

中医针灸在失眠症中的应用及研究进展

张哲源¹, 时国臣^{2*}

¹黑龙江中医药大学, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第一医院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年6月17日; 录用日期: 2024年7月18日; 发布日期: 2024年7月31日

摘要

随着现代社会的不断发展, 失眠症已成为人们日益关注的问题, 其中相当大比例的人的睡眠质量受到了严重的影响。根据调查显示, 我国有31.2%的人处于失眠状态。这几年来, 失眠的数量在不断增加, 失眠已经成为一种严重的危害人类生活的一种主要原因。失眠指的是无法入睡或睡眠持续困难, 造成的睡眠质量差和睡眠时间缺乏。到现在为止, 对于失眠的发病机制还存在着很大的争论, 对于失眠的治疗也没有一个较为完善的方案。西医主要采用药物的方法来治疗这种疾病, 大部分的药物都有着较大的副作用。而中医的针灸疗法在治疗失眠方面有很好的效果, 而且相对较为安全, 产生的副作用较少, 比西医更有优势。作者就近10年来针灸治疗失眠症的临床研究进行了综述。

关键词

失眠症、不寐, 针灸, 应用方法

Application and Research Progress of Acupuncture and Moxibustion in Insomnia

Zheyuan Zhang¹, Guochen Shi^{2*}

¹Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

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

Received: Jun. 17th, 2024; accepted: Jul. 18th, 2024; published: Jul. 31st, 2024

Abstract

With the continuous development of modern society, insomnia has become an increasingly con-

*通讯作者。

文章引用: 张哲源, 时国臣. 中医针灸在失眠症中的应用及研究进展[J]. 中医学, 2024, 13(7): 1657-1661.

DOI: 10.12677/tcm.2024.137254

cerned issue, and a considerable proportion of people have a serious impact on their sleep quality. According to a survey, 31.2% of people in China are in a state of insomnia. In recent years, the number of insomnia has been continuously increasing, and insomnia has become a serious and major cause of harm to human life. Insomnia refers to the inability to fall asleep or continuous difficulty in sleep, resulting in poor sleep quality and lack of sleep time. So far, there is still a great debate about the pathogenesis of insomnia, and there is no relatively complete treatment plan for insomnia. Western medicine mainly uses medication to treat this disease, and most drugs have significant side effects. The acupuncture and moxibustion therapy of Chinese medicine has a good effect in the treatment of insomnia, and is relatively safe with fewer side effects, which is more advantageous than Western medicine. The authors reviewed the clinical studies on acupuncture and moxibustion treatment of insomnia in the last 10 years.

Keywords

Insomnia, Acupuncture and Moxibustion, Application Methods

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

失眠症在中医上被称为“不寐”、“不得卧”，是一种常见的失眠症，在当今社会，随着社会的发展，人们的工作压力越来越大，失眠也逐渐成为一种普遍现象。引起失眠的原因很多，主要与情志、体质、心理、药物及外部环境等有关，其发病机理十分复杂，至今尚未完全阐明[1]。长时间的失眠，不但会使病人的生活质量、工作效率下降，还会对病人的身心健康造成一定的影响，引起诸如焦虑、抑郁、免疫力下降、记忆力减退等各种疾病。调查显示，我国睡眠障碍人群中有 88.06% 存在焦虑症。主要的症状是睡眠困难，睡眠浅、多梦、易醒，白天容易疲劳，难以集中精神等。研究显示，单纯失眠的患者较少，多数往往伴随焦虑、抑郁情绪。睡眠障碍的治疗方式有很多种，大致可以分为三种，一种是西医治疗，一种是中医治疗，一种是物理治疗[2]。西药主要是对症治疗，比如艾司唑仑、右佐匹克隆等，这些药物见效快，但是副作用也比较大，如果病人长时间使用，可能会出现严重的依赖性和耐药性。其他治疗方式有心理治疗、中医治疗、药物治疗[3]。西药治疗起效虽快，但伴有依赖性、成瘾性、及宿醉现象等不良反应。而心理、物理疗法起效慢，费时耗力，也不能保证患者持续的依从性。因此，有必要探索更持久有效、简易安全的针灸疗法。针灸作为传统医学疗法，在治疗内科疾病中作用突出，失眠也是针灸治疗的优势病种之一，目前已有诸多研究表明针灸疗法治疗失眠疗效确切。现就其研究进展进行一一阐述。

2. 失眠的中医病因病机

饮食不节、情志失常、劳逸失调、久病体虚是导致失眠的重要原因。病人饮食不当，食物在胃肠道内堆积，就会损伤脾胃，从而形成生痰之气，阻塞中焦，上蒙心窍，就会出现失眠的症状。情绪失调：病人情绪激动，怒伤肝，郁而成火，上犯于心；或五志过度，心火上沿。或过分情绪激动、思虑过多，伤及脾胃，导致气血不足，不能营养脏腑，导致心神不宁。劳逸不畅：病人因太过安逸而导致脾气不足，不能正常地运转，从而导致失眠。或病人过度劳累，伤及脾而导致失眠。久病不愈，长期气血亏损，心血缺乏，从而导致失眠[4]。不眠病的病机往往与阴盛阳衰、阴阳失调有关。阐述了不眠的发病机理，认

为阴不能纳阳, 阳盛不能化阴, 阴平阳秘是保障睡眠的根本。营卫不调亦是不眠发生的一个重要环节, 营气亏虚, 卫气不能行于阴, 而浮客于其表, 阳跷脉为阳, 阴跷脉为气不足, 则不眠。另外, 肾水不足, 无法上化于心, 心火炽盛, 无法下行至肾; 脾虚证, 气血不足, 精神不宁; 上述均是失眠发生的病因病机。

3. 失眠治疗的现状

原发性失眠症(PI)是临床上常见的一种睡眠障碍, 近年来, 失眠症的发病率在全球呈现逐年增加的趋势。美国成人中大约有 23/100 患有失眠症状; 中国有 45.4% 的人患有失眠症。临床流行病学调查显示, 睡眠障碍可诱发脑卒中、焦虑、抑郁、高血压等疾病, 并可导致机体免疫功能下降[5]。失眠是一种公共健康问题, 但一直没有引起人们的注意, 也没有发现有效的治疗办法。目前临床上以西药为主, 辅以心理疏导为主。认知-行为疗法是目前临床上最常见的一种精神疗法, 其疗效显著, 但仍不能满足广大失眠人群的需求。其它的镇静剂如苯二氮杂卓类是首选的抗癫痫药物。虽然这类药物可以暂时减轻失眠症, 但是如果使用时间太长, 就会引起过度镇静、药物耐受、成瘾等不良反应。因此, 寻找一种切实可行的治疗方式至关重要。

4. 针灸治疗失眠的方法

针灸疗法是一种简便、安全、有效的疗法, 目前已成为失眠症患者首选的疗法。针灸疗法有很多种, 如体针、艾灸等, 也有耳穴、梅花针、头针、穴位注射或埋线等。针刺具有疏通经脉、调和阴阳、安定心神的作用, 可有效地提高病人的睡眠质量。

4.1. 针刺

研究表明, 针刺五脏俞穴, 可以调整心肾不交所引起的失眠, 以安眠、神门、三阴交等穴位为主要穴位, 以五脏俞穴为主要穴位进行针刺, 达到调节心肾的效果。不仅可以有效地调整病人的脏腑平衡, 还可以通过对病人体表皮肤的局部穴位进行刺激, 从而产生相应的免疫反应, 增强病人的身体调节能力, 使病人的睡眠紊乱状况得到改善, 对于其它由于心肾不交导致的其他疾病也具有很好的治疗作用。唐泽荣等[6]证实, 中医针灸治疗失眠历史悠久, 可通过疏通经络, 调整患者脏腑阴阳平衡, 改善整体功能状态和失眠问题。针灸重在“理法方穴”, 而中医药重在“理法方药”, 二者的治法不同, 但遵循的道理却是一致的, 这是中医学的基本原理。针刺“五脏俞穴”, 针刺“安眠”、“神门”、“太冲”等穴位, 可以调整人体的阴阳机能, 达到疏通经络、安神养心、阴阳平衡等作用, 使病人的正常生理功能得到恢复, 进而达到缓解失眠的目的。张金媛等[7]认为, 以五脏俞穴、膈俞为主穴进行针灸治疗慢性失眠症, 能显著改善失眠症状, 提高睡眠质量, 总有效率高达 88.89%。

4.2. 腹针

传统的针灸方法具有定位准确、疗效确切、副作用少等优点, 但治疗时间相对较长; 腹针法基于腹部的先天经脉体系, 根据“经脉为气血流通之路”的涵义, 可回溯至胚胎时期。胎儿通过脐带吸取母亲的养分, 才能逐渐成型, 所以脐(神阙穴)在出生时就已经打通了, 这就是经脉。在此基础上, 腹部针灸学说提出: 人体之先天, 由无形之精至胚胎, 皆由腹部经络体系所决定。所以, “神阙”体系是在胚胎时期就已形成的一种调节体系, 是人体最早的调节体系, 也是经脉体系的母系统, 对身体的整体运行起着重要的调节作用。腹针可以通过调整腹部的经脉, 达到与内脏相通的目的, 并反向调整五脏六腑, 促进平衡, 以“神阙调体系”为核心, 两者相辅相成, 产生 1+1 大于 2 的作用。心脾两虚的患者, 首先要调理脾胃, 让后天之源的血液得到充分的补充, 然后才能上提, 滋养大脑, 让心血和心气有了来源, 从而

达到“后天养先天”的目的,可以缓解心、气虚的症状,从而缓解失眠。张天瑜等[8]证实,以中医学整体观为基础的腹针疗法,将经络学说中的脏腑、四肢通过经脉连接起来,并进一步扩展到了脏腑之间,从而调整了机体的功能,治愈率为 40.63%。

4.3. 耳针

耳针是一种埋置于耳部皮肤内的针,可以长时间停留在穴位上,增强针刺的持久性,缓解病人失眠的症状。耳针可以通过刺激穴位,刺激局部的迷走神经,促进迷走神经对下丘脑等脑结构进行调控,以此来调整中枢神经的功能,对不同的中枢神经组织进行作用,使病人体内的神经递质水平得到明显的改善。下丘脑耳穴具有调节神经功能的作用,对失眠、抑郁症有一定的改善作用;内分泌耳穴等效于身体的松果体,具有调节焦虑、忧郁、失眠等症状的作用;垂体耳穴对更年期抑郁患者由于荷尔蒙失调而引起的烦躁不安、燥热出汗、失眠等症状有明显的治疗作用;卵巢耳穴为卵巢的代表性区域,对由于卵巢功能衰竭、内分泌失调所致的围绝经期综合征具有直接疗效;内生殖器(子宫)耳穴为内生殖器子宫的专穴,是妇科诊断和治疗疾病的重要穴位,对临床上出现的一系列烘热汗出、月经不调等症状有明显的改善作用;肝耳穴为特定穴,肝主疏泄,可调节老年妇女肝血不足和肝郁气滞等症状;肾耳穴具有调肾、调阴、补肾的作用;心耳穴具有安神、泻心火之功效,属于“一穴多用”,可使神经功能紊乱,对植物神经功能紊乱、抑郁、失眠等症状有较好的疗效;脾主疏泄,为后天之本,气血生化之源;交感耳穴主要用于治疗心绞痛、植物神经功能障碍等,具有养心宁神、益阴清热的作用;神门耳穴是镇静的要穴,有静心凝神的功效。耳穴是调节性激素分泌的具体部位,是情志改变的具体穴位[9]。

4.4. 穴位埋线

穴位埋线是一种基于针灸的综合疗法,可以将药物和针灸的效果结合起来,起到调节脏腑气血、平衡阴阳的作用。穴位埋线是通过对内脏器官的刺激,对神经系统进行反射性的调控,达到抑制病理性兴奋的目的,同时可以形成持续性的弱刺激,达到巩固、延长治疗效果、缓解失眠的作用。延长药线的作用时间,可减少针灸次数,有助于增强病人的依从性。药线可以长时间地刺激穴位,诱发产生变态反应,短时间的治疗和长期的治疗,可以有效地缓解阴阳亢盛,起到阳秘阴平的作用,可以提高病人的睡眠质量。张佳艳等[10]证实,穴位埋线治疗失眠的效果较好,可有效提高患者的睡眠质量。

4.5. 腕踝针

“腕踝针”是一种简单、安全、无痛、有效的针灸治疗方法,由二院长海医院张心曙教授根据多年的临床经验总结而成,具有简单、安全、无痛、有效的特点,在临床上具有很大的优势。目前,腕踝针治疗失眠症的方法常选取“上 1”或“上 1、2”,而针对不同证候的“配穴”及“点”的应用研究则相对匮乏,亟待在临床工作中继续继承、创新、深化探索,促进“腕踝针”在失眠症防治中的有效应用,提高中医药特色诊疗服务水平,惠及广大患者。陈娅琼等[11]证实,腕踝针是现代针灸治疗的一种,将针刺在腕、踝,针点在皮下,通过感觉神经末梢传导给中枢和体液,从而激活全身镇痛系统,增加内源性镇痛物质的分泌,促进更多的离子向病变区域迁移,加快病变区域的离子通道,发挥镇痛效应。

5. 总结

良好的睡眠是提高学习效率、提高工作效率的关键。当睡眠障碍时,不但会给人们的身体和心理带来痛苦,而且还会发展成慢性失眠,这对人们的生活品质有很大的影响。失眠是一种临床上很常见的疾病,近年来其发病率越来越高,根据相关数据显示,在我国,失眠的发生率高达 10%。中医理论认为,失眠的发病机制为饮食不节,情伤情志,久病体虚,外感六淫,造成阴阳失衡,使阳不能化阴,神失滋

养, 形成失眠。失眠的主病位在心, 与脏腑密切相关。针灸在改善失眠方面疗效较好, 本文通过归纳总结针灸治疗失眠的方法, 为此病的治疗提供依据。

参考文献

- [1] 于金玉, 钱涛铭, 王悦, 等. 基于“肝肾同源”理论分析失眠对原发性高血压的影响[J]. 河北中医, 2024, 46(4): 658-660, 664.
- [2] 褚文明, 高希言, 曹原, 等. 基于井穴特异性反应的针刺治疗顽固性失眠的临床疗效: 随机对照试验[J]. 中国针灸, 2024, 44(7): 779-786.
- [3] 王珊. 中医特色穴位贴敷联合健脾安神汤对脾虚痰湿型 2 型糖尿病失眠患者糖脂代谢的影响[J]. 新疆中医药, 2024, 42(2): 7-10.
- [4] 洪汀. 失眠障碍中医证候分布特点研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2023.
- [5] 陈萌. 大学生失眠因素和治疗研究现状分析[J]. 大医生, 2023, 8(19): 141-144.
- [6] 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.
- [7] 张金媛, 李立文, 葛玲玲, 等. 将五脏俞穴和膈俞穴作为主穴对慢性失眠患者进行针刺治疗的效果分析[J]. 当代医药论丛, 2018, 16(4): 212-213.
- [8] 张天瑜, 谭亚芹. 腹针配合艾灸神阙治疗阴虚火旺型失眠的临床研究[J]. 内蒙古医学杂志, 2023, 55(1): 102-103, 105.
- [9] 刘娟, 马丽爽, 王东红, 等. 耳针联合芬吗通治疗肾虚肝郁型围绝经期失眠临床观察[J]. 现代中西医结合杂志, 2023, 32(17): 2444-2447.
- [10] 张佳艳, 唐成林, 詹雪, 等. 穴位埋线治疗失眠症的有效性及安全性 Meta 分析[J]. 湖南中医杂志, 2023, 39(4): 140-149.
- [11] 陈娅琼, 宋巧玲, 吴晓燕, 等. 腕踝针治疗 PCI 术后患者穿刺处疼痛及失眠的有效性研究[J]. 中外医学研究, 2023, 21(8): 114-117.