穴联合重复经颅磁刺激治疗卒中后失眠的随机对照研究[J]. 针灸临床杂志, 2022, 38(12): 5-10.
- [15] 姜同菲, 胡俊霞, 王桂玲, 等. 应用火针调理五脏治疗失眠的思路探析[J]. 环球中医药, 2022, 15(2): 325-327.
- [16] 付雅楠, 黄莹, 李姣, 等. 火针疗法治疗腹泻型肠易激综合征肝郁脾虚证的临床疗效观察[J]. 天津中医药, 2025, 42(2): 163-168.
- [17] 贺普仁. 针灸三通法[M]. 北京: 科学出版社, 2014: 44-46.