

特色针法治疗心肾不交型失眠的研究进展

唐佳源¹, 金 泽^{2*}, 周玉卓¹, 庄唯佳¹

¹黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第二医院针灸五科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年5月5日; 录用日期: 2024年6月18日; 发布日期: 2024年6月27日

摘 要

目的: 现代治疗失眠的中西医疗法种类繁多, 为帮助患者减轻失眠带来的痛苦, 各位医家根据古代医家的经典著作和现代医学的启发, 结合创造并整合了特色针法和古医籍记载的治疗心肾不交失眠患者, 并取得了显著疗效。为方便大家查阅本病的治疗方法, 特总结了近年使用特色针法以及古代医籍治疗心肾不交型失眠的相关文献, 如下。

关键词

失眠, 心肾不交型, 特色针法, 综述

Research Progress in the Treatment of Cardio-Renal Incompatibility Insomnia with Special Acupuncture

Jiayuan Tang¹, Ze Jin^{2*}, Yuzhuo Zhou¹, Weijia Zhuang¹

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

²The Fifth Department of Acupuncture and Moxibustion, The Second Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

Received: May 5th, 2024; accepted: Jun. 18th, 2024; published: Jun. 27th, 2024

Abstract

Objective: There are many kinds of modern Chinese and western medicine to treat insomnia. In

*通讯作者。

文章引用: 唐佳源, 金泽, 周玉卓, 庄唯佳. 特色针法治疗心肾不交型失眠的研究进展[J]. 中医学, 2024, 13(6): 1283-1287. DOI: 10.12677/tcm.2024.136195

order to help the patients to alleviate the pain of insomnia, every doctor according to the classical works of ancient doctors and the inspiration of modern medicine, combined with the creation and integration of the characteristics of acupuncture and ancient medical records of the treatment of heart-kidney disharmony insomnia patients, and achieved remarkable results. In order to consult the treatment of this disease for the convenience of everyone, we summarized the use of special acupuncture in recent years and ancient medical books treatment of heart-kidney disharmony insomnia-related literature, as follows.

Keywords

Insomnia, Cardio-Renal Incompatibility, Characteristic Stitch, Summarize

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

随着现代化飞速发展,人们的精神压力增大,因为各种心理精神因素导致失眠的人也越来越多,根据中国睡眠研究所日前公布的《2024 中国居民睡眠健康白皮书》显示:我国居民的睡眠整体存在时长不足、质量欠佳等问题,平均时长为 6.75 小时,其中大部分睡眠欠佳居民均有失眠问题存在。临床常见心肾不交型失眠,而常规针刺手法经长时间刺激效果不佳,为寻求更好的方式治疗患者,特查阅近几年的特色针刺方法及古代医书著作中的特色针刺疗法以治疗本病。不寐-心肾不交型的基本病机[1]是肾水不足,不能上济于心,心火炽盛,不能下交于肾,表现有心烦不寐,入睡困难,心悸多梦,伴头晕耳鸣,腰膝酸软,潮热盗汗,五心烦热,咽干少津,男子遗精,女子月经不调,舌红少苔,脉细数,治以滋阴降火,交通心肾,中药方用六味地黄丸合交泰丸加减以滋补肾阴,清心降火,引火归元。

2. 现代特色针灸疗法

2.1. 特色针法

2.1.1. 调神健脾针法[2]

根据中医整体观,以健脾调神为治疗大法,选取经原穴神门、心包经络穴内关以调心神,经原穴神门、心包经络穴内关以调心神,整体以调理脾胃,固元培本,佐以常规针刺部位以调理全身气血,使脏腑功能阴阳平衡。

2.1.2. 脐针水火既济针法[3]

治疗采用神阙、关元穴固元灸与脐针八卦取穴坎位和离位联合治疗,对比口服艾司唑仑的临床疗效,以脐针水火既济方法来调节中焦气机,使气机通畅,道路疏通则水火得以既济,阴阳得以平和,心肾得以相交,结合固元灸温脾益肾,固本培元,临床疗效优于口服艾司唑仑。

2.1.3. 调神益肾针法[4]

治疗取穴以上星、印堂、百会、四神聪、内关(双)、神门(双)、三阴交(双)、太溪(双)以调神益肾,对比口服艾司唑仑治疗,经过 14 天为一疗程,治疗 2 个疗程后,统计发现调神益肾针刺法治疗心肾不交型失眠的临床疗效与口服艾司唑仑疗效相当。

2.1.4. 泻南补北针法[5]

本研究再采集 100 名患者随机分两组,对比泻南补北针法与劳拉西泮片的临床疗效对比,针刺组取穴有百会、双侧神门、三阴交、申脉、照海、心俞、肾俞,其中肾俞和照海针刺得气后施以捻转补法,其余穴位针刺得气后施以捻转泻法,治疗 4 周后,针刺组临床疗效高于西药劳拉西泮组,针刺更加有利于改善心肾不交型失眠,可以总体调节阴阳失和,泻心火,滋肾水以交通心肾。

2.1.5. 原络大经经法[6]

根据“久病由原到络”选取太渊、偏历、冲阳、公孙、神门、支正、京骨、大钟、大陵、外关、丘墟、蠡沟,双侧取穴,根据十二经络的走向依次针刺,先左侧再右侧进行针刺,另一组则参照针灸学教材取穴,治疗 4 周后,参照统计数据得出:原络大经经法再改善心肾不交型患者的睡眠效率和睡眠质量分级上优于常规针刺方法,有效便捷。

2.1.6. 固本调气针法[7]

治疗组采用毫针针刺结合刺血疗法、麦粒灸方法结合与口服艾司唑仑片进行对比,毫针针刺选取足三里(双)、合谷(双)、太冲(双)、百会、印堂、关元、中脘,针刺得气后行平补平泻手法;刺血疗法选取大椎、心俞(双)、膈俞(双),先揉按穴位局部使之血管充盈,再用三棱针点点刺放血,再用中号火罐迅速吸入刺血部位,十分钟后起罐;麦粒灸选取大椎、心俞(双)、肾俞(双)、名门、关元,将圆锥体艾柱置于涂抹石蜡油的相应穴位上,点燃艾灸,艾灸程度以患者感到局部微微有灼痛感且耐受为宜,每穴艾灸 5 壮。固本调气法结合针灸、刺血、艾灸三法,其中针灸结合艾灸可以补气助阳,培补元气,佐以拔罐可以祛瘀通络,调畅气机,三法结合可以固本调气,安神助眠,临床疗效比口服艾司唑仑片的显著。

2.1.7. 调节阴阳针法[8]

治疗组取穴选气海、关元、中脘、百会、神庭、印堂、申脉(双)、照海(双)、神门、太溪,百会、神庭采用逆向进针,得气后行捻转泻法,印堂平刺行平补平泻手法,申脉直刺行捻转泻法,照海直刺行捻转补法,神门直刺行平补平泻手法,气海、关元、中脘、太溪直刺行提插补法,穴位结合不同针刺手法以调和阴阳,滋阴降火,安神定志。对照组按针灸学教材常规取穴,20 次治疗后对比发现两组对心肾不交型失眠证候均有改善作用,但治疗组优于对照组。

2.2. 针灸结合物理疗法

2.2.1. 针灸结合耳穴压豆疗法[9]

两组患者均在睡前 30 分钟口服艾司唑仑片,治疗组则在此基础上行针灸配合耳穴压豆治疗,针灸取心俞、肾俞、中脘、关元、申脉、照海、百会、印堂、三阴交、太溪,耳穴压豆选择交感、神门、肾、心、肝、内生殖器行耳穴贴压治疗,耳穴刺激可以调节内脏功能,配合针灸以平衡阴阳,达到心肾相交水火既济的效果,对比结果得出两组治疗据对心烦耳鸣、潮热汗出等失眠症状有改善作用,且治疗组优于对照组。

2.2.2. 针灸结合艾灸疗法[10]

对照组予以艾司唑仑片睡前 1 小时口服,治疗组针刺选取百会、神门、内关、三阴交、四神聪、太溪,灸法选取双侧涌泉,留针半小时,同时艾灸左右涌泉穴各 10 分钟,艾灸以患者有温热感能耐受为宜,4 周后进行对比,治疗组临床疗效远高于对照组。

2.2.3. 温针灸法[11]

治疗组和对照组选穴相同,选百会、四神聪、双侧心俞、肾俞、神门、内关、三阴交、申脉、照海,

治疗组在针刺之后对心俞、肾俞、内关、三阴交进行艾灸治疗,选用 1.5cm 的艾柱置于针柄上施以温针灸,每穴艾灸 2 壮。结果显示治疗组对患者睡眠质量的改善效果优于对照组。

3. 古代特色针灸疗法

3.1. 灵龟八法

龟灵八法以九宫八卦学说为理论基础,以人体气血流注调控为节律,按照日照时针针刺特定穴位,以此激发奇经八脉、十二经脉和八脉交会穴以联系脏腑,沟通内外,调整机体正常生理活动的作用,黎玉宣[12]等研究根据龟灵八法和患者当日针灸时间推算出该时间所选取的主穴和相配的客穴,与常规针刺进行对比,得出结论为龟灵八法治疗心肾不交型失眠的临床效果优于常规针刺,且因为取穴少、效果佳更易被患者接受。

3.2. 灵枢官针

人体以五脏为中心,通过经络连接六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨脉等结构,心肾不交型失眠是由于肾阴耗损日久不能上奉于心则心火偏亢,劳神太过或情志损伤郁而化火,心火内炽,不能下交于肾,导致水火既济失调。《灵枢》中记载有九种不同长度、大小的针以治疗不同的疾病,当时就有不同的疾病使用的针灸针长度、粗细不同,采用的手法也不一样的成熟理论。例如病情浅不可针刺过深,这样会伤及深层没有毒邪侵袭的地方,引起痛疮,又或者病情轻选用了粗大的针则会导致泄气太过,气血失调,造成邪气侵入机体加重疾病。十二经脉按照一定顺序布散全身,气血随十二经脉灌溉以营养五脏六腑的功能活动,不同的针及不同的针刺手法可以调节十二经脉的气血运行,气血运行通常则可完成正常的生理活动,调整阴阳,调整机体虚实以抵御外邪侵入,达到治疗疾病的目的。

3.2.1. 远道刺

远道刺[13]以现代医学解释为上病取下,下病取上,本病病机为心肾不交,取手少阴心经穴以降心火,心火得降则水可济火,取足少阴肾经穴以滋肾阴,阴液足可上滋心阴,如此上下取穴以滋阴降火,调节心肾功能,为现代针灸治疗心肾不交型失眠提供治疗思路。

3.2.2. 经刺

十二经脉、任脉、督脉上的腧穴为经穴,是隶属全身的主要组成部分,可沟通脏腑,治疗本经及所属经络的疾病,当人体阴阳失调,气血紊乱患病时,针灸经穴则可调节十二经脉气血以平衡阴阳,正气盛而邪不可干也。

3.2.3. 输刺

九刺[14]的一种,针刺激四肢的井、荣、俞、经、合等穴位和背部的脏腑穴以治疗疾病的方法。五输穴[15]是十二经脉中分布在肘膝关节以下的穴位,按照井、荣、俞、经、合的顺序由四肢末端向近端依次排序,其中井穴是经气所出部位,多位于手足末端,用于治疗神志类疾病;荣穴是经气流行的部位,多位于掌指关节或者跖趾关节之前,多用于治疗热病;输穴是经气渐渐充盛,彼此汇聚的地方,位于掌指关节或者跖趾关节之后,多用于治疗关节痛等疾病;经穴位于腕踝关节以上,是经气流注旺盛的部位,多用于治疗咳嗽等气血运行逆乱的疾病;合穴位于肘膝关节附近,经气由此汇集深入流向机体深处即脏腑,多用于治疗五脏六腑的疾病。当心肾不交引起失眠时,症见失眠、心悸多梦、心烦、头晕耳鸣、腰膝酸软、潮热盗汗等阴虚火旺之证,针刺治疗可选取井穴以调节初入人体的经气,以缓解心烦多梦等症状;选取手少阴心经荣穴以减少心经经气的流入,泻心经之火以济肾水;选取手少阴心经和足少阴肾经的合穴以调整汇入脏腑的经气,滋肾阴降心火以平衡经气,调节气血,使水火既济以交通心肾。而背俞

穴是脏腑之气输注于背部的腧穴，用于诊断和治疗相应脏腑的疾病，以及与脏腑有关的五官九窍、皮肉筋骨等病症。治疗心肾不交型失眠时可以选取心俞以泻心火，安心神，选取肾俞以滋肾阴，上濡清窍，对症治疗。

4. 结语

如今失眠患者群体多，或是频繁持久的难以入睡，或是睡眠周期短，醒后难以继续睡眠，或是睡眠浅易惊醒，长期反复的睡眠障碍加上白日工作生活压力，给大多数失眠患者造成巨大的困扰。西医学多用抗焦虑、镇静催眠、抑制中枢神经兴奋类药物如苯二氮卓类受体激动剂、褪黑素受体激动剂等治疗失眠，虽然短时间见效，但长此以往会引起患者对药物的依赖性，并且药物所带来的副作用如嗜睡、头晕、精神衰弱等症状会持续，以此影响患者正常生活及工作，可见长期口服西药法并不可取。中医治疗包括中药、常规针刺、火针疗法、特种针刺疗法、埋线疗法等方法治疗，对于失眠这种非器质且体征症状明显的疾病，用特色针法疗效佳，副作用小，调节全身气血，平衡阴阳，不仅可以改善睡眠状况，还可以减轻躯体症状，临床应用十分广泛。本文论述心肾不交型失眠的现代和古代特色针刺疗法的临床研究进展，不同理论的选穴方法对于调节气血，交通心肾，平衡阴阳均有显著的临床疗效。而随着现代医学的飞速发展，医者将现代医学和中医理论相结合，灵活取穴，中西医联合治疗，相信会在未来治疗失眠这类疑难杂症上会取得更好的临床疗效。

参考文献

- [1] 吴勉华, 石岩, 主编. 中医内科学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2021: 6.
- [2] 刘爽. 基于“水火既济”理论的脐针联合固元灸治疗心肾不交型不寐的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东中医药大学, 2023. <https://doi.org/10.27282/d.cnki.gsdzu.2023.000170>
- [3] 庄晓强, 许金森. 健脾调神法针刺治疗中风后失眠临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2022, 20(14): 123-125.
- [4] 周博, 袁卓, 冯辉. 调神益肾针刺法治疗心肾不交型失眠 30 例疗效观察[J]. 天津中医药, 2018, 35(4): 264-266.
- [5] 吴银霞. 泻南补北针法治疗心肾不交型失眠症的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2014.
- [6] 任青田. 原络大接经法治疗心肾不交型失眠的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东中医药大学, 2015.
- [7] 代琪, 栗胜勇, 赵骏, 等. 固本调气法针灸治疗心肾不交型围绝经期失眠的临床研究[J]. 时珍国医国药, 2018, 29(10): 2426-2427.
- [8] 刘泉宏. 调节阴阳针法治疗心肾不交型失眠的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 成都中医药大学, 2014.
- [9] 马玲. 温针灸结合耳穴压豆治疗心肾不交型不寐的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 湖北中医药大学, 2023. <https://doi.org/10.27134/d.cnki.ghbzc.2023.000444>
- [10] 蒋轶男. 针刺配合艾灸涌泉穴治疗心肾不交型失眠 70 例[J]. 中国中医药科技, 2020, 27(5): 829-830.
- [11] 王甜. 温针灸治疗围绝经期心肾不交型失眠的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 湖北中医药大学, 2018.
- [12] 黎玉宣. 灵龟八法针刺治疗心肾不交型围绝经期失眠症临床研究[D]: [硕士学位论文]. 南宁: 广西中医药大学, 2023. <https://doi.org/10.27879/d.cnki.ggxzy.2023.000344>
- [13] 张昆. 远道刺的内涵和临床应用[J]. 按摩与康复医学, 2016, 7(16): 7-8.
- [14] 黄帝内经·素问·刺热篇[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2018.
- [15] 赵吉平, 李瑛, 主编. 针灸学[M]. 第 3 版. 北京: 人民卫生出版社, 2016.