

针灸治疗失眠的研究进展

★ 杨丽霞 (广州中医药大学针灸推拿学院 2004 级研究生 广州 510405)

★ 指导:唐纯志 (广州中医药大学 广州 510405)

关键词:针灸疗法;失眠;综述

中图分类号:R 246 文献标识码:A

失眠,又称“不寐”,是指以经常不能获得正常睡眠为特征的一种常见疾病。轻者入睡困难,或入睡后易被惊醒,醒后不能再入睡;严重者可整夜不能入睡,常伴有头痛、头晕、健忘等。目前临床所用镇静催眠药容易造成依赖性 or 成瘾性。针灸治疗本病有显著疗效。现将近年来有关文献综述如下。

1 体针疗法

1.1 辨证取穴 王海波^[1]取百会向后平刺,留针至次日清晨,不行针。肝郁化火者加风池、行间;痰热内扰加足三里、丰隆;阴虚火旺加太溪、风池;心脾两虚加足三里、内关;心胆气虚者加四神聪,留针 30 分钟,每 10 分钟行针 1 次。对照组体针结合耳针治疗。结果 78 例中,治疗组总有效率 97.4%,对照组 76.7%, $P < 0.01$ 。张兴云^[2]以神庭、内关、风池为主穴,结合辨证配穴治疗失眠,亦取得满意疗效。

1.2 特殊取穴 向诗余^[3]等针刺背俞穴治疗失眠 59 例,取胃俞、心俞、胃俞,针尖对准脊柱斜刺;对照组口服安神补脑液。结果治疗组总有效率 96.5%,对照组 70%, $P < 0.05$ 。饶忠东^[4]等以丝竹空透率谷治疗顽固性失眠 50 例。从丝竹空向率谷方向透刺,常规手法针刺百会、风池、神门、足三里、三阴交、太冲,均取得较强针感后留针 60 分钟,对照组不取丝竹空透刺率谷,余穴同治疗组。结果总有效率治疗组 98%,对照组 77.5%, $P < 0.01$ 。王如杰^[5]等用补阴跷泻阳跷法治疗不寐 40 例。申脉用泻法,照海用补法,中等刺激,对照组辨证取穴,常规手法。结果治疗组和观察组在治疗效果和痊愈病人所需时间方面比较,有显著性差异, $P < 0.05$ 。陈宏伟^[6]等根据“上为阳,下为阴”的中医学理论和“动为泻,静为补”的针灸治疗原则,采用泻阳补阴法治疗失眠 38 例,印堂、百会、风池、翳风用泻法,三阴交、太冲、太溪、足三里用补法;对照组口服谷维素、安定、七叶神安片。结果治疗组痊愈率为 47.4%,显效率为 42.1%,总有效率为 97.4%;对照组分别为 23.3%、26.7%、83.3%。两组总有效率比较 P

< 0.05 ,痊愈率和显效率分别比较,均 $P < 0.01$ 。王寅^[7]取头皮针胃区(双)、耳穴神门(双)、经穴迎香、神门、三阴交、太溪(均双侧)。胃区沿头皮透刺快速捻转,频率为 100~160 次/分,得气后两胃区接电针的两极,频率为 40 Hz;耳神门及迎香垂直刺入,快速捻转;余穴常规针刺,平补平泻。结果 40 例中,痊愈 10 例,显效 14 例,总有效率为 90%。

2 灸法

严兴强^[8]取主穴百会,配穴神门、内关、三阴交。体质虚者配足三里;痰火内盛泻丰隆,分为灸百会组和针百会组。结果灸百会组 49 例,痊愈率为 65.31%,针刺百会组 24 例,痊愈率为 29.1%, $P < 0.01$ 。任建军^[9]嘱患者每日睡前用温热水泡脚,后用艾条对涌泉穴施温和灸 10~20 分钟。结果治疗 38 例,总有效率为 100%。徐宓宓^[10]嘱患者于每晚临睡前,用艾条温和灸百会、涌泉各 15 分钟。结果 79 例中,显效 50 例,有效 26 例,无效 3 例。

3 其它疗法

3.1 电针 陈丽仪^[11]等用高频电针印堂、神庭为主配合辨证取穴对不寐的短期疗效进行了临床验证,并与传统针灸法进行对比观察,结果治疗组总有效率为 97.2%,对照组为 83.3%,二者差异有显著性意义;治疗组愈显率为 83.3%,对照组为 52.8%,二者差异有非常显著性意义。

3.2 梅花针 陈治忠^[12]等取安眠、百会、神庭为主穴,辨证取配穴,接电针仪用疏密波持续 30 分钟,梅花针叩刺督脉从颈段至腰骶段,膀胱经第一胸段至腰骶段。实证重度扣刺,虚证轻至中度扣刺。结果 74 例中,治愈 34 例,有效 28 例,总有效率 83.78%。

3.3 腕踝针 王宪平^[13]等以腕踝针上 1 刺激点为主,再辨证取穴。心脾两亏型加下 3、下 4 刺激点;肝肾不足加下 1、下 2 刺激点;心肾不交加下 1、下 6 刺激点;肝阳火旺加下 2、下 5 刺激点,留针 24 小时。结果 32 例中,治愈 16 例,好转 14 例,总有效率为 93.75%。

3.4 指针 张美云^[14]指针加灸治疗失眠 40 例。取神门、三阴交、内关,用指尖或指腹点压、揉穴位。配合灸百会、涌泉、心俞、肝俞、脾俞、胃俞、肾俞。结果治愈 19 例,有效 15 例,总有效率为 85%。

3.5 皮内针 张风华^[15]以皮内针治疗不寐 29 例,取百会、印堂。虚证百会穴针刺方向顺其经络走向,实证针刺方向逆其经络走向,总有效率达 89.7%。

3.6 平穴 罗志平^[16]等取耳穴心、神门、脑、枕、肾为主穴。肝郁化火配肝区;心胆气虚配内分泌,轻症用耳穴压籽法,中症用磁针法,重症用毫针法,左右交替使用。对照组口服苯巴比妥、安眠酮或眠尔通等。结果 367 例中,总有效率治疗组为 93.46%,对照组为 35%。

4 综合疗法 陈丽娜^[17]等取主穴百会、照海、三阴交。心脾两虚加心俞、脾俞、足三里;心胆气虚加心俞、胆俞、阳陵泉;心肾不交加心俞、肾俞、太溪;肝郁气滞加肝俞、内关、太冲、风池,平补平泻,背俞穴不留针。心脾两虚、心胆气虚型可起针后在心俞、百会、足三里行温和灸。结果 108 例中,治愈 57 例,有效 32 例。刘彦江^[18]取百会、四神聪向后平刺,配穴朝百会平刺。配合耳压神门、肾、心、皮质下、枕点。结果 110 例中,痊愈 88 例,总有效率 100%。许红^[19]等取百会逆督脉循行方向平刺,四神聪向后平刺,印堂穴正对鼻尖处平刺,同时服用平肝活血安神中药。对照组只服中药。结果 90 例中,近期总有效率治疗组为 93.3%,对照组为 80%, $P < 0.05$ 。罗素珍^[20]等取三阴交、神门、四神聪为主穴。取肾俞、心俞、脾俞(均双侧),每次 4 个穴位,交替使用,注射复方维生素 B 注射液 2 mL,每穴 0.5 mL,肝郁气滞、瘀血内阻型另取肝俞(双侧)加注射复方丹参注射液 2 mL,每穴 1 mL。结果 125 例中,治愈 38 例,总有效率为 87.2%。陈贵珍^[21]取四神聪、内关为主穴,配合耳穴神门、皮质下、交感。四神聪平刺只捻转不提插,频率 200~240 次/分,内关直刺以提插捻转为主。同时开启 TDP 灯,垂直照射四神聪。对照组服用中成药制剂枣仁安神丸。结果总有效率治疗组为 94.59%,对照组为 80%, $P < 0.01$ 。付文霞^[22]等针刺神门、内关、三阴交、足三里、安眠穴,辨证取配穴,平补平泻。起针休息 3~5 分钟再沿督脉大椎向下走至腰骶部行走罐法,往返数次,直至皮肤潮红或轻度充血。同样方法,从上至下走督脉两侧夹脊与背部两侧膀胱经。结果 56 例中,痊愈 51 例,显效 5 例,总有效率 100%。

5 小结

中医学认为失眠是由于外感、内伤诸因素导致脏腑功能紊乱,气血阴阳的相对平衡失调。针灸治疗失眠的机理在于协调阴阳,扶正祛邪,疏通经络,从而改善睡眠。就针灸疗法来讲,传统的体针疗法仍占多数,特种针法虽有应用,却很少。同时使用两种或两种以上疗法比较普遍,疗效确切。治疗常用主穴有百会、四神聪、神门、三阴交、安眠穴等,常用配穴有内关、心俞、脾俞、胆俞、足三里、太溪、太冲等。辨证分型一般分为虚实两型,以心脾两虚、肝火上扰、心肾不交及心胆气虚多见,痰热、血瘀少见。治疗手法多采用“虚则补之,

实则泻之”原则,留针一般 30 分钟左右,也有更长的,留针期间要求行针数次,耳穴贴压要求患者自行按压数次,均为加强疗效。有些穴位进针方向有所要求,如百会向前或向后平刺,印堂向鼻尖方向针刺。治疗时间以下午为宜,灸法以晚上睡前为佳。治疗本病时要注意患者精神、心理因素,消除顾虑,保持心情舒畅,并适当锻炼,增强体质。

参考文献

- [1]王海波.针刺百会穴治疗不寐证 78 例[J].针灸临床杂志,2004,20(11):40
- [2]张兴云.针灸治疗失眠症 45 例[J].针灸临床杂志,2005,21(2):24
- [3]向诗余.周中元针刺治疗失眠 59 例[J].湖北中医杂志,2001,23(10):49
- [4]饶忠东,温明,胡跃华,竺空,透率谷为主治疗顽固性失眠 50 例疗效观察[J].中国针灸,2001,21(7):407
- [5]王如杰,刘磊.补阴疏泻阳跷治疗不寐 40 例观察[J].针灸临床杂志,1999,15(1):22
- [6]陈宏伟,曹东方,唐永春.泻阳补阴法治疗失眠症 38 例临床观察[J].上海针灸杂志,2004,23(7):14
- [7]王寅.针刺治疗失眠症的临床观察[J].针灸临床杂志,2002,18(9):9
- [8]严兴强.灸百会治疗顽固性失眠 49 例疗效观察[J].针灸临床杂志,1999,15(5):37
- [9]任建军.艾灸涌泉穴治疗失眠症 38 例[J].中国针灸,2000,20(2):90
- [10]徐密密.艾灸治疗失眠 79 例[J].实用中医药杂志,2001,17(10):37
- [11]陈丽仪,郭元琦.不寐证针灸治疗新思路[J].针灸临床杂志,2004,20(10):21
- [12]陈治忠,陈伟勋.针灸治疗心因性失眠 74 例[J].上海针灸杂志,1999,18(3):18
- [13]王宪平,陶国卿,吴晶萍.腕踝针治疗失眠 32 例临床观察[J].针灸临床杂志,2000,16(2):10
- [14]张美云.指针加灸治疗失眠 40 例护理[J].甘肃中医,2001,14(6):58
- [15]张风华.皮内针治疗不寐 29 例[J].针灸临床杂志,2001,17(1):31
- [16]罗志平,张晓冬,何一娜,等.运用耳穴治疗不寐症 367 例临床观察[J].针灸临床杂志,1999,15(3):16
- [17]陈丽娜,谭玲玲.针灸治疗失眠 108 例疗效观察[J].浙江中西医结合杂志,2003,13(10):654
- [18]刘彦江.针刺结合耳压治疗失眠症 110 例[J].上海针灸杂志,2003,8,31
- [19]许红,胡振霞,王翊楚.针药结合治疗失眠症的临床研究[J].辽宁中医杂志,2003,30(7):570
- [20]罗素珍,陈玉玲,温明.针刺加穴位注射治疗失眠 125 例[J].上海针灸杂志,2000,19(2):14
- [21]陈贵珍.针刺四神聪为主治疗失眠的临床观察[J].上海针灸杂志,1999,18(3):17
- [22]付文霞,刘海涛,苏兰英.针刺结合走罐治疗顽固性失眠 56 例[J].针灸临床杂志,2001,17(1):24

(收稿日期:2005-07-05)