

基于中医时间医学探讨针灸治疗失眠的研究进展

张 钰¹, 谢雨航¹, 李 溶¹, 陈晓琴²

¹成都中医药大学针灸推拿学院, 四川 成都

²四川省成都市郫都区中医医院治未病科, 四川 成都

收稿日期: 2024年10月23日; 录用日期: 2024年11月26日; 发布日期: 2024年12月6日

摘 要

中医时间医学包含五运六气、子午流注、灵龟八法等理论, 是基于中医基础理论研究人体生理病理与自然界变化规律之间关系的学科。中医时间医学可以帮助理解疾病的发病时间、发展规律, 并指导疾病的诊治。失眠是睡眠规律异常所导致的一种疾病, 与中医时间医学研究内容一致, 所以临床常常将中医时间医学理论用于指导中医针灸、耳穴、推拿、刮痧等传统中医外治法手段来治疗失眠, 效果显著, 方便快捷, 值得推广应用。

关键词

中医时间医学, 针灸, 失眠

Research Progress on Acupuncture for Insomnia Based on Chronomedicine in TCM

Yu Zhang¹, Yuhang Xie¹, Rong Li¹, Xiaoqin Chen²

¹College of Acupuncture and Massage, Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Chengdu Sichuan

²Department of Preventive Medicine, Chengdu Pidu District Hospital of TCM, Chengdu Sichuan

Received: Oct. 23rd, 2024; accepted: Nov. 26th, 2024; published: Dec. 6th, 2024

Abstract

Chronomedicine in traditional Chinese medicine is a subject that includes the five movements and six Qi, the meridian flow, and the eight methods of the spirit turtle, studying the relationship between human physiology and pathology and the law of natural change based on the basic theory of traditional Chinese medicine. Chronomedicine in TCM can help us understand the onset time and development

文章引用: 张钰, 谢雨航, 李溶, 陈晓琴. 基于中医时间医学探讨针灸治疗失眠的研究进展[J]. 中医学, 2024, 13(12): 3269-3274. DOI: 10.12677/tcm.2024.1312485

laws of diseases and guide the diagnosis and treatment of diseases. Insomnia is a disease caused by abnormal sleep regularity, which is consistent with the content of chronomedicine in TCM. Therefore, the theory of chronomedicine in TCM is often used to guide TCM acupuncture, auricular point, massage, scraping, and other traditional TCM external treatment methods to treat insomnia. The effect is remarkable, convenient, and fast, which is worthy of promotion and application.

Keywords

Chronomedicine in TCM, Acupuncture and Moxibustion, Insomnia

Copyright © 2024 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

时间医学这一概念源起于 20 世纪 50 年代，是一门从现代医学角度出发研究时间生物学相关内容的学科[1]。而我国 2000 多年前就在《黄帝内经》中论述过时间医学的相关内容了。中医时间医学理论是从中医基础理论整体观念出发来研究人体生理、病理变化与自然变化之间的关系[2]，并能用来指导临床诊疗、疾病预防和养生保健的一种科学理论[3]。中医基础理论的特点就包括“天人合一”整体观念，这表明人体生理、病理等各方面的变化是与时间规律的变化密不可分的。失眠在中医学中与“不寐”相通，是以长期入睡困难和(或)多梦易醒为特征的睡眠障碍类疾病[4]。研究表明，由于现在大家生活节奏不断加快、工作压力持续攀升、饮食习惯不规律，我国 30~79 岁的成年人大多存在不同程度的睡眠问题，轻者出现清晨觉醒早、重者存在启动或维持睡眠困难[5]。由于失眠有着明显的时间规律，因而利用中医时间理论来指导失眠的临床诊断与治疗成为了目前诸多医家探究的一个主要内容。

2. 中医时间医学

2.1. 中医时间医学理论的确立与发展

中医学的基本特点之一是整体观念，中医时间医学的理论基础就是“天人相应”的整体观念。“天人相应”的整体观念认为人与自然界是一个整体，自然界周期性的变化会影响人周期性变化，比如人体的气血运行、生理病理变化等都会随着自然界时间、气候等变化而变化。如《素问·宝命全形论篇》中言：“人以天地之气生，四时之法成。”[6]从生理病理上说明人体的气血运行、新陈代谢会受天地、四时的变化影响，如果人体气血阴阳的变化与天地、四时变化不符，则会导致疾病发生。《素问·上古天真论》曰“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数”[7]，这是《黄帝内经》的养生总原则，阐明人要顺应自然界的规律变化进行相应的养生活动才能达到延年益寿的效果。

随着对中医古代医籍中时间医学思想的总结与应用，中医时间医学逐渐形成[8]。中医时间医学奠基于是秦汉时期，于宋金元时期得到快速发展，最后成熟于明清时期[9]。继《内经》之后，历代医家通过不断的临床实践愈加丰富了中医时间医学理论。东汉末年，张仲景将《内经》中的中医时间医学理论应用于临床诊治。《伤寒杂病论》载：“太阳病欲解时，从巳至未；阳明病欲解时，从子至寅”[10]。从六经病的欲解时说明了人体的病理变化与时间是有关系的。金元时期，刘完素基于中医时间医学中的“五运六气”理论，提出“一身之气，皆随五运六气兴衰而无相反”[11]，这也反映了人体气机的变化是顺应五运六气的变化的。

2.2. 中医时间医学理论与失眠的关系

睡眠的产生与营卫、阴阳的变化密不可分,如《灵枢·营卫生会》载:“营卫之行,不失其常,故昼精而夜瞑”[12]。这表明营气、卫气按照规律循行,才能得到正常的睡眠。《灵枢·口问篇》曰:“卫气昼日行于阳,夜半则行于阴,阴者主夜,夜者卧”[13]。这又表明卫气白昼、夜晚按其规律行于阳分和阴分,才会产生睡眠规律。《灵枢·大惑论篇》曰:“夫卫气者,昼日常行于阳,夜行于阴,故阳气尽则卧,阴气尽则寤”[14]。这表明当卫气夜晚行于阴分,则能产生睡眠。卫气夜晚不能入于阴分,就会导致阴偏虚而阳偏盛,产生失眠。由此可见,这种卫气夜间不能入于阴分的状态,就是失眠的基本病理机制。

睡眠是按照营卫循行无端,阴阳互相转化的节律产生,失眠则是由于这种节律被打乱才会产生,因此治疗失眠要按照调整睡眠节律变化的思路进行,正如《素问·八正神明论篇》曰“凡刺之法,必候日月星辰,四时八正之气,气定乃刺之”[15],说明针刺时要遵循时间规律。《标幽赋》中载“一日取六十六穴之法,方见幽微;一时取一十二经之原,始知要妙。”[16]这是子午流注逐日开穴法的首次记载,强调要按照各经各穴各时的气血盛衰进行针刺,以调节全身气血。灵龟八法也是基于天人相应思想发展而来,此法是将八脉交会穴与九宫八卦配合起来,以八卦、干支等时间的变化推演计算针刺时机和穴位选择[17],这一方法也常用于失眠的治疗。

3. 失眠的中医病因病机

3.1. 失眠与阴阳、营卫的关系

《灵枢·营卫生会篇》言:“营行脉中,卫行脉外,营周不休,五十而复大会,阴阳相贯,如环无端。”[18]这表明,营卫之气运行正常才会产生睡眠,营卫运行失常则会导致失眠。《灵枢·大惑论篇》曰“卫气不得入于阴,常留于阳,留于阳则阳气满,阳气满则阳蹻盛,不得入于阴则阴气虚,故目不瞑矣”[19],这又阐明营气、卫气规律运行会使阴阳交替有常,从而使睡眠节律正常。《内经》从营气、卫气生发、循行规律出发,阐述人体寤与寐的产生,说明了失眠的发病原因有两点:一是营卫亏虚,导致元神失养;二者卫强营弱,营卫不和。由此可见,营分、卫分的气血充盈与否、营气、卫气的循行通畅与否、运行规律与否都会影响睡眠,成为导致失眠的重要因素。

3.2. 失眠与五脏的关系

“五脏一体观”认为人体内在脏腑变化会使外在表现出相应的生理病理变化。《素问·病能论篇》曰:“人有卧而有所不安者……藏有所伤”[20],张介宾注:“凡五脏受伤,皆能使卧不安”[21],说明五脏的失常均能导致失眠。从肝论治,失眠与肝的关系尤为密切,肝的生理功能是主疏泄,主藏血。情志不畅,气机失调,则会导致肝郁气滞和气郁化火,这两者皆会影响“阳入于阴”从而导致失眠。此外,《素问·五脏生成篇》曰:“人卧血归于肝”[21],肝又藏魂,肝血不足则会导致肝不藏魂、魂不守舍,从而导致失眠。从心论治,心的生理功能是主神志。《景岳全书·不寐》中:“神安则寐,神不安则不寐”[22],也说明心神不安就会导致失眠。心作为“五脏六腑之大主”,主宰所有脏腑的功能活动,一切脏腑功能失调扰及心神均能导致失眠。此外,《血证论·卧寐》中云:“心病不寐者,心藏神,血虚火妄动,则神不安,烦而不寐”[23],表明心血亏虚,虚热内扰,血不养神亦会导致失眠。从脾论治,脾的生理功能是主运化,“胃不和则卧不安”[24],脾胃运化失常,中阳之气虚陷,致使相火妄动扰心,则会导致失眠。另外,《类证治裁》言:“思虑伤脾,脾血亏虚,经年不寐”[25],脾在志为思,主统血,脾血化生不足,则会导致心神失养,产生失眠。从肺论治,肺的生理功能是主宣发肃降。肺主宰一身之气,包括营气、卫气,营卫之气正常运行是睡眠产生的基础条件[26]。《灵枢·邪客》中:“夫邪气之客入也,

或令人目不瞑，不卧”阐明当邪气入侵时，卫气则会发挥防御作用，与邪气抗争，从而导致营卫之气不能正常运行周身，则会导致失眠。从肾论治，肾的生理功能是主藏精，肾中藏元阴元阳，肾水受肾阳蒸腾才能上济于心，心火与肾水相交，方成水火既济之泰势，若肾水或肾阳不足，则心肾失交，导致失眠。

4. 中医时间医学理论治疗失眠的临床应用

4.1. 中医时间医学理论应用于针灸治疗失眠

人类的睡眠和觉醒表现为明显的时间规律，而失眠通常是由于睡眠-觉醒规律发生改变而出现，并且表现为另外一种时间规律。因此，将中医时间医学用来指导针灸治疗失眠是可行的。大量的临床研究显示，在针刺手法方面，按经络、穴位开穴时间进行针刺，是基于子午流注理论择时治疗失眠的经典手法，此法治疗失眠疗效显著，对于改善失眠患者的睡眠质量有较好的效果。子午流注理论也包含“天人相应”的中医思想，人体十二经脉的五输穴以及原穴表现为周期性的开阖，这是由于气血在经脉中周期性地流注，产生的流注规律使得每个穴位气血的盛衰也产生周期性的变化，所以该处会周期性开阖[27]。子午流注理论就是依照经脉、腧穴周期性地变化选择腧穴气血旺盛时进行组方针刺[28]，产生良好的针刺效果。张莹等[29]运用子午流注纳子法，将按时循经取穴与常规针刺结合用来调节慢性失眠患者睡眠结构，能显著改善患者的睡眠质量。曾彤等[30]采用择时针刺配伍悬灸“隐白”穴产生协同增效作用，对心脾两虚型失眠的改善明显。廖雪等[31]采用子午流注纳子法，秉承“虚者补其母(穴)，实者泻其子(穴)”的治疗原则，择时取穴治疗，改善了失眠患者症状。

灵龟八法和飞腾八法也是中医时间医学理论的一部分，这两种方法是将九宫八卦等学说与针刺手段相结合形成的一种时间针法。灵龟八法和飞腾八法与其他疗法结合，或者按照这两种方法辨证取穴，均能提高睡眠效率，增加睡眠时间。傅兰萍等[32]运用灵龟八法，按患者治疗时辰开穴，结果显示能显著改善老年性肾不交型失眠状况。卢美静等[33]采用灵龟八法开穴配合雀啄灸足三里治疗失眠，在治疗后能提高患者睡眠质量，缓解患者焦虑、抑郁症状。赵梦云[34]选择酉时针刺治疗入睡困难也有较好的疗效。

4.2. 中医时间医学理论应用于耳穴治疗失眠

人体脏腑、经络等脉气输注在耳廓皮肤表面的部位称之为耳穴[35]。中医学认为人体的所有部位都投射在耳朵上，耳朵就像是人体的一个缩影，用外在手段刺激耳穴可以激发气血，治疗全身的疾患。如耳穴埋豆，即是将王不留行籽贴敷在耳廓区相应穴位处，并施以揉按操作，发挥运行气血、疏通经络、活血化瘀及调整脏腑功能之效。卢亚玲等[36]按照子午流注理论中阐述的各经气血流注时间规律，选择相应穴位开穴的特定时间段，根据穴位对应脏腑运作时间择时按摩有助于睡眠质量改善，缓解因负面情绪而引发的失眠症状。张玉娟等[37]予以耳穴贴压联合子午流注低频治疗脑卒中后失眠，能使睡眠质量得到更好的改善。

4.3. 中医时间医学理论应用于推拿治疗失眠

在推拿中运用中医时间医学理论，常按照子午流注理论中的取穴时间规律与推拿手法相结合，从而达到治疗失眠的目的。高沛友等[38]根据不同经络精气旺盛的时间，结合辨证，选择推拿的经络和腧穴治疗失眠，可明显提高睡眠效率。徐晓敏等[39]分别在午时和酉时对患者进行按摩护理(取穴为少冲和复溜)，能明显改善心肾不交型老年脑卒中轻度失眠患者失眠程度。

4.4. 中医时间医学理论应用于刮痧治疗失眠

中医时间医学理论应用于刮痧治疗失眠时往往也涉及子午流注理论，该法利用十二正经五腧穴补母泻子的规律进行治疗。杨永江等[40]在 9:00~13:00 对督脉，双侧膀胱经进行刮痧，然后点刮治疗失眠的穴

位,发现刮痧结合子午流注针灸法治疗心脾两虚所致失眠的临床效果显著,且易于操作,不良反应小。彭德忠等[41]根据子午流注理论,按照中医辨证选择相应的经络,在对应时间进行刮痧操作,结果显示结合子午流注理论进行刮痧操作能较好地治疗失眠虚证,提高围绝经期女性睡眠质量。

5. 总结与展望

中医时间医学历史悠久,历代医家对其研究也不断深入。目前临床研究的重点仍然是以中医时间医学为指导理论,结合中医治疗方法治疗失眠,才能达到更好的治疗效果。中医时间医学认为睡眠是在营卫按时循行、阴阳适时变化下产生的。若营卫、阴阳非其时变动则会产生失眠。由此可见,睡眠的产生有明显的节律,原有的睡眠节律被打乱就会失眠,那么根据睡眠产生的时间节律,通过中医疗法来改变失眠患者的睡眠节律,是一种非常可行的方案。中医针灸、推拿等外治法对于失眠的疗效一直很好,在使用这些传统中医疗法的同时,运用中医时间医学来指导治疗失眠,能更准确地定位不同证型失眠的治疗时间,从而节约患者的治疗成本,肯定能起到更好的效果。因此,在以后治疗失眠的临床实践中,将中医时间医学作为理论指导,仍然是针灸等中医学学科研究的趋势和重点。

基金项目

成都中医药大学附属第三医院(西区)/成都市郫都区中医医院 2024 年度校院联合创新基金项目(编号:LH202402043)。

参考文献

- [1] 谢晨,郑詠耀,李金金,等.基于中医时间医学治疗失眠探讨[J].西部中医药,2020,33(7):55-58.
- [2] 邹婷,苏临荣,艾宙.子午流注开穴法治疗睡眠障碍[J].中国临床研究,2020,33(4):536-538.
- [3] 王琪,王述菊,马骏,等.针灸疗法中的时间医学探讨[J].湖南中医杂志,2017,33(10):138-139.
- [4] 梁洁仪,邴守兰,吴焕淦.从“阳不入阴”论不寐及其针灸辨治[J].北京中医药大学学报,2021,44(11):1029-1033.
- [5] Zheng, B., Yu, C., Lv, J., Guo, Y., Bian, Z., Zhou, M., et al. (2019) Insomnia Symptoms and Risk of Cardiovascular Diseases among 0.5 Million Adults. *Neurology*, 93, e2110-e2120. <https://doi.org/10.1212/wnl.00000000000008581>
- [6] 温丽娟.灵龟八法按时开穴治疗围绝经期失眠的临床疗效研究[D]:[硕士学位论文].广州:广州中医药大学,2022.
- [7] 郭姗姗,黄敏,金成强,等.浅谈《黄帝内经》“四时养生”观对提高人体自身防病能力的意义[J].基层医学论坛,2023,27(31):114-116.
- [8] 陈星,马程功,李继明.《黄帝内经》中时间医学思想浅谈[J].湖南中医杂志,2018,34(6):132-133.
- [9] 谢程程,马跃荣,马程功,等.中医古籍中时间医学理论研究综述[J].亚太传统医药,2018,14(8):99-100.
- [10] 白彦铭,梁爽,周波.浅谈自然之气对人体先后天之气的作用[J].光明中医,2022,37(15):2709-2712.
- [11] 刘午阳,张帆,刘华,等.理学之风视角下的刘完素与朱震亨火热论异同之探微[J].天津中医药,2023,40(2):188-192.
- [12] 孙娟娟,包可,温雅,等.基于《内经》营卫理论探讨卒中后失眠的诊治[J].河北中医,2023,45(8):1383-1386+1391.
- [13] 郭建生,李绵绵,林国清.不寐病机“阳不入阴”探析[J].中医学报,2023,38(7):1423-1427.
- [14] 王书君,刘西建,刘蕾蕾,等.中医药调控生物钟基因防治失眠的研究进展[J].世界中医药,2023,18(5):734-738.
- [15] 李仲文,诸毅晖,宋孝军,等.中医候气理论浅析[J].中华中医药杂志,2023,38(4):1510-1513.
- [16] 刘家豪,黄凤.中医时间医学研究综述[J].中华中医药杂志,2022,37(10):5880-5882.
- [17] 左政,朱勉生,陈春信,等.朱勉生教授时空针灸灵龟八法探析[J].中国针灸,2019,39(9):971-975.
- [18] 荆晶.从《内经》营卫理论探讨寤寐机理[D]:[硕士学位论文].郑州:河南中医学院,2011.
- [19] 鄢天涯,朱墨豪,韩文华,等.吴清明运用调枢安神法针刺治疗失眠症的经验[J].中医药导报,2023,29(10):197-

- 199+207.
- [20] 黄康婷. 壮医脐环针联合壮药调气汤治疗心脾两虚型失眠的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 广西中医药大学, 2021.
- [21] 黄帝内经素问[M]. 傅景华, 陈心智, 点校. 北京: 中医古籍出版社, 1997: 2.
- [22] 赵建伟. 眼针疗法治疗心脾两虚型失眠的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2022.
- [23] 吴欣欣. 补胆益气法治疗不寐胆气虚证的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东中医药大学, 2022.
- [24] 宁国利, 叶朝辉, 王玉霞. 三部推拿法治疗心脾两虚型失眠临床观察[J]. 河南中医, 2004, 24(5): 69-70.
- [25] 郝美娜, 秦远文, 代静. 秦远文教授治疗不寐经验采撷[J]. 中国临床医生杂志, 2022, 50(12): 1507-1510.
- [26] 聂金娜, 胡亚男, 王利锋, 等. 基于五运六气时间节律论营卫、阴阳与睡眠[J]. 长春中医药大学学报, 2019, 35(4): 613-615.
- [27] 马厚芳, 许筱颖. “因时制宜”理论探析[J]. 北京中医药, 2023, 42(2): 196-200.
- [28] 石学敏. 针灸学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2004: 360.
- [29] 张莹, 王东岩, 霍宏, 等. 子午流注纳子法调节慢性失眠患者睡眠结构的临床研究[J]. 辽宁中医杂志, 2022, 49(6): 181-184.
- [30] 曾彤, 刘建武. 择时针刺配伍悬灸隐白穴治疗心脾两虚型失眠 35 例[J]. 中国中医药现代远程教育, 2023, 21(9): 125-127.
- [31] 廖雪, 段晓荣, 李彩莲, 等. 子午流注纳子法择时针刺治疗失眠 36 例[J]. 云南中医中药杂志, 2017, 38(1): 71-73.
- [32] 傅兰萍, 周枫. 灵龟八法开穴为主针灸治疗老年性心肾不交型失眠的临床研究[J]. 当代医学, 2019, 25(24): 32-34.
- [33] 卢美静, 赵彩娇, 蒋云芳, 等. 灵龟八法配合雀啄灸治疗心肾不交型不寐临床研究[J]. 针灸临床杂志, 2019, 35(1): 15-18.
- [34] 赵梦云. 酉时针刺治疗以入睡困难为主的心肾不交型不寐的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都中医药大学, 2014.
- [35] 孟毅, 李茹, 郜妞妞, 赵晨怡. 择时论治失眠[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(1): 302-304.
- [36] 卢亚玲, 邢晓燕, 董朝妮, 等. 子午流注择时耳穴贴压结合中医情志干预对围绝经期失眠患者睡眠质量、情绪状态及神经递质水平的影响[J]. 临床医学研究与实践, 2023, 8(20): 138-141.
- [37] 张玉娟, 姚军, 杨永芳, 等. 耳穴贴压联合子午流注低频治疗脑卒中后失眠临床观察[J]. 光明中医, 2023, 38(9): 1726-1729.
- [38] 高沛友, 胡安娜, 吴凡, 等. 子午流注推拿法治疗失眠症的疗效观察[J]. 按摩与康复医学, 2018, 9(17): 24-26.
- [39] 徐晓敏, 熊燕, 王磊. 时辰穴位按摩辅治老年卒中后轻度失眠患者的效果[J]. 护理学杂志, 2015, 30(13): 51-53.
- [40] 杨永江, 杨菊, 胡艳其, 等. 刮痧配合子午流注治疗心脾两虚型失眠 50 例疗效观察[J]. 云南中医中药杂志, 2018, 39(10): 98-99.
- [41] 彭德忠, 王红艳, 申渝泉, 等. 基于子午流注理论的刮痧疗法治疗围绝经期女性失眠的临床研究[J]. 时珍国医国药, 2014, 25(9): 2186-2187.