

针灸推拿治疗失眠的研究进展

陈唯唯, 周思贤, 刘继洪*

广东省佛山市中医院, 广东 佛山

收稿日期: 2025年2月5日; 录用日期: 2025年2月27日; 发布日期: 2025年3月13日

摘要

失眠是一种常见的睡眠障碍, 严重影响人们的生活质量和身心健康。随着现代社会节奏的加快和生活压力的增加, 失眠发病率呈上升趋势。传统药物治疗虽然有效, 但长期使用可能导致依赖性和副作用。近年来, 针灸推拿作为中医特色疗法, 在失眠治疗中展现出独特优势。通过分析近年来相关文献, 本文探讨了针灸推拿治疗失眠的理论基础、临床应用及作用机制。研究表明, 针灸推拿可通过调节神经系统、内分泌系统和免疫系统等多途径改善睡眠质量。不同针灸推拿方法在治疗失眠方面均显示出良好效果, 且具有安全性高、副作用小的优势。本文旨在综述针灸推拿治疗失眠的最新研究进展, 为临床实践和未来研究提供参考, 为临床提供更可靠的循证依据。

关键词

针灸, 推拿, 失眠, 不寐

Research Progress of Acupuncture and Moxibustion and Massage on Insomnia

Weiwei Chen, Sixian Zhou, Jihong Liu*

Foshan Hospital of Traditional Chinese Medicine, Foshan Guangdong

Received: Feb. 5th, 2025; accepted: Feb. 27th, 2025; published: Mar. 13th, 2025

Abstract

Insomnia is a common sleep disorder that seriously affects people's quality of life and physical and mental health. With the acceleration of the pace of modern society and the increase of life pressure, the incidence rate of insomnia is on the rise. Although traditional drug therapy is effective, long-term use may lead to dependence and side effects. In recent years, acupuncture and moxibustion and massage, as the characteristic treatment of traditional Chinese medicine, have shown unique

*通讯作者。

advantages in the treatment of insomnia. By analyzing the relevant literature in recent years, this paper discusses the theoretical basis, clinical application and mechanism of acupuncture and moxibustion and massage in the treatment of insomnia. Research shows that acupuncture and moxibustion and massage can improve sleep quality by regulating the nervous system, endocrine system and immune system. Different acupuncture and moxibustion and massage methods have shown good results in the treatment of insomnia, and have the advantages of high safety and small side effects. This article aims to review the latest research progress of acupuncture and moxibustion and massage in the treatment of insomnia, provide reference for clinical practice and future research, and provide more reliable evidence-based evidence for clinical practice.

Keywords

Acupuncture and Moxibustion, Massage, Insomnia, Sleepless

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

失眠作为一种普遍存在的睡眠障碍,已成为影响现代人生活质量的重要健康问题。根据世界卫生组织的统计,全球约有 27% 的人受到失眠困扰,而在中国,这一比例更是高达 38.2% [1]。失眠不仅表现为入睡困难、睡眠维持障碍或早醒,还常伴有日间功能损害,如疲劳、注意力不集中、情绪低落等。长期失眠可导致多种身心疾病,包括抑郁症、焦虑症、高血压和心血管疾病等,严重影响患者的工作效率和生活质量[2]。随着社会节奏的加快和生活压力的增加,失眠发病率呈逐年上升趋势。目前,失眠的治疗主要依赖药物治疗,如苯二氮卓类药物和非苯二氮卓类药物。但长期使用这些药物可能导致依赖性和副作用,如记忆力减退、日间嗜睡等[3]。因此,寻找安全有效的替代疗法成为当前失眠治疗领域的重要研究方向。近年来,针灸推拿作为传统中医疗法,在失眠治疗中展现出独特优势。针灸通过刺激特定穴位调节阴阳平衡、疏通经络,推拿则通过手法放松肌肉、调和气血,两者均能有效改善睡眠质量。大量临床研究表明,针灸推拿治疗失眠具有疗效显著、副作用小的特点,且能缓解失眠伴随的焦虑、抑郁等情绪障碍[4]。本研究旨在综述针灸推拿治疗失眠的最新研究进展,探讨其理论基础、临床应用及作用机制。通过分析近年来相关文献,我们将系统评价针灸推拿治疗失眠的有效性和安全性,为临床实践提供科学依据。

2. 针灸治疗失眠

2.1. 针灸治疗失眠的机制

针灸治疗失眠的机制是一个多维度、多靶点的综合调节过程,涉及现代医学与中医理论的协同作用。现代研究表明,针灸通过调节神经递质(如提升 5-羟色胺与 γ -氨基丁酸水平、抑制去甲肾上腺素活性)平衡睡眠-觉醒中枢的兴奋性,同时调控下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA 轴)功能以降低皮质醇浓度,缓解应激反应对睡眠的干扰[5]。此外,针灸可刺激松果体分泌褪黑激素,重建生理性昼夜节律,并通过改善脑血流灌注与调节默认模式网络(DMN)等脑区活动,增强睡眠相关神经环路的协调性。中医理论则强调,针灸通过刺激神门、三阴交等特定穴位,调和阴阳失衡、疏通心经与肝经气血,达到“安神定志”之效,从而改善因脏腑功能失调或情志郁结引发的失眠。其多靶点作用还体现在调节免疫功能(如降低 IL-1 β 等

促炎因子)和缓解伴随症状(如焦虑、躯体疼痛),形成“从外周刺激到中枢整合”的整体调节模式。这种基于“神经-内分泌-免疫网络”的跨系统调控机制,不仅为针灸治疗失眠提供了科学依据,也凸显了传统医学在复杂性疾病干预中的独特优势[6]。

2.2. 针灸治疗失眠的方法

2.2.1. 针法

1) 电针

电针改善失眠症状的潜在路径之一,是对脑内神经递质分泌产生影响。血清激素含量会受电针刺激而改变,进而促使神经递质达到新的平衡状态。 γ -氨基丁酸(GABA)作为关键的抑制性神经递质,在睡眠调节进程中扮演着举足轻重的角色。有实验显示,电针刺激小鼠耳甲艇后,小鼠下丘脑与外周血内的GABA水平显著升高[7]。这意味着电针可通过促进GABA水平,抑制神经元的过度活跃,最终达成促进睡眠的效果。5-羟色胺(5-HT)同样与睡眠调节紧密相连。研究数据表明,对双侧肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞这五腧穴进行电针刺激,能够提高失眠大鼠下丘脑内5-HT和5-羟吲哚乙酸(5-HIAA)的含量,这充分证明电针能够有效调节5-HT系统,缓解失眠症状。免疫细胞因子在睡眠调节环节发挥着关键作用,电针或许能够通过影响免疫细胞因子的表达,对失眠症状起到改善作用。肿瘤坏死因子- α (TNF- α)和白细胞介素-1 β (IL-1 β)作为两种重要的免疫细胞因子,研究发现,对失眠大鼠的五腧穴实施电针刺激,能使大鼠下丘脑内的TNF- α 和IL-1 β 含量上升,表明电针可通过调节免疫细胞因子的表达,提升失眠大鼠的睡眠质量[8]。

2) 头针

在中医理论中,人体头面是五脏六腑精气汇聚之处。头针作为针灸治疗的独特方式,能构建起人体内外沟通的桥梁,有效疏通脑部气血。其作用机制是通过刺激特定头皮治疗区,对大脑皮质功能进行调节,进而改善睡眠状态[9]。这一调节过程极有可能涉及多个神经递质系统以及神经回路的复杂调整。有研究针对围绝经期失眠开展腹针联合头针治疗的探究,结果表明该疗法可提升血清5-HT水平,同时降低NE水平[10]。5-HT作为关键神经递质,在睡眠调节中扮演重要角色,高水平的5-HT有助于促进睡眠,而低水平则可能引发失眠。NE在维持觉醒状态中发挥重要作用,降低NE水平或许能减少觉醒次数,延长睡眠时间,由此可见头针在失眠治疗中的潜在价值。

3) 眼针

中医理论指出,足太阳膀胱经、足少阳胆经等多条经络与眼部联系紧密。眼针疗法正是基于此理论,通过刺激眼部特定穴位,激发经络气血运行,使气血通畅,进而改善脑部供血。当脑部气血充足时,大脑皮质功能得以有效调节,为良好睡眠提供保障。相关研究表明,接受眼针治疗后,失眠患者脑部血液循环显著改善,脑电图呈现出更趋近正常睡眠状态的变化[11]。中医认为,失眠与心、肝、脾、肾等多个脏腑功能失调密切相关。眼部作为人体特殊器官,通过经络与各脏腑相互关联,是脏腑精气汇聚之所。眼针疗法借助刺激眼部穴位,可调节相应脏腑功能[12]。针对心血不足引发失眠的患者,眼针能调节心经气血,滋养心血以改善睡眠;对于肝郁化火导致失眠者,眼针可疏泄肝经郁火,使肝气畅达,缓解失眠症状。临床实践中,众多失眠患者接受眼针治疗后,不仅睡眠质量大幅提升,伴随的心悸、胁痛等脏腑功能失调症状也得到有效缓解,充分体现了眼针疗法在失眠治疗中的独特优势。

2.2.2. 其他针灸疗法

1) 埋针疗法

埋针疗法是把特制小型针具埋入穴位皮下,进行长时间刺激的针灸方法。操作时,先对穴位进行消毒,随后用镊子将揲针或皮内针准确埋入穴位皮下,再用胶布固定以防针具移动或脱落。埋针时间通常

为 1~3 天, 期间患者可正常活动, 但需保持埋针部位清洁, 避免沾水和挤压。此疗法在改善失眠症状方面成效显著。由于针具在穴位内持续刺激, 能够激发经络气血运行, 调节脏腑功能, 使人体阴阳气血恢复平衡。研究显示, 经埋针治疗, 患者入睡时间明显缩短, 睡眠深度增加, 夜间觉醒次数减少, 睡眠质量显著提高[13]。一项针对 50 例失眠患者的研究, 采用神门、三阴交等穴位埋针治疗, 经过 2 个疗程治疗后, 患者的 PSQI 评分较治疗前显著降低, 总有效率达 80%, 充分表明埋针疗法能有效调节脏腑气血阴阳, 为失眠治疗提供安全有效的方法[14]。

2) 天灸疗法

天灸疗法是将中药制成膏剂、散剂等剂型, 贴敷于特定穴位, 借助药物渗透和穴位刺激作用来治疗疾病。针对阴虚火旺型失眠, 常选用黄连、黄柏、知母等具有滋阴降火功效的药物, 这些药物可清热泻火、滋养阴液, 调节人体阴阳平衡, 改善失眠症状。对于心脾两虚型失眠, 则选用党参、黄芪、白术、茯苓等具有补益心脾作用的药物, 以增强脾胃功能, 促进气血生成, 养心安神[15]。

3) 穴位埋线疗法

穴位埋线疗法是将可吸收的羊肠线或其他生物材料埋入穴位, 利用其对穴位的长效刺激作用治疗疾病。该疗法具有长效刺激特点, 羊肠线在穴位内逐渐被吸收的过程中, 能持续刺激穴位, 激发经络气血运行, 调节脏腑功能, 作用时间可长达数周甚至数月。众多研究数据彰显了穴位埋线疗法在治疗失眠上的有效性。一项纳入 80 例失眠患者的研究, 将患者随机分为穴位埋线治疗组和药物对照组。治疗组采用穴位埋线疗法, 选取肾俞、心俞、厥阴俞等主穴, 并根据辨证分型进行配穴, 如痰热内扰型加合谷、丰隆、足三里; 肝郁化火型加肝俞、阳陵泉、太冲等。对照组口服阿普唑仑片。经过 4 周治疗, 结果显示治疗组临床总有效率为 95.0%, 显著高于对照组的 77.5%。治疗组患者睡眠质量明显改善, PSQI 评分显著降低, 且治疗后的随访中发现, 治疗组复发率低于对照组[16]。这表明穴位埋线疗法不仅能有效改善失眠患者睡眠症状, 还具备较好远期疗效, 为失眠治疗提供新的有效手段。

3. 推拿治疗失眠

3.1. 整脊疗法

颈源性失眠的发病原因是颈椎钩椎关节增生、椎间盘突出等病变, 致使颈部肌肉紧张痉挛, 颈椎两侧肌力失衡, 椎体出现轻度位移或旋转, 进而压迫、激惹交感神经和椎动脉, 使大脑中枢兴奋性增高, 引发失眠。整脊疗法治疗颈源性失眠的原理基于对颈椎解剖结构和生物力学的调整。通过特定手法, 纠正颈椎偏移或小关节紊乱, 恢复颈椎正常生理曲度和椎间孔径, 减少或消除对神经根与椎动静脉的刺激或压迫, 改善颈部血液循环和神经传导, 缓解因颈部病变引发的失眠症状[17]。整脊疗法操作方法多样, 常见的有传统整脊疗法、韦氏手法、龙氏正骨手法、脊柱微调手法等。

3.2. 任督脉推拿

任督脉推拿是一种独特的推拿方法, 通过对任脉和督脉的推拿, 调节人体气血阴阳, 达到治疗失眠目的。任脉为“阴脉之海”, 总任一身之阴经, 调节阴经气血; 督脉为“阳脉之海”, 总督一身之阳经, 调节阳经气血。任督周天推拿运用推、揉、按等特定手法, 刺激任脉和督脉上的神阙、关元、命门、大椎等穴位, 促进气血在任督二脉中运行, 使阴阳气血调和, 改善失眠症状[18]。

4. 总结

针灸推拿作为绿色疗法, 在治疗失眠方面具有极高安全性, 突出表现为无药物副作用。与药物治疗相比, 药物治疗失眠虽能在一定程度缓解症状, 但长期使用易引发诸多不良反应。例如, 苯二氮草类药

物可能使患者出现头晕、乏力、嗜睡等症状,长期服用还可能产生药物依赖和耐药性,停药后易出现戒断反应,导致失眠症状反弹甚至加重。非苯二氮草类药物也存在影响认知功能、导致记忆力下降等副作用。针灸推拿通过刺激人体自身穴位和经络,激发人体自我调节功能来改善睡眠,规避了药物治疗带来的各类风险。针灸过程中,只要严格遵循操作规程,正确选择穴位和针刺手法,一般不会出现严重不良反应。少数患者针刺后可能出现局部酸胀、轻微疼痛等不适,但这些症状通常短时间内会自行缓解。推拿手法同样安全可靠,专业人员运用推、拿、按、揉等手法作用于人体体表特定部位,使经络通畅、气血调和,改善睡眠,一般不会对身体造成伤害。深入研究针灸推拿治疗失眠的方法、机制及临床疗效,对丰富失眠治疗手段、提高治疗效果、降低医疗成本具有重要现实意义。

参考文献

- [1] 张钰, 谢雨航, 李溶, 等. 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): 5.
- [2] 陈文君. 基于“肝主疏泄”理论探讨针刺治疗肝郁型失眠的作用[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建中医药大学, 2024.
- [3] 王展南, 李季. 针灸治疗失眠的研究进展[J]. 中国民族民间医药, 2024, 33(14): 61-65.
- [4] 王进东, 蔡琦, 董建萍. 针灸配合推拿治疗失眠的临床观察[J]. 中国中医药科技, 2023, 30(2): 388-390.
- [5] 汤东. 研究针灸推拿综合疗法治疗失眠(心脾两虚型)的临床疗效[J]. 中外女性健康研究, 2021(3): 41-42.
- [6] 刘会锋, 王清照. 针灸推拿治疗失眠症 55 例临床分析[J]. 医学新知, 2019, 29(z1): 245-247.
- [7] 刘祖丽, 唐成林, 余敏, 等. 不同强度电针对 PCPA 失眠大鼠下丘脑 γ -氨基丁酸及受体的影响[J]. 生命科学研究, 2011, 15(3): 236-240.
- [8] 兰妮. 失眠大鼠电针后不同时间单胺类和氨基酸类递质的变化[D]: [硕士学位论文]. 广州: 暨南大学, 2010.
- [9] 黄文雄, 余秀梅, 曾小红. 腹针联合头针治疗围绝经期失眠疗效及其机制探讨[J]. 天津中医药, 2021, 38(10): 1294-1298.
- [10] 杨继若, 许会英, 白晶梅, 等. 头针体针并用治疗围绝经期失眠症 81 例[J]. 西部中医药, 2017, 30(2): 4-6.
- [11] 尹宏鸣, 王鹏琴. 眼针治疗失眠中医学理论初探[J]. 辽宁中医药大学学报, 2024, 26(3): 199-202.
- [12] 张明秋, 卢凤娟. 眼针眶区带针治疗脑卒中后失眠患者的临床应用[J]. 中外医疗, 2021, 40(19): 1-4, 8.
- [13] 邵莹莹, 金泽, 陈静. 圆利针背俞穴埋针治疗心肾不交型失眠的临床观察[J]. 针灸临床杂志, 2016, 32(10): 20-21.
- [14] 龚阳陵. 穴位埋线联合“额三针”治疗心脾两虚型失眠临床观察[J]. 河南中医, 2018, 38(3): 461-463.
- [15] 赵欣纪. 穴位贴敷治疗失眠 78 例临床观察[J]. 光明中医, 2010, 25(8): 1459-1460.
- [16] 刘志霞, 畅红梅, 龚旺梅. 穴位埋线法治疗围绝经期失眠症 40 例疗效观察[J]. 新中医, 2014, 46(10): 177-179.
- [17] 杨来福, 王文彪. 整脊疗法结合针刺治疗颈源性失眠临床观察[J]. 中国民族民间医药, 2010, 19(7): 152-153.
- [18] 李振宝, 吴山, 陈鹏典. 任督脉推拿点穴配合膀胱经拔罐治疗失眠症疗效观察[J]. 辽宁中医药大学学报, 2013, 15(8): 242-243.