

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2014.22.022

针灸治疗顽固性失眠体会

孟 宏^{*}, 梁 佳², 周允娴¹

(1. 中国中医科学院针灸研究所, 北京市东城区东直门内南小街 16 号, 100700; 2. 中国中医科学院研究生院)

基金项目: 中国中医科学院“名医名家传承”项目 (CM20121037)

摘要 介绍针灸治疗顽固性失眠的临床体会。认为失眠源于“心神不宁、脑络不通”, 针灸治疗当以“镇静安神、活络醒脑”为重。选取百会、通天(双)、神庭四穴, 呈十字花排列并接通电针, 以完骨、风池穴配照海、神门、内关、三阴交; 对各穴位施以不同手法以获取不同的针感; 并以辨病辨证结合取穴。

关键词 失眠; 针灸疗法; 镇静安神

失眠是最常见的睡眠障碍性疾病, 是多种躯体、精神和行为疾病所具有的常见临床表现^[1]。严重的睡眠障碍还会加重原有躯体和精神疾患, 对生活和生命质量造成不良影响^[2]。现将针灸治疗顽固性失眠的体会总结如下。

1 失眠之原由

明代张介宾在《景岳全书·不寐》中言“盖寐本乎阴, 神其主也。神安则寐, 神不安则不寐”; “神魄无主, 所以不寐”; “真阴精血之不足, 阴阳不交, 而神有不安其室耳”。虽然导致失眠的原因复杂而繁冗, 但“心神不宁”, “神之不安无所处”, 为失眠的根本原因, 故镇静安神是治疗失眠的主要思路。

2 脑为治疗之枢

元神是人身诸神之源、众神之首, 主宰人体一切生命活动和精神意识思维。《素问集注》曰: “诸阳之神气, 上会于头, 诸髓之精, 上聚于脑, 故头为精髓神明之府。”李时珍《本草纲目》认为, “脑为元神之府”。《素问·脉要精微论》提出“头者, 精明之府, 头倾视深, 精神将夺也”。说明脑是神聚之所, 主人体精神神志活动, 司五脏所藏之神而统生五志, 即“总众神也”。所以睡眠与失眠的关键在神是否守舍、神是否安宁。脑为神安之处, 亦为调神安神之枢, 故治疗失眠重在头部取穴以镇静安神。且心藏神, 主神志, 为五脏六腑之首, 兼配以调心安神之穴, 达调理睡眠之效果。

3 脏腑虚实、辨证施治之结合

失眠的病因病机不仅关系到心、脑, 还与脏腑阴阳虚实相关, 主要有: ①肝郁化火: 多由恼怒烦闷而生, 表现为少寐, 急躁易怒、目赤口苦、大便干结、舌红苔黄、脉弦而数。②痰热内扰: 常由饮食不节或嗜酒成癖, 导致肠胃受热, 痰热上扰, 表现为不寐、头重、胸闷、心烦、暖气、吞酸、不思饮食, 舌苔黄腻, 脉滑数。③阴虚火旺: 多因体虚精亏、纵欲过度, 使肾阴耗竭, 心火独亢, 表现为心烦不寐, 五心烦热, 耳鸣健忘、舌红, 脉细数。④心脾两虚: 由于年迈体虚, 劳心伤神或久病大病之后, 引起气虚血亏, 表现为多梦易醒、头晕目眩、神疲乏力、面黄少华, 舌淡、苔薄, 脉细弱。⑤心胆气虚: 由于突然受惊, 或耳闻巨响, 目睹异物, 或涉险临危, 表现为噩梦惊扰、夜寐易醒、胆怯心悸、遇事易惊、舌淡、脉细弦。此外, 临床还要根据其他伴随症状如头痛、头晕等, 随症加减治疗。

4 治疗选穴及操作

4.1 选穴

不寐重在调脑安神。主穴均在头部, 重在镇静安神: 选用督脉之百会穴、神庭穴, 足太阳膀胱经之通天穴, 足少阳胆经之完骨穴、风池穴。配穴重在调心: 选用手少阴心经之原穴神门穴, 手厥阴心包经之络穴内关穴, 足太阴脾经之三阴交穴。

督脉“上额交巅上, 入络脑”, 可调理脑神治疗不寐。不寐是脑神功能失常的表现, 而督脉入络

* 通讯作者: menghong2000@163.com, (010) 64014411 转 2785

脑,可直接调整脑神之所,因此取百会、神庭穴,调理元神之府。百会穴位于巅顶,为“三阳五会”之所,是现代临床调理脑神之要穴。《针灸聚英》《针灸逢源》等书籍均曾记载神庭穴可治“惊悸不得安寝”之症。而《普济方》亦云“治风痫惊悸,不得安寝,穴神庭”。

足太阳膀胱经循行“上额交巅,从巅入络脑”,联络于脑,故通天穴可以调理脑之元神,治疗失眠。

足少阳胆经之筋循行“交巅上”。完骨穴为足少阳胆经之穴,为足太阳、少阳经脉之会,具有清脑、宁神的功效。完骨穴在胸锁乳突肌附着点上方,内有枕小神经,耳后动、静脉分支,有助于改善脑血液循环。风池穴为少阳经、阳维脉、阳跷脉的交会穴,针刺能疏调气机,安神定惊。阴跷、阳跷脉,主一身之阴阳,司眼睑之开阖。照海为阴跷脉之穴,阴跷、阳跷脉主交通一身阴阳之气,且通络于脑而濡养目,与睡眠关系密切;即阳入于阴则寐,阴出于阳则寤,实乃寤寐之兆始。

失眠重在调神,心为“君主之官,神明出焉”,且心藏神,故选用手少阴心经原穴神门、手厥阴心包经之络穴内关,两穴可补心气、养心安神,使心有所主。三阴交是肝、脾、肾三经的交会穴,可补心脾、益肝肾、滋阴潜阳,调理心肾、交通阴阳,使阴阳之气有规律转化而治疗失眠。辨证加减:①肝郁化火:加行间,为肝经之荥穴,可以清肝经之热。②痰热内扰:加丰隆化痰,加足阳明胃经的荥穴内庭泻胃腑之热。③阴虚火旺:加足少阴肾经原穴太溪,滋水涵木,交通心肾。④心脾两虚:补神门和三阴交。⑤心胆气虚:加足少阳胆经之原穴丘墟,调补胆腑之虚。

此外,当失眠伴有头痛时,通天穴、率谷穴处有压痛,加刺足太阳膀胱经与足少阳胆经之交会穴率谷穴,安神定志、活络止痛;失眠伴有头晕时,加刺督脉之上星穴,向后斜刺至有胀的感觉,方可达其定晕眩之效。

4.2 针法操作

治疗本病针刺手法要求“快刺皮,捻进针,提插气”,且要求每针下必得气。患者先俯伏位针完骨、风池,针下麻胀并有向周围放散或传导为度,留针 30 min 后取针;然后仰卧位,头顶部位百会、通天、神庭以捻转向后斜刺进针,针下麻胀感为度,加电针,频率 20 Hz,电流强度 1 mA,连续波留针 30 min;神门和内关浅刺 0.1~0.2 cm,

针感为麻酥酥的传感,而不是触电的感觉为度;三阴交取穴要用押手找到凹陷,再行针刺,针感以酸麻胀感下传为度。余针亦必得气为度。10 次为 1 个疗程,轻者 1 次即可见效,重者 7~8 次可见效,严重者持续 2~3 个疗程。

5 验案举例

患者,男,55 岁,2012 年 12 月 1 日初诊。主诉:失眠 30 余年,加重 3 个月。30 余年来,每次失眠发作时整晚不能入睡,每天睡眠时间不足 3 个小时,且腰膝酸软、乏力、心烦、健忘、急躁,伴有头痛,此次症状亦然。查患者两颧潮红、手足心热,舌红、少苔,脉弦细,通天穴、率谷穴处有压痛。诊断为失眠,心肾不交型,治以安神定志,交通心肾。针灸处方:百会、通天(双侧)、神庭、通天、率谷、完骨、风池,配以神门、内关、三阴交、太溪。刺法:通天向后斜刺至有胀感加电针,频率 20 Hz,电流强度 1 mA,连续波留针 30 min,其余各穴均要得气后留针,针刺至第 3 次自觉睡眠和上述诸症明显改善,已能连续睡眠 6 h 以上,共治疗 11 次痊愈,又巩固治疗 3 次后随访 3 个月,未再复发。

按:治疗失眠需重视调神,安神助眠。《灵枢·本神》曰“凡刺之法,先必本于神”。《素问·针解》曰“调其神,令气易行”。《素问·宝命全形论》曰“凡刺之真,必先治神”;“天有三宝日月星,人有三宝精气神”;“得神者昌,失神者亡”。神的盛衰,直接关系到人的生死存亡。因此,在临床中把百会、通天、神庭穴称之“十字花穴”,作为调神的主穴。百会穴为诸阳之会,百脉之宗,是各经脏气会聚之处,可醒神、安神、定神、调神;针刺时令针感向巅顶部汇聚,可益精髓,补脑调神。通天穴,通,通达也,天,天部也,该穴名意指膀胱经气血由此上行天部。神庭为督脉经穴,可调督清脑、镇静安神。此三穴为治疗失眠的重要穴组。

参考文献

- [1] 中华医学会精神科分会. 中国精神障碍分类与诊断标准 [M]. 3 版. 济南: 山东科学技术出版社, 2001: 118.
- [2] 毛洪祥, 王国强, 杨碧秀. 失眠症的临床研究进展 [J]. 国际精神病学杂志, 2006, 33(1): 1-4.

(收稿日期: 2014-03-15; 修回日期: 2014-05-10)

编辑: 洪 潮