

针灸经络

黄鼎坚针刺治疗老年失眠症经验

陈尚杰* 周开斌* 谈慧*

主题词 失眠症/针灸疗法 名医经验 @ 黄鼎坚

黄鼎坚教授临床经验丰富。他治疗失眠症疗效显著且迅速,故将其经验整理如下。

1 悉病机,明治法

失眠多因思虑忧愁,操劳太过,损伤心脾,气血虚弱,心神失养;或由房劳伤肾,肾阴亏耗,阴虚火旺,心肾不交;或因饮食所伤,脾胃不和,湿盛生痰,痰郁生热,痰热上扰心神,或因抑郁恼怒,肝火上扰,心神不宁等所致。但老年失眠除此之外又有其独特的特点,抓住主要病机就能明晰其治疗要点。《素问·上古天真论》曰:“女子……七七,任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。丈夫……七八,肝气衰,筋不能动,天癸竭,精少,肾脏衰,形体皆极;八八,则齿发去”。这说明老年人肾气已衰,肾不足则不能充养脑髓。“脑为元神之府”,脑不足则神不安。中医藏象学说将脑的生理和病理统归于心而分属于五脏,脑与心、肝、肾的关系更为密切。此外,老年人亦要重视调理脾胃。一则“胃不和则卧不安”。二则先后天相互依存,相互为用。先天之精有赖于后天之精的不断培育和充养,才能充分发挥其生理效应。三则脾胃为生痰之源,痰浊可上扰清窍而致失眠。因此,老年失眠治疗重在脑、心、肾、脾胃,与此相应选穴就重在督、心、肾、脾胃。

老年人脏腑气血渐亏,诸症由生。经云:“年过四十,阴气自半”。难寐原是阴虚为主,病久则导致阴阳两虚。督脉“上贯心”、“入络脑”,为“阳脉之海”,主一身之阳,刺之以振奋阳气,醒脑宁心、安神定志,与调心肾相伍,可交通阴阳,阴阳调和则自能安寐。调督常用风府透哑门、百会、印堂,调心常用内关、神门、通里、大陵等,补肾用太溪,调理脾胃可选足三里、丰隆,肝火旺可泻行间。临证可随证搭配使用。

2 重视穴位诊断

黄老师在长期的临床实践中发现老年失眠患者在玉枕、百会穴处触摸时常有柔软如棉花感,针刺上穴可以增加疗效。这也间接说明了本病与脑的相关性。

3 巧刺风府、太溪

风府穴刺法:风府为督脉、膀胱入脑的重要穴位。《灵枢·寒热病》云:“在项中两筋间,入脑乃别阴、阳,阴阳相交……交于目锐眦”。又云:“阳气盛则瞋目,阴气盛则瞑目。”风府穴为治失眠之要穴,但因有一定的风险性今人少用,而黄老师用慢速捻转法并取合理的角度并无此虞。患者先处于坐位,取 1.5 寸针,严格消毒后,先慢捻入皮下,再针尖朝下正对下颌,慢捻分层刺入。以左手将针柄平压在脑后,扶持患者慢慢躺下,使其头部正压针柄于枕上,留针 30 分钟后出针。

太溪穴刺法:太溪为肾经之原穴。黄老师取此穴与教材取穴不一致,常依太溪脉取穴。取 1 寸针,先用左手触摸并压住太溪脉,右手持针从太溪脉后下方刺入,进入皮下后,针尖朝向涌泉穴进针,患者常有一股麻热针感走向涌泉或太冲。

4 倡用慢柔手法

本病应以安神、调神为主,故其手法应慢柔、轻巧。黄老师常用慢速捻转进针法,分层进针,其得气绵长而非爆发,所取得的针感满意且易使患者接受。此外,慢针法使患者和医师都处于调神状态,有利于治疗。

5 典型病例

王某某,男,78 岁,2003 年 3 月 4 日就诊。失眠反复发作 50 年,加重 1 周。述年轻时因工作原因需夜间工作,生活不规律而致失眠。长期服镇静安眠药维持治疗。虽中西药并施,仍难以摆脱失眠。近来一直用多虑平、舒乐安定、黛安神、百忧解联合给药。近 1 周来病情加重,无一丝睡意。伴头项胀,胸闷不舒,身疲乏力,目涩口干,纳可,小便余沥不尽,大便干燥。舌微干、苔薄白,脉弦,尺微沉。风池穴压痛,百会、玉枕穴触之柔软如棉花感。中医诊断:不寐(肝肾亏虚,髓海不足)。穴取:风府透哑门,百会,大陵,丰隆,太溪,慢速捻转进针,每日 1 次。耳穴埋豆:神门、交感、肝、内分泌、枕,隔 2 日一换。针后当晚即能安睡,次日由家属唤醒。3 月 13 日后药物始减为半量,针刺风府透哑门,百会,四神聪,内关,太溪,每晚仍能安睡 7~8 小时。3 月 17 日起停针观察 1 周,每夜能睡 6~7 小时,午间能睡 0.5~1 小时。3 月 24 日起改为每周针刺 2 次。4 月 5 日改为每周针刺 1 次。随访病情无反复。

* 广西中医学院第一附属医院针灸科,南宁市园湖路 2 号 (530023)

收稿日期:2003-10-08