



针灸治疗失眠的见解

向小辉 (四川省达州市达川区南城社区卫生服务中心, 四川达州 635000)

失眠问题已成为现代社会关心的重点问题。失眠是指睡眠的始发和睡眠维持发生障碍, 致使睡眠质量不能满足个体生理需要而明显影响患者白天活动的一种睡眠障碍综合征。近几年, 到医院就诊的失眠患者越来越多。失眠主要临床表现为入睡困难, 睡中易醒, 醒后难以入睡, 有的时寐时寤, 睡眠不稳, 重者甚至彻夜难眠等, 严重影响了患者的健康, 对其生活也产生了重要影响。随着中医治疗失眠的临床研究的不断、深入开展, 发现中医针灸治疗失眠不会产生依赖性, 无毒副作用, 临床反馈也较好, 安全有效。本文主要是对针灸治疗失眠方面的总结和分析。

1 中医学关于失眠的观点

在中医领域, 失眠在《内经》中早有记载, 称为“不得卧”“目不瞑”, 认为是邪气客于脏腑, 卫气行于阳, 不能入阴所得。《素问·逆调论》记载有“胃不和则卧不安”, 后世医家引申为脾胃不和, 痰湿, 食滞内扰, 以致寤寐不安者均属于此。汉代张仲景又将失眠病因分为外感和内伤两类。在《医宗金鉴》一书中, 对失眠作了中医解释: “惊悸, 怔忡, 健忘, 恍惚, 失志, 伤神等病, 皆因心虚胆弱, 诸邪得以乘之也。”心主血而藏神, 心血虚则神不守舍, 胆主决断, 心血不足, 胆失濡养则相火翕然从之, 故有夜不能寐, 少卧则惊醒, 惴惴恐怖, 反则不安。辨证取穴辨证论治是针刺治疗失眠的优势和特色, 近年失眠针灸疗法经历了大量的临床实验与研究后取得满意疗效。与西医药物治疗相比较, 针灸对患者的创伤和副作用都较小, 患者更易接受, 使其在临床上应用广泛。

2 失眠的病因

2.1 生理因素

人体机能会随着年龄的增长而衰退, 机体代谢减慢, 气血衰而肌肉枯, 营气运行受阻, 机体部分脏器和组织得不到营养, 长期会导致脏腑机能下降, 进而导致失眠多梦、心神不宁。因此, 在年龄增长的过程中不多加防范, 及时补充身体所需营养, 保证机体正常需要, 将影响各脏腑器官的正常运转。

2.2 季节变换

古人根据气候的不同, 将一年分为春夏秋冬四个季节, 人体会根据所处季节的不同相应地做出改变来适应环境。近几年医学领域的专家、学者们在研究中发现, 睡眠-觉醒的规律对人体健康有一定的影响, 人体的自我调节有一定规律, 顺应季节变化。比如, 在冬季, 人的睡眠时间比夏季长, 这

是因为冬季开始昼短夜长, 加上天气寒冷需要通过睡眠增强机体抵御外邪的能力。

2.3 外邪入侵, 内伤脏腑

人体各脏腑之间都有关联性, 牵一发而动全身, 当某一脏器受到侵害时, 根据中医整体观, 人体其它脏腑也会受到影响。比如, 过食辛辣, 导致胃火炽盛, 胃不和而不能卧, 脾主运化, 脾失调养导致体内湿气过重, 体重增长, 转运不利而不能寐。肝主疏泄, 怒伤肝, 肝气郁结, 导致夜卧不安。当脏腑出现问题时, 机体会产生相应的症状。

3 针灸治疗失眠的方法

失眠的诱因有很多, 既可能是继发性因素, 也可能是原发性因素。针灸治疗失眠, 主要通过穴位针刺, 气血通调, 使人体阴阳平衡, 达到改善睡眠的目的。目前中医针灸治疗失眠的方法, 经过长期的发展, 已由单一走向多元化发展到综合治疗, 如艾灸涌泉、梅花针扣刺、指针治疗、耳穴留药贴压、冰片耳压和完骨双刺、针刺背俞穴等。这些都是医务人员在临床实践中总结的可行、有效的方法, 可以根据患者病情及时间选择一种或者多种治疗方法, 帮助失眠患者提高睡眠质量。

临床把失眠多分为心脾不足、阴虚火旺、痰湿积滞三种证型。心脾不足, 气血两虚, 心失所养或阴虚火旺, 心神不宁所导致, 针灸治疗宜健脾助运, 补血养心, 以制躁阳, 使阳自下交于阴。选择肝俞、胆俞、脾俞、肾俞、神庭、本神、申脉等穴, 用轻刺激, 留针 20 min。阴虚火旺、肾阴不足、心肝火旺导致心肾不交者, 针灸治疗宜养心阴, 滋肾水, 使其阴得上奉, 阳的下交, 庶得以阴阳相恋, 取列缺、通里、解溪、神庭、本神、曲池、足三里中等刺激, 留针 20 min。痰热内扰, 当通胃腑, 化痰湿, 针刺取中脘、天枢、气海、神庭、本神、内关、足三里, 固本培元, 使机体逐渐恢复健康。在针灸治疗的同时可配合精神方面的调理, 多与人交流, 保持乐观开朗的健康心态, 避免不良的精神刺激。消除不良的睡眠卫生习惯, 定时休息, 尽量不要长期服用安眠药, 才能增强机体的抵抗力, 促进疾病的康复。

4 结束语

《灵枢·根结》云: “用针之要, 在于知调阴阳, 调阴与阳, 精气乃光, 合形与气, 使神内藏。”针灸治疗协调阴阳, 扶正祛邪, 可改善睡眠, 帮助患者建立正常的睡眠模式, 恢复正常的睡眠结构, 最终摆脱失眠的困扰。