

中医对特定人群睡眠问题的干预探讨

莫丽德·马拉提¹, 宋 磊², 陕晓嫣³

¹新疆生产建设兵团医院临床心理门诊, 新疆 乌鲁木齐

²乌鲁木齐市第四人民医院中医科, 新疆 乌鲁木齐

³新疆生产建设兵团医院预防保健科, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2024年12月30日; 录用日期: 2025年2月11日; 发布日期: 2025年2月21日

摘 要

本文综述中医治疗特定人群睡眠问题的研究进展, 探讨针灸与耳穴疗法在中风后、乳腺癌及围绝经期失眠中的应用及效果。针对高血压与恶性肿瘤患者失眠, 疗法亦有效。分析作用机制、疗效及安全性, 并探讨研究空白与未来方向, 为临床与科研提供参考。

关键词

中医, 中医干预, 特定人群, 睡眠, 疗效分析

A Discussion on the Intervention of Traditional Chinese Medicine in Sleep Problems of Specific Populations

Molide·Malati¹, Lei Song², Xiaoyan Shan³

¹Clinical Psychology Clinic, Xinjiang Production and Construction Corps Hospital, Urumqi Xinjiang

²Department of Traditional Chinese Medicine, Urumqi Fourth People's Hospital, Urumqi Xinjiang

³Department of Preventive Medicine and Health Care, Xinjiang Production and Construction Corps Hospital, Urumqi Xinjiang

Received: Dec. 30th, 2024; accepted: Feb. 11th, 2025; published: Feb. 21st, 2025

Abstract

This article comprehensively reviews the research progress of traditional Chinese medicine (TCM) in treating sleep problems in specific populations, and explores the application and effects of acupuncture and auricular point therapy in insomnia after stroke, breast cancer, and perimenopausal

period. The therapies are also effective for insomnia in patients with hypertension and malignant tumors. The mechanisms of action, efficacy, and safety are analyzed, and research gaps and future directions are discussed, providing a reference for clinical practice and scientific research.

Keywords

Traditional Chinese Medicine, TCM Intervention, Specific Populations, Sleep, Curative Effect Analysis

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

失眠作为一种广泛存在的睡眠障碍，对全球数百万人的日常生活品质构成了不容忽视的威胁[1]。长期缺乏睡眠可能扰乱内分泌、免疫和神经系统平衡，增加心脏代谢疾病风险。这与失眠和肥胖、糖尿病、葡萄糖代谢异常及高血压等疾病之间的紧密联系有关[2]。一项涉及超过 42,000 名 50 岁及以上成年人的大型国际研究显示，九种常见疾病，包括心绞痛、关节炎、糖尿病和中风等，显著增加了睡眠障碍的风险[3]。此外，在另一项重要的前瞻性队列研究中，睡眠时间的长短已被识别为癌症的一个潜在危险因素[4]。目前对睡眠与身体疾病相互作用的理解不足，因此，为特定人群及时实施高效的睡眠干预措施变得非常紧迫和重要。

中医，一种古老的医疗体系，近年来在治疗失眠方面显示出独特优势[5]。特别是草药和针灸疗法，基于严谨的科学研究[6]，中医在癌症治疗中表现出独特价值，有效缓解疲劳、失眠等症状，提高生活质量，并减少化疗、放疗或靶向治疗的不良反应和并发症。

本综述通过评价与分析，揭示了中医治疗特定人群失眠的最新研究进展，特别是针对特定病症伴随失眠的治疗策略。文章梳理和剖析了多样化的治疗手段，并总结了现有研究成果，为临床实践提供了科学依据。

2. 中医复合疗法治疗特定人群睡眠问题

目前的研究结果为中医复合疗法治疗失眠提供了一定的依据，特别是在特定人群研究中。该疗法结合多种治疗手段，基于中医理论，以达到综合治疗效果。例如，一项由 Huang HL 等人(2021)[7]进行的随机对照试验评估了电针和酸枣仁汤在中风后失眠治疗中的效果和安全性。该试验涉及 240 名患者，分为四组，主要评估了睡眠质量和多导睡眠图。尽管如此，研究存在局限性，包括主观评估偏差、单盲设计、样本和中心数量有限、随访时间短和潜在混杂因素，这些都需要在后续研究中改进。

Dong S *et al.* (2021) [8]通过系统综述和荟萃分析，评估了针灸联合中药治疗原发性肝癌的疗效和安全性。结果表明，该疗法在提高短期治疗效果、提高生活质量及延长生存率方面有显著优势。但研究为回顾性，依赖于文献质量和数据完整性，可能存在数据缺失或报告偏倚等问题，具体疗效的大小和显著性需进一步基于综合分析和数据质量来判定。尽管如此，该研究为原发性肝癌治疗提供了新的循证医学证据和思路。

此外，关于五行音乐疗法联合耳穴贴压治疗围绝经期失眠伴焦虑的研究亦显示出显著疗效[9]。中医非药物疗法因其安全、有效和低成本，被认为是值得推广的治疗方式。但其长期效果和安全性仍需更多

研究。初步研究显示,该疗法对围绝经期失眠伴焦虑有短期疗效,但长期效果待明确。此外,过敏体质患者使用耳穴贴压可能产生过敏反应,因此治疗前应了解患者过敏史。

Gao 等(2023) [10]的研究表明,针灸配合改良黄连温胆汤能有效改善更年期失眠症状和生活质量。研究通过随机对照试验发现,治疗组在睡眠和生活质量改善上优于对照组。但研究样本量小和缺少长期随访数据限制了结果的广泛适用性和持续性。

Sun 等(2024) [11]前瞻性研究考察了针灸与改良血府逐瘀汤治疗中风后面神经麻痹和失眠的效果。研究发现,该疗法有助于神经功能恢复,并改善了面神经麻痹和失眠症状,为中风后失眠治疗提供了新方法。但样本量小可能影响结果的普遍性,需要更多研究来验证。

Wang 等(2019) [12]的研究评估了阿普唑仑和百乐眠胶囊联合治疗中风后失眠的效果,发现能显著提升睡眠质量和自我护理能力。但因缺少长期随访和对百乐眠胶囊剂量及疗程的完整评估,需进一步通过随机对照试验确定最佳剂量和疗程。

Chao Yang 等(2021) [13]研究发现,八段锦结合耳穴贴敷疗法能有效改善 COVID-19 患者的失眠问题,同时减轻焦虑和抑郁症状,效果优于艾司唑仑。但因样本量小和脱落率高,结果的可靠性受限。此外,研究缺乏长期随访,随机化和盲法的实施细节不明确,对照组使用非一线药物,且使用自评作为疗效指标,这些问题需要在后续研究中改进。

虽然上述研究表明中医复合疗法在多种特定人群睡眠问题的治疗中展现出一定潜力,但由于大多数研究存在样本量小、随访时间短、评估方法有偏倚等问题,使得目前难以确凿认定中医复合疗法治疗失眠具有绝对优势,还需更多高质量、大规模、多中心的随机对照试验来进一步验证其长期疗效与安全性,从而更准确地评估其在治疗失眠方面的实际价值。

3. 基于不同疾病人群的中医特色干预措施及效果

3.1. 卒中后睡眠障碍患者

中风是全球残疾和死亡的第二大主要原因。在中国,据统计,2013 年共有约 240 万例新中风病例发生,同时伴随着约 110 万例与中风紧密相关的死亡[14]。卒中后睡眠问题,常被称为卒中后睡眠障碍,是脑卒中病人在康复历程中频繁遭遇的并发症之一[15]。鉴于睡眠对于脑卒中患者的康复过程具有举足轻重的意义,因此,探寻能够缓解这些睡眠难题的策略显得尤为迫切和重要。

Su 等学者(2022) [16]一项临床研究图谱显示,中医药治疗中风后睡眠障碍的证据不足,特别是对睡眠呼吸障碍和身心锻炼的益处。因此,未来研究可从中药方剂的优化以及中西医结合治疗方案的探索等方面,深入挖掘中医药在缓解中风后睡眠障碍,尤其是失眠症状方面的潜力和积极影响。

另一项重要研究[17]则致力于全面评估按摩疗法在治疗卒中后失眠方面的疗效与安全性,旨在填补当前系统研究缺乏的空白。研究团队将广泛检索数据库,纳入所有相关随机对照试验,并使用 RevMan 软件进行数据分析。通过系统评价和荟萃分析,研究试图展示按摩疗法在改善睡眠质量方面的潜力及安全性。但需注意,由于语言偏倚和按摩方法的多样性,对研究结论的全面性和准确性应持谨慎态度。

3.2. 高血压失眠患者

科学研究证实失眠与心血管疾病及其先驱表现(如高血压)之间存在关联[18]。过去十年中,失眠与高血压、冠心病、心力衰竭及亚临床心血管病变之间的联系得到了更多证据支持[19]。尽管失眠的定义和评估方法存在差异,但一致数据显示失眠是心血管疾病的一个重要风险因素[20][21]。因此,依据中医的传统治疗理念,针对高血压患者所出现的失眠症状进行干预和治疗,具有极其重要的价值。

严谨的随机、安慰剂对照、双盲试验[22]显示,针灸疗法对高血压和失眠患者的治疗效果进行了评估。

研究使用了便携式睡眠监测系统和睡眠问卷,分析了患者的心率变异性,揭示了针灸的作用机制。结果表明,针灸改善了睡眠质量和心率变异性,为针灸治疗提供了科学依据。但因样本量小和缺乏长期数据,推广时需谨慎。

另一项系统性的评价和荟萃分析[23]则综合审视了针灸在缓解高血压患者失眠症状方面的疗效。该研究揭示,针灸不仅显著改善了患者的睡眠质量,还有效降低了高血压患者的血压水平。这一重大发现为针灸在高血压合并失眠患者治疗中的广泛应用提供了强有力的证据支持。

3.3. 更年期及围绝经期失眠患者

在女性经历绝经过渡期的过程中,失眠问题常常相伴而生。更年期引发的荷尔蒙波动与多种症状共同作用于睡眠,导致其质量显著下降,进而引发失眠现象[24]。长期失眠的更年期女性通常健康状况不佳,常见慢性疾病、饮酒增多、心理压力、抑郁情绪严重,以及健康水平下降。因此,解决更年期失眠问题,采取有效治疗策略非常重要。

一项最新研究指出[25],围绝经期失眠患者的肠道菌群存在异常,特别是粪罗氏菌、瘤胃球菌、普氏菌等失衡,与失眠症状密切相关。加味天王补心颗粒连续四周治疗后,能显著改善睡眠质量,可能通过调节肠道菌群实现。研究采用横断面方法,为更年期失眠病理机制提供新思路。但研究对中药治疗肠道菌群影响探讨不足,限制了临床应用的广泛性和深度。

另一方面, Yang 等(2023)的研究[26]则深入探讨了补肾安神针灸疗法在更年期失眠治疗中的应用价值。研究发现,该疗法能改善睡眠质量,缓解焦虑抑郁,延缓血清 E2 下降,改善中医证候。研究采用前瞻性队列设计,保证了结果的可靠性和有效性。然而,该研究未对针灸操作的具体手法和穴位选择进行详细描述,这在一定程度上可能会影响其他研究者对该疗法的重复操作以及在临床实践中的广泛推广,未来研究应注重这方面的规范化和标准化。

3.4. 术后失眠管理

在探讨了中风后、高血压以及更年期失眠患者的中医干预研究后,我们接下来将关注术后失眠这一同样重要的临床问题。术后睡眠障碍,作为手术患者普遍面临的临床挑战,其成因涉及手术过程、麻醉方式及环境因素[27][28]。针对此问题,中医领域提出了相应的干预策略。

研究发现[29],中医五行音乐疗法能显著降低老年非心脏手术患者术后谵妄的发生率,并改善睡眠质量。接受该疗法的患者术后谵妄率从 27.0%降至 11.7%,睡眠质量也有所提升。这种积极效果可能与患者唾液中褪黑素水平上升有关。并且,术前睡眠质量差和认知功能下降的患者术后谵妄风险更高。尽管研究方法存在局限性,如使用主观睡眠质量评估和未排除所有潜在干扰因素,但结果支持中医五行音乐作为预防术后谵妄的非药物干预手段。

另一项研究[30]着重于穴位疗法对术后睡眠改善的效果,指出针灸、电针和经皮穴位电刺激等手段能有效减轻术后疼痛、焦虑抑郁、应激反应及并发症,有助于提升睡眠质量。这些方法通过调整神经递质和抑制中枢神经系统活动来发挥作用,为术后睡眠改善提供了新的途径。不过,目前的研究多为小规模,未来需要进行大规模、多中心的临床试验来确定最佳治疗时长、频率和时机。由于缺乏统一标准,研究结果可能受到多种因素影响,且穴位疗法的长期效果仍需进一步研究。尽管穴位疗法在改善术后睡眠方面显示出潜力,但其在临床应用上还需通过深入研究来不断改进和优化。

4. 综合局限性

探讨中医对特定人群睡眠问题疗效的现有研究,我们发现还是存在部分局限和挑战。研究设计、样本量小、随访时间短、单盲或回顾性研究影响结论。评估方法主观,缺乏高质量证据支持。语言偏倚、研

究异质性、干预措施不明确、个体差异大等制约结论全面性和可信度。需加强高质量研究设计与实施，提供科学证据。

5. 展望未来

未来研究应聚焦于特定人群的睡眠问题，致力于通过实施大规模、多中心的随机对照试验，以显著提升研究的普遍适用性和结果的可信度。同时，深化对中医在改善睡眠方面的作用机制研究至关重要，这要求我们不断优化并标准化中医综合疗法的实施流程，确立统一的操作规范和疗效评估体系。对于诸如恶性肿瘤患者、术后恢复期个体以及慢性病患者等特殊人群，更应强化中医干预的研究力度，以期实现更为个性化和精准的治疗方案。

基金项目

衷心感谢乌鲁木齐市中医药科技创新项目(项目编号: ZYYQK-01)的支持。

参考文献

- [1] Lou, G., Yu, Z., Chen, L., Zhou, Y. and Zhang, L. (2022) Trends in Prescriptions for Insomnia in a Province in China between 2015 and 2019. *Frontiers in Psychiatry*, **13**, Article 915823. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.915823>
- [2] Kyprianidou, M., Panagiotakos, D., Kambanaros, M., Makris, K.C. and Christophi, C.A. (2021) Quality of Sleep in the Cypriot Population and Its Association with Multimorbidity: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Public Health*, **9**, Article 693332. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.693332>
- [3] Koyanagi, A., Garin, N., Olaya, B., Ayuso-Mateos, J.L., Chatterji, S., Leonardi, M., et al. (2014) Chronic Conditions and Sleep Problems among Adults Aged 50 Years or over in Nine Countries: A Multi-Country Study. *PLOS ONE*, **9**, e114742. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114742>
- [4] Gu, F., Xiao, Q., Chu, L.W., Yu, K., Matthews, C.E., Hsing, A.W., et al. (2016) Sleep Duration and Cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study Cohort. *PLOS ONE*, **11**, e0161561. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0161561>
- [5] Li, F., Xu, B., Shi, H., Zhang, T., Song, Z., Chen, Y., et al. (2020) Efficacy and Safety of TCM Yangxin Anshen Therapy for Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicine*, **99**, e19330. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000019330>
- [6] Zhang, X., Qiu, H., Li, C., Cai, P. and Qi, F. (2021) The Positive Role of Traditional Chinese Medicine as an Adjunctive Therapy for Cancer. *BioScience Trends*, **15**, 283-298. <https://doi.org/10.5582/bst.2021.01318>
- [7] Huang, H., Yang, S., Mei, Z., Huang, Y., Chen, M., Mei, Q., et al. (2021) Efficacy and Safety of Electroacupuncture Combined with Suanzaoren Decoction for Insomnia Following Stroke: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial. *Trials*, **22**, Article No. 485. <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05399-y>
- [8] Dong, S., Zhuang, X., Yangyang, L., Yan, L., Houbo, D., Song, W., et al. (2021) Efficacy and Safety of Acupuncture Combined with Chinese Herbal Medicine in the Treatment of Primary Liver Cancer: A Protocol for Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicine*, **100**, e27497. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000027497>
- [9] Li, L., Xu, X., Tao, Y. and Zhang, X. (2024) A Clinical Study on Chinese Five-Element Music Therapy Combined with Auricular-Plaster Therapy in Treating Perimenopausal Insomnia and Anxiety. *Alternative Therapies in Health and Medicine*.
- [10] Gao, X., Li, R., Li, X., Gao, L. and Li, X. (2023) Clinical Observation on the Treatment of Perimenopausal Insomnia with Acupuncture Combined with Modified Huanglian Wendan Tang. 2023 13th International Conference on Information Technology in Medicine and Education (ITME), Wuyishan, 24-26 November 2023, 480-484. <https://doi.org/10.1109/itme60234.2023.00101>
- [11] Sun, R., Jiang, Z. and Sun, Y. (2024) A Prospective Study of Acupuncture Combined with Modified Blood and Vessel Expelling Blood Stasis Tang in Treating Poststroke Facial Paralysis with Insomnia. *Journal of Craniofacial Surgery*, **35**, 2364-2368. <https://doi.org/10.1097/scs.00000000000010623>
- [12] Wang, J., Wang, Z., Wang, X., Du, G., Zheng, B., Li, Y., et al. (2019) Combination of Alprazolam and Bailemian Capsule Improves the Sleep Quality in Patients with Post-Stroke Insomnia: A Retrospective Study. *Frontiers in Psychiatry*, **10**, Article 411. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00411>
- [13] Yang, C., Ma, Y., Mei, J.H., et al. (2021) Observation of Therapeutic Effect on Coronavirus Disease 2019 with Insomnia in Treatment with Baduanjin and Auricular Point Sticking Therapy. *Chinese Acupuncture & Moxibustion*, **41**, 243-246. <https://doi.org/10.13703/j.0255-2930.20200327-0002>

- [14] Wu, S., Wu, B., Liu, M., Chen, Z., Wang, W., Anderson, C.S., *et al.* (2019) Stroke in China: Advances and Challenges in Epidemiology, Prevention, and Management. *The Lancet Neurology*, **18**, 394-405. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(18\)30500-3](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(18)30500-3)
- [15] Huang, G., Chen, J., Zhan, L., Long, J., Lin, Y., Zhu, B., *et al.* (2022) Reduced Serum Vitamin D Levels Are Associated with Poor Sleep Quality in Early Stroke Patients. *Frontiers in Nutrition*, **9**, Article 937867. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.937867>
- [16] Su, Q., Zou, D., Gai, N., Li, H., Kuang, Z. and Ni, X. (2022) Traditional Chinese Medicine for Post-Stroke Sleep Disorders: The Evidence Mapping of Clinical Studies. *Frontiers in Psychiatry*, **13**, Article 865630. <https://doi.org/10.3389/fpsvt.2022.865630>
- [17] Zhang, Y., He, X., Hu, S., Hu, S., He, F., Shen, Y., *et al.* (2020) Efficacy and Safety of Massage in the Treatment of Post-Stroke Insomnia: A Protocol for Systematic Review and Meta-Analysis. *Medicine*, **99**, e23598. <https://doi.org/10.1097/md.00000000000023598>
- [18] Jarrin, D.C., Alvaro, P.K., Bouchard, M., Jarrin, S.D., Drake, C.L. and Morin, C.M. (2018) Insomnia and Hypertension: A Systematic Review. *Sleep Medicine Reviews*, **41**, 3-38. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2018.02.003>
- [19] King, C.R., Knutson, K.L., Rathouz, P.J., Sidney, S., Liu, K. and Lauderdale, D.S. (2008) Short Sleep Duration and Incident Coronary Artery Calcification. *JAMA*, **300**, 2859-2866. <https://doi.org/10.1001/jama.2008.867>
- [20] Li, M., Zhang, X., Hou, W. and Tang, Z. (2014) Insomnia and Risk of Cardiovascular Disease: A Meta-Analysis of Cohort Studies. *International Journal of Cardiology*, **176**, 1044-1047. <https://doi.org/10.1016/j.ijcard.2014.07.284>
- [21] Grandner, M.A., Alfonso-Miller, P., Fernandez-Mendoza, J., Shetty, S., Shenoy, S. and Combs, D. (2016) Sleep: Important Considerations for the Prevention of Cardiovascular Disease. *Current Opinion in Cardiology*, **31**, 551-565. <https://doi.org/10.1097/hco.0000000000000324>
- [22] Wang, X., Wang, P., Liu, C., Qin, S., Wan, Q., Luo, S., *et al.* (2022) Acupuncture for Hypertension with Insomnia: Study Protocol for a Randomized, Sham-Controlled, Subject-and-Assessor-Blinded Trial. *Frontiers in Psychiatry*, **13**, Article 1087706. <https://doi.org/10.3389/fpsvt.2022.1087706>
- [23] Zhang, J., Zhou, X., Jiang, H., Zhu, W., Chi, H., Jiang, L., *et al.* (2024) Acupuncture for Insomnia Symptoms in Hypertensive Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Neurology*, **15**, Article 1329132. <https://doi.org/10.3389/fneur.2024.1329132>
- [24] Drake, C.L., Kalmbach, D.A., Arnedt, J.T., Cheng, P., Tonnu, C.V., Cuamatzi-Castelan, A., *et al.* (2018) Treating Chronic Insomnia in Postmenopausal Women: A Randomized Clinical Trial Comparing Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia, Sleep Restriction Therapy, and Sleep Hygiene Education. *Sleep*, **42**, zsy217. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsy217>
- [25] Yang, X., Xiao, H., Zeng, Y., Huang, L., Ji, K., Deng, D., *et al.* (2021) Tianwang Buxin Granules Influence the Intestinal Flora in Perimenopausal Insomnia. *BioMed Research International*, **2021**, Article ID: 9979511. <https://doi.org/10.1155/2021/9979511>
- [26] Yang, W., Yu, X., Zhao, N., Xie, C., Li, J., Gao, X., *et al.* (2023) Clinical Observation of Kidney-Tonifying and Mind-Calming Acupuncture Therapy in the Treatment of Perimenopausal Insomnia. *Journal of Acupuncture and Tuina Science*, **22**, 48-57. <https://doi.org/10.1007/s11726-023-1415-z>
- [27] Jiang, Z., Zhou, G., Song, Q., Bao, C., Wang, H. and Chen, Z. (2018) Effect of Intravenous Oxycodone in Combination with Different Doses of Dexmedetomidine on Sleep Quality and Visceral Pain in Patients after Abdominal Surgery: A Randomized Study. *The Clinical Journal of Pain*, **34**, 1126-1132. <https://doi.org/10.1097/ajp.0000000000000645>
- [28] Gasparro, R., Calabria, E., Coppola, N., Marenzi, G., Sammartino, G., Aria, M., *et al.* (2021) Sleep Disorders and Psychological Profile in Oral Cancer Survivors: A Case-Control Clinical Study. *Cancers*, **13**, Article 1855. <https://doi.org/10.3390/cancers13081855>
- [29] Han, S., Cai, Z., Cao, L., Li, J. and Huang, L. (2024) Effects of Chinese Traditional Five-Element Music Intervention on Postoperative Delirium and Sleep Quality in Elderly Patients after Non-Cardiac Surgery: A Randomized Controlled Trial. *Perioperative Medicine*, **13**, Article No. 47. <https://doi.org/10.1186/s13741-024-00408-5>
- [30] Wei, W., Huang, X. and Zhu, J. (2023) Effect of Acupoint Therapies on Postoperative Sleep Quality: A Narrative Review. *Medical Science Monitor*, **29**, e938920. <https://doi.org/10.12659/msm.938920>