

中医护理治疗失眠的研究进展

邵静雯¹, 张亚军², 庄伊楠¹, 马玉菲¹, 赵怡婷¹, 王树苓^{2*}

¹天津中医药大学, 天津

²天津中医药大学第二附属医院, 天津

收稿日期: 2025年2月22日; 录用日期: 2025年3月28日; 发布日期: 2025年4月10日

摘要

失眠作为一种常见的睡眠障碍, 已成为全球范围内影响人们身心健康和生活质量的重要问题。中医护理在失眠治疗方面展现出独特的优势, 且方法多样。文章综述了刮痧、拔罐、耳穴贴压、艾灸、穴位贴敷等中医护理方法在失眠治疗中的研究进展, 旨在为临床实践提供参考, 促进中医护理在失眠领域的应用与发展。

关键词

中医护理, 刮痧, 拔罐, 耳穴贴压, 艾灸, 穴位贴敷

Research Progress on Traditional Chinese Medicine Nursing in the Treatment of Insomnia

Jingwen Shao¹, Yajun Zhang², Yinan Zhuang¹, Yufei Ma¹, Yiting Zhao¹, Shuling Wang^{2*}

¹Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin

²The Second Affiliated Hospital of Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, Tianjin

Received: Feb. 22nd, 2025; accepted: Mar. 28th, 2025; published: Apr. 10th, 2025

Abstract

Insomnia, as a common sleep disorder, has become an important issue affecting people's physical and mental health and quality of life worldwide. Traditional Chinese medicine (TCM) nursing has demonstrated unique advantages in the treatment of insomnia with a variety of methods. This article reviews the research progress of TCM nursing methods such as scraping, cupping, auricular

*通讯作者。

文章引用: 邵静雯, 张亚军, 庄伊楠, 马玉菲, 赵怡婷, 王树苓. 中医护理治疗失眠的研究进展[J]. 中医学, 2025, 14(4): 1333-1337. DOI: 10.12677/tcm.2025.144199

point sticking, moxibustion, and acupoint application in the treatment of insomnia, aiming to provide references for clinical practice and promote the application and development of TCM nursing in the field of insomnia.

Keywords

Traditional Chinese Medicine Nursing, Scraping, Cupping, Auricular Point Sticking, Moxibustion, Acupoint Application

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

失眠是以频繁而持续的入睡困难、睡眠维持困难、睡眠质量下降，并引发日间功能障碍为特征的一种睡眠障碍性疾病。长期失眠患者往往表现出注意力不集中、记忆力减退甚至免疫力下降等症状，长期失眠不仅影响身体的生理机能，还可能导致焦虑、抑郁等心理问题。现代医学中，失眠的治疗多以药物为主，然而药物治疗往往存在药物依赖、耐药性和不良反应等问题，长期使用可能对身体产生副作用。相较之下，中医护理方法凭借其丰富的治疗手段和悠久的历史，在失眠治疗方面表现出独特优势。中医治疗失眠的核心理念是通过整体观念和辨证论治，调节人体阴阳气血平衡，从而恢复身体的自我调节功能，且具有安全、副作用小等优点。以下将对几种常见的中医护理治疗失眠的方法研究进展进行阐述。

2. 刮痧治疗失眠的研究进展

2.1. 作用机制

刮痧是中医传统外治法，通过特制的刮痧器具和相应手法，在体表特定部位进行刮拭，使皮肤局部出现痧斑或痧痕，以达到疏通经络、活血化瘀、调节气血阴阳的目的。从现代医学角度看，刮痧可刺激皮肤神经末梢，通过神经系统的反射作用，调节自主神经系统功能，改善大脑皮质的兴奋与抑制过程，从而缓解失眠症状。其次，刮痧可调节体内激素水平，特别是通过促进褪黑素的分泌，帮助调节生物钟，改善睡眠质量[1]。此外，刮痧还能促进血液循环，增加组织器官的血液灌注，改善机体的代谢状态，有利于睡眠的调节[2]。

2.2. 临床应用研究

多项临床研究证实了刮痧治疗失眠的有效性。某项研究将失眠患者随机分为刮痧组和药物组，刮痧组采用头部刮痧与背部膀胱经刮痧相结合的治疗方法，而药物组则给予常见的安眠药(如艾司唑仑)。研究结果显示[3]，在经过一定治疗周期后，刮痧组在改善睡眠质量、延长睡眠时间等方面的效果与药物组相当，但刮痧组没有出现药物相关的不良反应，且在改善患者日间功能方面具有更明显的优势。此外，另一项研究针对心脾两虚型失眠患者，采用全息刮痧法，选择头部、背部、手部及足部的相关全息穴位进行刮拭治疗。结果表明，经过治疗后患者的睡眠质量显著提高，总有效率也达到了较高水平[4]。刮痧手法的选择方面，有研究对比了平补平泻法与补法、泻法的效果，发现平补平泻法在改善失眠症状方面效果最佳。其可能的原因在于平补平泻法能够更好地调节人体阴阳平衡，从而在整体上改善失眠症状。整体来看，刮痧作为一种非药物疗法，在治疗失眠方面的效果显著，且不良反应少，具有较好的临床应用

前景。

3. 拔罐治疗失眠的研究进展

3.1. 作用机制

拔罐作为一种传统的中医疗法，主要通过罐体产生的负压作用，将罐子吸附在体表，形成局部瘀血，从而达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等效果。首先，拔罐可以调节人体经络气血的运行，特别是作用于背部膀胱经，调节与睡眠密切相关的脏腑功能。膀胱经为足太阳经，涵盖了很多与神经、内分泌系统调节相关的区域，因此拔罐对改善失眠有重要作用。通过促进气血流通，拔罐能够调和体内的阴阳平衡，恢复脏腑功能的正常运作[5]。其次，拔罐引起的局部刺激能够通过神经传导，调节大脑皮质的功能，尤其是在调整大脑兴奋与抑制的平衡方面有显著作用。局部负压刺激不仅能促进血液循环，还能调节神经系统的活动，从而缓解失眠症状[6]。

3.2. 临床应用研究

在临床实践中，拔罐常与其他治疗方法联合应用于失眠的治疗。一项研究探讨了拔罐结合中药内服治疗失眠的效果，拔罐选取背部膀胱经穴位，并根据患者的辨证分型进行中药配方。研究结果显示，该联合疗法能够显著提高失眠患者的睡眠质量，总有效率明显高于单纯中药治疗组[7]。关于拔罐方式的选择，有研究对比了传统火罐与闪罐在失眠治疗中的疗效，发现两种方法均能有效改善失眠症状，但闪罐操作简便，且患者的接受度较高，显示出其在临床应用中的优势[8]。此外，另有研究将拔罐与耳穴贴压相结合，采用耳部穴位贴压王不留行籽，并配合背部膀胱经拔罐，结果表明，该综合疗法能够有效缩短失眠患者的入睡时间，提高睡眠的深度，并且其疗效明显优于单纯耳穴贴压治疗[9]。这些研究结果表明，拔罐联合其他疗法能够在治疗失眠方面取得较好的临床效果，具有较高的应用价值。

4. 耳穴治疗失眠的研究进展

4.1. 作用机制

耳穴疗法，作为中医独特的治疗方法之一，基于经络学说和全息理论，认为耳部是身体各脏腑和器官的反射区。通过刺激这些耳穴，可以调节气血流动，疏通经络，恢复脏腑功能，达到治疗效果。首先，刺激耳穴能够调节自主神经系统，平衡交感神经和副交感神经的活动，缓解焦虑和压力，从而促进深度睡眠。此外，耳穴刺激还能够促进褪黑素的分泌，调节生物钟，帮助快速入睡并提高睡眠质量。耳穴疗法还能改善心理状态，调节情绪，缓解焦虑和抑郁等负面情绪，特别是在现代社会压力较大的背景下尤为有效。同时，耳穴疗法通过改善血液循环和气血调和，增强大脑的血氧供应，促进大脑休息与恢复，有助于深度睡眠。此外，耳穴刺激还能激活自愈机制，帮助身体恢复生理平衡，进一步改善睡眠。最后，耳穴疗法通过调节脑电波频率，增加 α 波和 θ 波活动，帮助大脑进入放松状态，减轻压力，从而提高睡眠质量[10]。

4.2. 临床应用研究

耳穴治疗失眠方法多样，常见的有耳穴贴压、耳穴按摩、耳穴埋针等。耳穴贴压是临床应用最广泛的方法之一，选用王不留行籽、磁珠等贴压在耳部相应穴位上，通过患者自行按压以持续刺激穴位。大量临床研究证实了耳穴贴压治疗失眠的有效性。有研究将失眠患者随机分为耳穴贴压组和常规护理组，耳穴贴压组选取神门、皮质下、心、肝等穴位进行贴压，结果显示耳穴贴压组患者睡眠质量评分显著优于常规护理组[11]。在穴位选择方面，有研究通过文献回顾和临床观察，总结出治疗失眠的核心耳穴为神

门、皮质下、心,在此基础上根据患者辨证分型进行配穴,如肝郁化火型加肝、胆穴,心脾两虚型加脾、胃穴等,能进一步提高治疗效果[12]。耳穴埋针则是将皮内针埋入耳穴,可产生持续而稳定的刺激,对于一些顽固性失眠患者具有较好的疗效。有研究对比了耳穴埋针与耳穴贴压治疗失眠的效果,发现耳穴埋针在改善睡眠质量和延长睡眠时间方面更具优势,但操作相对复杂,需要注意预防感染等问题[13]。

5. 艾灸治疗失眠的研究进展

5.1. 作用机制

艾灸是通过艾绒燃烧产生的温热刺激及艾叶的药力,作用于人体经络穴位,以达到温通经络、散寒除湿、回阳救逆、调和气血等功效。对于失眠的治疗,艾灸主要通过调节人体阴阳平衡、气血运行以及脏腑功能来发挥作用。艾灸可促进血液循环,改善大脑的血液供应,调节神经系统功能,使大脑皮质的兴奋与抑制过程恢复平衡[14]。同时,艾灸还能调节人体的免疫功能,增强机体的抵抗力,改善因失眠导致的身体虚弱状态。此外,艾灸产生的温热刺激具有一定的心理安抚作用,可缓解患者的紧张、焦虑情绪,有助于改善睡眠。

5.2. 临床应用研究

临床应用中,艾灸治疗失眠的穴位选择较为关键。常用穴位包括神阙、关元、气海、涌泉等。有研究采用温和灸神阙穴治疗失眠,每晚睡前艾灸 30 分钟,连续治疗 1 个月。结果显示,患者睡眠质量明显改善,入睡时间缩短,睡眠时间延长[15]。还有研究将艾灸与中药足浴相结合,艾灸选取百会、神庭、内关等穴位,中药足浴方根据患者辨证论治进行调配。该联合疗法能显著提高失眠患者的睡眠质量,总有效率高于单纯艾灸或中药足浴治疗[16]。在艾灸方式上,除了传统的温和灸,还有隔物灸、督脉灸等。隔物灸如隔姜灸、隔附子饼灸等,在借助艾灸温热刺激的同时,还能发挥药物的作用,增强治疗效果。督脉灸则是在督脉上进行艾灸,可激发人体阳气,调节全身气血阴阳,对于阳虚型失眠患者具有较好的疗效。有研究对督脉灸治疗失眠的疗效进行观察,发现督脉灸能有效改善患者睡眠质量,提高生活质量,且安全性高。

6. 穴位贴敷治疗失眠的研究进展

6.1. 作用机制

穴位贴敷是将中药制成膏剂、散剂等剂型,贴敷于人体特定穴位,通过药物对穴位的刺激和药物的透皮吸收,发挥治疗作用。其作用机制主要包括穴位刺激和药物治疗两个方面。穴位刺激可调节经络气血的运行,激发人体自身的调节功能,使脏腑功能恢复正常。药物通过皮肤渗透进入人体血液循环,发挥其药理作用,调节人体的生理病理状态。对于失眠,穴位贴敷可通过调节神经系统、内分泌系统以及脏腑功能,改善睡眠质量[17]。

6.2. 临床应用研究

穴位贴敷治疗失眠的药物配方多样,多根据中医辨证论治原则进行组方。常见的药物有酸枣仁、远志、吴茱萸、肉桂等。有研究采用酸枣仁、远志等药物制成贴剂,贴敷于神门、内关、涌泉等穴位治疗失眠,结果显示患者睡眠质量明显改善,入睡困难、多梦等症状得到缓解[18]。在穴位选择上,除了上述常用穴位外,还有研究根据失眠的不同证型进行穴位配伍。如心肾不交型失眠,选取心俞、肾俞、神门、涌泉等穴位进行贴敷;心脾两虚型失眠,选取心俞、脾俞、足三里、三阴交等穴位贴敷。临床观察发现,辨证选穴贴敷能提高治疗的针对性,增强治疗效果。此外,穴位贴敷的时间和疗程也对疗效有一定影响。

有研究对比了不同贴敷时间(如睡前贴敷 4 小时、整晚贴敷)对失眠的治疗效果,发现整晚贴敷在改善睡眠质量方面效果更佳。在疗程方面,一般需要连续贴敷一定时间,如 2~4 周,以巩固疗效[19]。

7. 讨论

综上所述,刮痧、拔罐、耳穴、艾灸、穴位贴敷等中医护理方法在治疗失眠的过程中效果明确,不但能够改善失眠的临床症状,还能改善焦虑、抑郁等状态,提高患者的生活质量。但本研究也存在不足,例如大多临床研究采用的是小样本、单中心的临床研究,今后需要进行大样本、多中心的临床研究。另外,对失眠的分型缺乏统一的辨证分型,在今后需建立统一标准的分型,为科学的临床试验奠定基础。

参考文献

- [1] 李文, 杨连招, 李鹏, 等. 刮痧疗法改善睡眠质量的研究进展[J]. 中华现代护理杂志, 2018, 24(4): 487-490.
- [2] 黄微微. 刮痧综合疗法对“不寐”干预效果的研究进展[J]. 基础医学理论研究, 2022, 4(3): 42-44.
- [3] 胡亚丹, 张德德, 周芳, 等. 基于气机升降理论温灸刮痧治疗心肾不交型失眠临床研究[J]. 河北中医, 2023, 45(11): 1863-1866+1871.
- [4] 罗晓春, 吕曙光, 尚庆娟. 铜砭刮痧联合耳穴贴压治疗顽固性失眠疗效探析[J]. 中国民间疗法, 2022, 30(10): 46-49.
- [5] 阳旭, 倪夕秀, 赵凌, 等. 拔罐疗法治疗偏头痛的研究进展[J]. 中国民间疗法, 2024, 32(1): 121-124.
- [6] 杨来福, 刘建武, 和青松, 等. “调阴阳五脏配穴针刺法”治疗顽固性失眠症[J]. 中国针灸, 2013, 33(7): 591-594.
- [7] 柴进华, 杨贤海, 陈程, 等. 背俞穴针罐疗法联合中药内服治疗围绝经期失眠临床观察[J]. 中国民族民间医药, 2018, 27(4): 57-59.
- [8] 邓蕾, 林秋娥. 平衡火罐联合耳穴贴压法治疗失眠的效果观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019, 6(11): 1526-1528.
- [9] 李建萍, 张慧, 何培达. 耳穴贴压配合背部膀胱经排罐治疗慢性失眠疗效观察[J]. 上海针灸杂志, 2011, 30(4): 230-232.
- [10] 吴凤琼, 李娟, 李今, 等. 基于全息理论的辨证分型耳穴压豆治疗原发性失眠的临床研究[J]. 中国临床保健杂志, 2022, 25(4): 519-522.
- [11] 邱海云. 耳穴贴压治疗失眠 65 例[J]. 陕西中医, 1996(3): 126.
- [12] 黄淡叶. 耳穴贴压疗法结合中医体质辨证治疗慢性失眠的临床观察[J]. 世界睡眠医学杂志, 2024, 11(8): 1722-1724.
- [13] 王君秀. 耳穴埋针法治疗失眠 42 例[J]. 中国民间疗法, 2011, 19(11): 23.
- [14] 李佳桓, 高亦格, 袁梦莎, 等. 艾灸百会治疗失眠症的 Meta 分析[J]. 光明中医, 2023, 38(10): 1839-1843.
- [15] 董小庆, 黄琴峰, 谢晨, 杨延婷, 韩榕, 李茜莹, 孔谐和, 杨光, 吴焕淦, 马晓芑. 艾灸治疗失眠的临床应用规律分析[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2019, 21(8): 1615-1621.
- [16] 张彩霞, 杨秀娟, 朱丽莉, 等. 艾灸结合中药足浴治疗失眠与单纯艾灸治疗失眠的临床护理观察研究[J]. 中国卫生标准管理, 2015(30): 121-122.
- [17] 刘畅, 魏心昶, 陆瑾. 近十年穴位贴敷治疗失眠的机制探讨及疗效研究[J]. 智慧健康, 2022, 8(5): 29-32.
- [18] 李佳明, 刘立安. 中药穴位贴敷治疗失眠症的文献分析[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(13): 197.
- [19] 梁丹, 呼丽丽, 段景文, 等. 子午流注法穴位贴敷治疗焦虑型失眠的临床效果[J]. 临床医学研究与实践, 2024, 9(24): 119-122.