

符文彬针灸治疗失眠经验

张绍华¹ 指导:符文彬^{2*}

(1. 广州中医药大学第二临床医学院 2009 级硕士研究生, 广东省广州市大德路 111 号, 510405;

2. 广东省中医院)

* 通讯作者: drfwb63@21cn.com, 13808888626

[关键词] 失眠; 针灸疗法; 辨证论治

失眠主要表现为睡眠时间、深度的不足, 轻者入睡困难, 或睡眠表浅, 易醒, 醒后无法再睡, 严重者彻夜不眠, 伴随失眠的发生, 必然会出现精神困倦, 乏力, 神思恍惚, 抑郁, 焦虑等症, 影响正常工作、学习、生活。导师符文彬教授从事针灸研究多年, 总结了中国古代经典的针灸治病奇方, 积累了丰富的临床经验, 对于失眠症的治疗颇有心得, 现总结如下。

1 辨证循经选穴

1.1 心胆失调

《灵枢·营卫生会》言:“壮者之气血盛, 其肌肉滑, 气道通, 营卫之行不失其常, 故昼精而夜瞑。老者之气血衰, 其肌肉枯, 气道涩, 五脏之气相搏, 其营气衰少而卫气内伐, 故昼不精而夜不瞑。”如此看来, 正气的充足, 气道的通畅是睡眠安稳的关键前提, 气道通, 营卫之气才能正常运行, 才能“昼精而夜瞑”, 不单老年人会因生理因素而导致“肌肉枯, 气道涩”, 倘或年轻人本素正气不足, 心胆虚怯, 复因工作压力过大, 思虑伤脾, 中焦气机不运, 肝气失于条达, 三焦气道艰涩不畅, 营卫不能正常运行也必然会出现“昼不精而夜不瞑”的情况。因此, 治疗方面, 符教授常用外关配足临泣穴。《针灸大成》说手少阳三焦经“散络心包, 下膈, 遍属三焦”, “受手厥阴之交, 中清之府, 引道阴阳, 开通闭塞”。三焦为诸气运行的通道, 外关位于腕后二寸两骨间, 与内关相对, 为手少阳络, 别走心主。又为八脉交会穴, 通于阳维脉。《针灸大成》亦载:“阳维脉者, 维于阳, 其脉起于诸阳之会, 与阴维脉皆络于身。”可见外关可以通条三焦气机, 调治心神, 维系阴阳的平衡协调。《黄帝内经》曰:“胆者, 中正之官, 决断出焉, 凡十一脏皆取决于胆。”胆气豪壮之人, 虽遇惊涛骇浪, 亦能处之泰然, 而不损心神, 若正气不足, 胆气素虚之人, 再遇事惊恐, 忧虑, 则必然损伤心神, 导致气机运行不畅, 出现虚烦不寐, 触事易惊, 终日惕惕, 优柔寡断等症。足

临泣穴为足少阳胆经的输木穴, 本性喜条达而恶抑郁, 能申达少阳经气, 又为八脉交会穴, 治疗胆失决断所致的各种精神情志疾患, 与外关配合使用, 通条一身之气机, 使阴阳平衡, 营卫和调, 肌肉滑利, 昼精而夜瞑。

1.2 邪气扰心

《素问·灵兰秘典论》曰:“心者, 君主之官, 神明出焉。”五脏六腑, 经络肢节的各种病变都会影响的心神, 如各种原因出现的疼痛, 最常见的有颈肩腰腿的骨质增生, 关节退变等。一方面, 人在夜晚睡觉时注意力会比较集中, 对疼痛表现的比较敏感; 另一方面, 疼痛多为血分的病变, 《素问·五脏生成》“诸血者皆属于心”, 所以疼痛多在夜晚时更为明显, 影响的患者的睡眠, 这时候要想解决睡眠问题, 最重要的就是先解决疼痛, 疼痛止住了, 睡眠就自然得到改善。因此, 在治疗方面, 符教授多用内关、阳陵泉配合使用。《素问·至真要大论》言:“诸痛痒疮, 皆属于心”, 提出疼痛方面的疾患大都与心密切相关, 心为君主之官, 为五脏六腑之大主也, 不受邪气侵扰, 由心包代心受邪, 《针灸大成》载:“君火以名, 相火以位, 手厥阴代君火行事, 以用而言, 故曰手心主。”内关穴为“手心主之络穴, 别走少阳”, 《针灸大成》述内关穴“主手中风热, 失志, 心痛, 目赤, 支满肘挛。实则心暴痛, 泻之; 虚则头强, 补之。”即可以治疗各种原因所导致的疼痛, 又能够调理心神。且为八脉交会穴通于阴维脉“阴维为病苦心痛”, 维系诸阴经, 故为止痛调神之要穴。其常与阳陵泉穴配合使用, 阳陵泉穴为足少阳胆经的合土穴, 《针灸大成》言胆经“主骨所生病”, 《难经》曰“筋会阳陵泉”, 所以阳陵泉可以用来主治筋骨所生的病变, 比如韧带、筋膜的钙化变性, 骨质的异常所导致的全身各处骨关节的疼痛。疼痛缓解解除了, 失眠自然也就可以随之而愈了。

1.3 心肾不交, 阴阳失衡

心主火, 肾主水, 心火下潜于肾, 肾水上济于心,

水火相济,才能使阴阳相互平衡协调,才能在夜晚之时,卫阳入于阴分,正常睡眠,《素问·宣明五气》“阳入于阴则静”“邪入于阳则狂”,如果心火亢盛于上,肾水不足于下,水火不能相济,就会出现心烦不寐,入睡困难,心悸多梦,伴头晕耳鸣,腰膝酸软,潮热盗汗,五心烦热等阴虚阳亢的表现。因此,在治疗方面,符教授在治疗时常用八脉交会穴中的照海、列缺穴。列缺穴通任脉,《针灸大成》“以人之脉络,周流于诸阴之分,譬犹水也,而任脉则为之总会”,任脉为阴脉之海,主一身之阴,故有补益阴精的作用。照海穴属足少阴肾经,肾经联络心脏,交接于手厥阴心包经,照海穴又通于阴跷脉,故有滋阴降火、协调阴阳的作用。

1.4 肝气不舒,郁火扰心

《素问·灵兰秘典论》云:“肝者,将军之官,谋虑出焉。”其特性是喜条达而恶抑郁,主疏泄气机,调畅情志,如果所虑不遂,长期情志不舒,必然导致肝的疏泄失职,气机不畅,郁久化火,母病及子,郁火扰心,心神不宁,出现不寐多梦,甚则彻夜不眠,急躁易怒,伴有头晕头胀,目赤耳鸣,口干口苦等症。因此,在治疗方面,符教授常从四关穴(合谷、太冲)论治。《灵枢·九针十二原》“五脏有六腑,六腑有十二原,十二原出于四关,四关主治五脏。”合谷为手阳明经大肠经之原穴,太冲为足厥阴肝经之原穴,《难经·六十六难》云:“五脏六腑有病,皆取其原。”原穴是五脏六腑气血汇聚及脏腑原气经过和留止的部位,当脏腑发生病变时,可以选择原穴进行调理治疗。从气血方面而言,合谷为大肠原穴,为阳,主气;太冲为肝经原穴,为阴,主血,人以气血为本,气血不和则为病。气为血之帅,血为气之母,合谷调气中之血,太冲理血中之气,气血调和则诸病自愈,故四关穴对肝失疏泄,气机不畅,郁而化火所致的失眠有明显的调节作用。

2 必选百会、印堂

在上述辨证选穴的基础之上,符教授常配用百会、印堂穴治疗失眠。督脉循行“并于脊里,上至风府,入脑上巅”,符教授指出失眠症与脑的功能密切相关,脑为元神之府,从总体上调人的心神活动,督脉穴位具有温阳泻热、通督治脑、分段主治的作用及特点。百会穴居人体头部正中最高点,乃诸阳之会,与脑密切相关,是调节大脑功能之要穴,具有较明显的调节情志、醒脑开窍、安神定志功用,《针灸大成》提出百会穴治疗“心烦闷,惊悸健忘,忘前失后,

心神恍惚,无心力”。印堂穴为督脉循行线上之经外奇穴,针之可醒脑调神,宁心益智。

3 重视背俞穴的应用

一是灸法的应用,《灵枢·背腧》说:五脏俞“灸之则可,刺之则不可”,背俞穴是脏腑之气输注于背腰部的穴位,灸法具有温经散寒,活血,通痹止痛;疏风解表,温中散寒;温阳补虚,回阳固脱;补中益气,升阳举陷;消瘀散结,拔毒泻热;降逆下气;预防保健等作用。辨证选取心俞、肺俞、四花等穴位对于各种原因引起的失眠有良好的治疗效果。

二是留置皮内针:符教授指出:针灸治疗失眠症的效果的维持也是很重要的一个方面,因而提出“一针、二灸、三埋针”的治疗方案。相应的背俞穴留置皮内针通过对穴位的持久刺激,对于针灸治疗效果起到巩固作用,通过皮部经络的联系调节脏腑功能。

三是点刺放血:对于热证较为明显的病证,根据《黄帝内经》“热则急之”的治疗原则,辨证选取相应背俞穴,采用点刺放血疗法,不论对于虚热还是实热扰心引起的失眠,都起到很好的治疗效果。

4 病案举例

黄某,女,52岁,2009年4月10日初诊。情绪波动伴睡眠差半年。患者于2008年8月,无明显诱因开始出现情绪波动,烦躁易怒,心慌心悸,坐卧不安,善惊易恐,口干口苦,入睡困难,早醒,多梦,每晚维持睡眠3~5h,胃纳欠佳,二便调,舌红、苔薄白,脉细略数或细弦。检查心电图及性激素六项均正常。汉密尔顿焦虑量表(HAMA)评分为30分。西医诊断:焦虑症。中医诊断:失眠症。证属心虚胆怯,阴虚火旺。治宜补益心胆,滋阴降火,疏肝解郁。治疗方法:体针:百会、印堂、列缺(双侧)、照海(双侧);艾灸:四花穴;埋针:心俞(双侧)。每周治疗2次,6次为1个疗程。经2个疗程后,患者心慌、心悸消失,情绪稳定,睡眠明显好转。随访3个月未复发。

(收稿日期:2010-12-19;修回日期:2011-03-06)

[编辑:洪涛]

长期销售空心胶囊

本产品严格按照国家标准和《中国药典》规定的质量要求生产,符合药用各项指标,有0号、1号、2号等多种型号、多种颜色可供选择。本公司以合理的价格欢迎单位和个人来电来函咨询。对用量少的单位和个人将办理邮购业务。价格:每万粒135元(含邮资)。

地址:浙江新昌县一诺胶丸有限公司,邮编:312560。电话:(0575)86061888,013706852676,联系人:潘炎锋