

女性更年期失眠的中医治疗研究

杨加宁, 张立然*

黑龙江省中医药科学院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年11月21日; 录用日期: 2024年12月31日; 发布日期: 2025年1月13日

摘要

女性绝经前后, 由于卵巢功能退化、性激素水平波动或分泌减少, 会导致内分泌失调和植物神经功能紊乱, 从而出现更年期综合征。临床表现为烘然汗出、失眠多梦、焦虑烦躁、抑郁等症状, 其中失眠最为常见。更年期失眠已经成为女性普遍面临的健康问题, 其原因多种多样, 包括激素水平变化、心理压力增加和生活方式改变等。中医将更年期失眠归为“不寐”范畴, 并与“肾、心、肝”的功能密切相关。主要病因病机包括肾气衰退、肾阴亏虚、心肝火旺和心神失宁。中药和针灸等中医治疗方法对此具有较好的疗效。本文旨在探讨女性更年期失眠的病因病机和中医治疗方法, 为更多女性提供帮助。

关键词

女性更年期, 失眠, 中医治疗, 病因病机

Research on Traditional Chinese Medicine Treatment for Female Menopausal Insomnia

Jianing Yang, Liran Zhang*

Heilongjiang Provincial Academy of Chinese Medical Sciences, Harbin Heilongjiang

Received: Nov. 21st, 2024; accepted: Dec. 31st, 2024; published: Jan. 13th, 2025

Abstract

Due to ovarian function degradation, sex hormone level fluctuations, or secretion reductions before and after menopause, women may experience endocrine disorders and autonomic nervous system dysfunction, leading to menopausal syndrome. Clinical manifestations include sudden sweating, insomnia and dreaminess, anxiety and irritability, depression, etc., among which insomnia is the most common. Menopausal insomnia has become a common health issue faced by women, caused by various factors such as hormonal changes, increased psychological pressure, and lifestyle

*通讯作者。

文章引用: 杨加宁, 张立然. 女性更年期失眠的中医治疗研究[J]. 中医学, 2025, 14(1): 30-35.
DOI: 10.12677/tcm.2025.141006

modifications. In traditional Chinese medicine, menopausal insomnia falls under the category of “insomnia” and is closely related to the functions of the “kidneys, heart, and liver”. The main etiology and pathogenesis include kidney qi decline, kidney yin deficiency, heart and liver fire exuberance, and disturbance of the mind. Traditional Chinese medicine treatments like herbal remedies and acupuncture have shown promising effects. This article aims to explore the etiology, pathogenesis, and traditional Chinese medicine treatments for female menopausal insomnia to provide assistance to more women.

Keywords

Female Menopause, Insomnia, Traditional Chinese Medicine Treatment, Etiology and Pathogenesis

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

随着现代社会压力的增加, 女性更年期失眠的问题引起了越来越多的关注。目前西方医学的治疗方法主要是通过改善睡眠药物和使用雌激素替代疗法来缓解症状。然而, 这些方法存在药物耐药和依赖等问题。与此相比, 传统中医在缓解更年期失眠的症状、改善情绪和减少药物副作用方面拥有丰富的治疗经验和理论, 已经展现出良好的效果。

2. 女性更年期失眠的成因

2.1. 更年期失眠的现代医学病理机制

更年期失眠是指女性进入更年期后出现的持续性睡眠障碍。在现代医学中更年期失眠的病理机制涉及多个因素, 包括 HPA 轴功能失调、雌激素水平下降以及褪黑素系统功能下降等。针对这些病理机制的干预和治疗是缓解更年期失眠的关键。

2.1.1. 下丘脑 - 垂体 - 肾上腺轴(HPA 轴)的功能失调

研究表明失眠与中枢神经系统的觉醒状态紊乱有关, 失眠患者常伴有下丘脑 - 垂体 - 肾上腺轴(HPA 轴)功能的失调, 其中促肾上腺素释放激素(CRH)和皮质醇的分泌明显增加[1]。高水平皮质醇可影响脑内的神经递质系统, 导致神经递质异常释放和神经元活性改变, 从而影响睡眠调节中关键神经回路, 如清醒和睡眠调控区域。激素水平的波动可使人更易于在入睡时感到焦虑、紧张, 从而影响入睡和睡眠质量[2]。

2.1.2. 雌激素水平下降

研究表明, 更年期期间雌激素水平下降可能导致交感神经系统过度兴奋, 交感神经活性增强会引起植物神经功能紊乱[3]。导致循环节律的紊乱, 使得人体的生理节律与日夜变化不同步, 进而影响睡眠的规律性和质量[4]。雌激素的下降还会对大脑中的神经递质系统产生影响, 尤其是 5-羟色胺(5-HT)和 γ -氨基丁酸(GABA)等神经递质的调节[5]。

首先, 5-羟色胺(5-HT)是一种重要的神经递质, 与睡眠中的不同阶段密切相关。雌激素的下降可导致大脑中 5-HT 水平的变化, 从而导致入睡速度的改变、睡眠深度的调节以及清醒状态和 REM 睡眠的平衡[6]。

另外, γ -氨基丁酸(GABA)是大脑中一种主要抑制性神经递质, 对调节神经元的兴奋性具有重要作用。雌激素的减少可影响 GABA 系统的平衡, 导致抑制性调节的不足或不平衡, 从而干扰入睡和睡眠的维持[7]。

2.1.3. 褪黑素(Melatonin, MT)系统功能下降

褪黑素(MT), 又称松果体素, 是由松果体分泌的一种吲哚类激素。近年来的实验研究表明, 褪黑素具有调节生物钟、稳定并重建体内生物节律的作用。这对于因生物节律混乱而导致的睡眠障碍具有重要影响。动物实验显示在与巴比妥钠对照的条件下, 给予褪黑素的实验组睡眠动物数量明显增多[8]。因此褪黑素被认为具有镇静催眠作用, 并且能够调节睡眠觉醒周期, 与睡眠存在着极高的相关性。研究显示年龄是影响褪黑素分泌的重要因素, 35 岁之后人体分泌褪黑素的水平会明显下降, 每 10 年下降 10%~15%, 老年睡眠障碍者的褪黑素水平仅为正常值的 1/10 [9]。因此, 褪黑素水平或功能的下降不仅是失眠的标志, 也是女性更年期失眠的重要诱因之一。

2.2. 更年期失眠的中医病因病机

《医效秘传·不得眠》中提到: “夜以阴为主, 阴气盛则目闭而安卧, 若阴虚为阳所胜, 则终夜烦扰而不得眠也”。历代医家都认为人的正常睡眠是在精气充足与气血阴阳调和的基础上由心神主导的, 如果阴虚不能制约阳就会出现失眠的情况。更年期女性失眠主要是由精血亏虚、肝郁化火、肾阴不足等因素导致心神不宁, 夜间无法入睡, 这与心肝肾这三个脏器之间的关系密切相关, 其中肾是根本, 心是主导器官[10]。中医认为心主血脉, 《景岳全书·不寐》中提到过: “真阴精血不足, 阴阳不交, 而神有安其室耳?” 如果血不足, 就无法养神。女性的各项生理活动都以血为基础, 例如经期、怀孕、分娩、哺乳等, 在这些过程中都会消耗大量的血液。女性在更年期前后, “天癸竭”, 精血逐渐减少, 肾气逐渐衰退, 由于血不足, 无法上荣于心, 心失所养, 导致心神不宁, 从而引发失眠[11]。肝主疏泄, 调畅气机。更年期女性受激素调控影响加之面临的工作生活压力较大, 易产生焦虑、易怒的情绪, 日久导致肝气郁结, 日久化火, 扰动心神, 心神不宁, 而致不寐; 肝藏血, 血舍魂, 更年期女性本就血虚, 加之肝气不舒耗伤肝血, 肝血虚不能舍魂, 也会导致不寐。

3. 女性更年期失眠的中医治疗方法

女性更年期失眠在中医理论中通常被归类为气血不足肾阴亏虚等原因所致。中医治疗更年期失眠主要是通过调理气血、滋补肾阴来达到缓解症状的目的。

3.1. 中药治疗

3.1.1. 柴胡加龙骨牡蛎汤

《伤寒论》107 条云: “伤寒八九日, 下之, 胸满, 烦惊, 小便不利, 谵语, 一身尽重, 不可转侧者, 柴胡加龙骨牡蛎汤主之。” 本方以小柴胡汤去甘草加龙骨、牡蛎等药而成。起到滋阴潜阳、疏肝解郁的功效。柴胡加龙骨牡蛎汤加减能有效改善更年期综合症患者因阴不潜阳, 肝气郁结, 郁火上逆导致的失眠。研究发现柴胡加龙骨牡蛎汤可有效调整中枢神经传递素失调, 并能恢复患者的睡眠节律[12]。

3.1.2. 酸枣仁汤

《金匮要略》中提到, 因虚证导致的失眠用酸枣仁汤治疗。这个方剂中的酸枣仁具有养肝阴、酸甘滋润的作用; 茯苓可以健脾宁心, 安神安定; 知母能清热解烦, 滋阴润燥。该方剂可以有效改善更年期患者因肝血不足和血虚内扰引起的心烦失眠问题。其机制可能与 5-羟色胺能系统有关[13]。刘彩玲等人进行了临床观察, 口服酸枣仁汤治疗了 38 例更年期失眠的女性患者, 总有效率为 94.7% [14]。

3.1.3. 归脾汤

在归脾汤中, 人参、黄芪、白术、甘草具有补气益脾的作用; 当归能养肝生血; 茯苓、酸枣仁能养心安神; 远志具有宁心安神的作用; 定志也能宁心; 木香可以醒脾除滞, 疏理气机。人参中的人参皂苷具有安定镇静的作用, 整个方剂共同发挥补血益气、健脾养心、安神定志的功效。现代医学角度其可能是通过调节血清 5-HT 及 DA 水平来改善失眠[15]。李秀娟等应用加味归脾汤治疗 220 例有失眠症状的更年期女性, 总有效率达 100% [16]。

3.1.4. 交泰丸

《四科简要方》中记载了治心肾不交型的不寐用到交泰丸。交泰丸以黄连和肉桂为主要成分, 黄连性质苦寒, 可以清泄心火; 肉桂味辛甘, 可以温肾助阳, 引火归元。这两味药物搭配使用, 寒热并用, 可以促进心肾的交流。实验显示其机制可能与通过下调 CRH、CORT、ACTH 激素水平从而平衡 HPA 轴有关[17]。

3.2. 中医其他治疗

3.2.1. 针灸治疗

针灸对失眠极具针对性, 易于激发经气, 平衡阴阳。临床治疗失眠的针灸常取督脉上穴位以疏调阳经经气, 推动气血运行, 如百会、神庭等和膀胱经腧穴, 以调整脏腑, 调和气血, 如心俞、申脉等, 辩证配合其他经穴如神门、足三里、内关、三阴交、四神聪等。可配合灸法一起。临床上常采用针刺: 膻中、中脘、气海和双侧血海、足三里、外关, 艾条实灸: 头气街印堂穴、百会穴、四神聪、神庭、大椎穴、双侧太阳、双侧风池等, 起到调和气血, 补虚养心安神的作用, 来改善失眠的症状[18]。

3.2.2. 电针治疗

李艺等进行临床研究显示, 电针关元、内关、足三里等穴能在一定程度上调节女性体内性激素水平, 改善更年期患者精神状态从而改善睡眠[19]。陈秀玲等试验对比显示电针三阴交对于更年期症状更优于电针足三里[20]。

3.2.3. 耳穴治疗

中医学认为, 耳部是宗脉的汇集之处, 在耳廓的不同位置可以反映人体各个脏腑器官的状况, 按压相应的反应区可以刺激相关的神经, 通过在耳穴上施压可以起到疏通经络、补虚泻实、调整阴阳的作用, 从而改善相应的症状[21]。研究显示, 耳穴贴能明显升高雌激素水平[22]。一般选取王不留行籽在耳穴上施压, 来刺激耳穴。根据不同的失眠类型, 选择不同的穴位, 如心肾不交型可选用心和肾穴位, 心脾两虚型可选用脾、小肠穴位, 肝郁气滞型可选用肝、三焦穴位等。联合情志护理对调节更年期患者的失眠症状有显著的效果[23]。

3.2.4. 穴位贴敷

穴位贴敷是针灸疗法与中药治疗结合的外治法, 研究表明, 穴位贴敷能够刺激神经-体液-内分泌系统, 从而调节 5-羟色胺、去甲肾上腺素等影响睡眠的单胺类神经递质, 从而改善失眠症状[24]。赵娜等选取 60 例患者进行观察, 采用人参、黄芪、柴胡等粉碎成末制成安眠贴贴于神阙、气海、足三里穴, 与面粉等制成的安慰贴进行对照, 显示安眠贴能有效提高睡眠效率[25]。穴位贴敷药物可刺激穴位, 常与中药、针灸等配合使用, 且操作简便适合大部分人群。

3.2.5. 穴位埋线

穴位埋线是结合中医针灸与经络理论, 利用羊肠线长久、柔和刺激穴位的疗法, 其改善睡眠的机制

可能与调节 5-HT 含量有关[26]。章少颖等选取气海、关元、心俞、肝俞、脾俞、足三里、三阴交、等穴进行埋线操作, 结果表明, 埋线组在近期疗效改善睡眠质量和持续疗效增加睡眠时间等均明显优于药物组[27]。俞鑫佳等使用埋线疗法对比普通针刺治疗疗效也更加显著[28]。

3.2.6. 心理疏导

更年期女性因激素波动常产生负面情绪, 心理疏导是针对更年期女性非常必要的一种治疗方式。张淼苗等运用正念减压疗法心理干预调节更年期患者的负面情绪, 对比不使用任何干预, 失眠等更年期症状都有明显的改善[29]。

3.2.7. 生活调理

日常生活方式的改变在中医治疗失眠中扮演着重要的角色, 如适当的运动, 合理的饮食。隋明凤采用太极拳运动疗法, 更年期患者的失眠等症状都有改善, 且具有长效性[30]。贾文秀观察 60 例更年期失眠患者, 长期进行瑜伽运动对比不进行运动患者睡眠质量上升明显[31]。日常饮食补肾健脾基础上也要注意维生素和微量元素的摄入[32]。

4. 结论

女性更年期失眠是一个常见而被忽视的健康问题, 尤其是在快节奏的现代生活中。中医为这个问题提供了独特的见解和治疗方法, 主要包括中药、针灸和生活调理这三个方面。这些方法不仅直接应对失眠症状, 还深入研究和治疗导致失眠的根本原因。值得一提的是, 中医注重整体和预防, 强调通过合理的饮食、规律的作息和适量的运动来预防和改善失眠。随着科技进步, 中医与现代医学的结合有望为更年期女性失眠带来更加高效和全面的治疗方案。这将为更年期女性提供更好地解决失眠问题的选择和方法。

参考文献

- [1] 程国良, 钱彦方, 李静, 等. 失眠机制研究进展[J]. 世界睡眠医学杂志, 2016, 3(3): 174-179.
- [2] 吕鑫, 合浩, 李晓霞, 等. HPA 轴与失眠障碍的相关性研究进展[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019, 6(7): 1009-1012.
- [3] Bonvento, G., Lacombe, P., MacKenzie, E.T., Rouquier, L., Scatton, B. and Seylaz, J. (1990) Differential Effects of Electrical Stimulation of the Dorsal Raphe Nucleus and of Cervical Sympathectomy on Serotonin and Noradrenaline Concentrations in Major Cerebral Arteries and Pial Vessels in the Rat. *Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism*, **10**, 123-126. <https://doi.org/10.1038/jcbfm.1990.15>
- [4] Uchida, K., Tateda, T. and Hino, H. (2002) Novel Mechanism of Action Hypothesized for Stellate Ganglion Block Related to Melatonin. *Medical Hypotheses*, **59**, 446-449. [https://doi.org/10.1016/s0306-9877\(02\)00158-5](https://doi.org/10.1016/s0306-9877(02)00158-5)
- [5] Xie, C., Tan, M., Li, Y., Chen, Q., Shen, Y. and Liu, Z. (2023) Chronic Exposure to Environmentally Relevant Concentrations of Carbamazepine Interferes with Anxiety Response of Adult Female Zebrafish through GABA/5-HT Pathway and HPI Axis. *Comparative Biochemistry and Physiology Part C: Toxicology & Pharmacology*, **266**, Article ID: 109574. <https://doi.org/10.1016/j.cbpc.2023.109574>
- [6] Monti, J.M. (2011) Serotonin Control of Sleep-Wake Behavior. *Sleep Medicine Reviews*, **15**, 269-281. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2010.11.003>
- [7] 林炳岐, 李峰, 马捷, 等. 基于 GABA 能系统通路探讨失眠的机制[J]. 现代生物医学进展, 2018, 18(3): 565-568.
- [8] 王芳, 李经才, 徐峰, 等. 褪黑素对睡眠的调节作用及与脑内氨基酸递质的关系[J]. 中国现代应用药学, 2000(6): 467-469.
- [9] Rondanelli, M., Opizzi, A., Monteferrario, F., Antonello, N., Manni, R. and Klersy, C. (2011) The Effect of Melatonin, Magnesium, and Zinc on Primary Insomnia in Long-Term Care Facility Residents in Italy: A Double-Blind, Placebo-Controlled Clinical Trial. *Journal of the American Geriatrics Society*, **59**, 82-90. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.2010.03232.x>
- [10] 魏士雄, 徐波, 刘琼, 等. 探讨女性更年期失眠的中医发病机制及防治[J]. 时珍国医国药, 2018, 29(3): 653-655.
- [11] Liu, M. and Yang, Z. (2023) Research Progress of Traditional Chinese Medicine Treatment of Insomnia. *MEDS Chinese*

Medicine, **5**, 135-142.

- [12] 吕改兰. 柴胡加龙骨牡蛎汤加减治疗肝郁化火型失眠的效果探讨[J]. 中国实用医药, 2023, 18(12): 25-28.
- [13] Cao, J., Zhang, Q., Cui, S., Cui, X., Zhang, J., Zhang, Y., *et al.* (2010) Hypnotic Effect of Jujubosides from Semen Ziziphi Spinosae. *Journal of Ethnopharmacology*, **130**, 163-166. <https://doi.org/10.1016/j.jep.2010.03.023>
- [14] 刘彩玲. 酸枣仁汤加减治疗女性更年期失眠 38 例临床观察[J]. 中医临床研究, 2011, 3(23): 62-63.
- [15] 乔传玖, 杨燕, 乔磊. 归脾汤加减对心脾两虚型失眠症患者睡眠质量及血清 5-HT、DA 水平的影响[J]. 现代医学与健康研究电子杂志, 2020, 4(3): 107-108.
- [16] 李秀娟, 韩德元, 于士才. 加味归脾汤治疗女性更年期综合征 220 例[J]. 河北中医, 2001(11): 839-840.
- [17] 赵心含, 胡霖霖. 交泰丸穴位贴敷对心肾不交失眠模型大鼠 HPA 轴相关激素的影响[J]. 浙江中西医结合杂志, 2024, 34(2): 129-134.
- [18] 杨军雄, 张建平, 于建春, 韩景献. 针灸治疗失眠症的临床疗效研究[J]. 中国全科医学, 2013, 16(5): 466-468.
- [19] 李艺, 夏勇, 刘世敏, 具紫勇, 史晓岚, 陈妙根, 程玲, 何金森. 电针对围绝经期综合征患者血清性激素的影响[J]. 上海针灸杂志, 2010, 29(4): 199-201.
- [20] 陈秀玲, 罗仁瀚. 电针治疗更年期综合征的临床观察[J]. 针灸临床杂志, 2013, 29(8): 35-37.
- [21] 单李杰, 李慧丽, 肖文娟, 等. 耳穴压豆治疗心悸疗效观察[J]. 中国中医药信息杂志, 2013, 20(8): 78-79.
- [22] 单秋华, 孙冬梅, 吴富东. 耳穴贴压对女性更年期综合征患者血清内分泌素及 β -内啡肽的影响[J]. 中国针灸, 2003(11): 47-49.
- [23] 刘爱华. 耳穴压豆联合情志护理对围绝经期失眠患者的影响[J]. 中国中医药现代远程教育, 2022, 20(7): 139-141.
- [24] 程伟, 陈君, 李剑. 低阻抗意念导入疗法联合穴位敷贴对抑郁症患者失眠严重指数评分、负面情绪和血清 5-HT 水平的影响[J]. 四川中医, 2022, 40(4): 191-194.
- [25] 赵娜, 谢晨, 付聪, 刘臻, 于心同, 杨文佳, 陈云飞. 穴位贴敷对慢性失眠患者睡眠结构的影响[J]. 上海针灸杂志, 2023, 42(9): 917-922.
- [26] 郭爱松, 刘春, 李百胜, 等. 穴位埋线对失眠大鼠下丘脑单胺类递质及 IL-1 β 、TNF- α 含量的影响[J]. 上海针灸杂志, 2014, 33(7): 672-675.
- [27] 章少颖, 徐福, 周海江, 胡迎秋, 诸剑芳, 陈益丹. 穴位埋线治疗气血两虚型失眠症的临床观察[J]. 上海中医药杂志, 2017, 51(4): 63-66.
- [28] 俞鑫佳, 王松根. 穴位埋线治疗女性更年期失眠疗效观察[J]. 上海针灸杂志, 2015, 34(4): 323-325.
- [29] 张淼苗, 张引, 胡敏, 等. 自助式正念减压疗法改善女性更年期综合征负性情绪的随机对照研究[J]. 同济大学学报(医学版), 2022, 43(2): 254-261.
- [30] 隋明凤. 太极拳运动疗法治疗女性更年期综合征 36 例[J]. 西部中医药, 2012, 25(9): 84-85.
- [31] 贾文秀. 瑜伽锻炼对更年期女性抑郁、焦虑情绪及睡眠质量的影响[D]: [硕士学位论文]. 石家庄: 河北师范大学, 2016.
- [32] 席思思, 胡哲文, 白文佩. 更年期患者膳食结构及饮食指导的必要性分析[J]. 中国妇幼健康研究, 2017, 28(8): 989-991+1016.