

针灸治疗失眠症的体会

田从豁* 赵 华*

(* 中国中医科学院广安门医院,北京市宣武区广安门内北线阁5号,100053)

关键词 失眠/针灸疗法

失眠,中医又称不寐,是一种常见病、多发病,常常给患者带来痛苦。笔者近10年来门诊病种统计,失眠居于门诊病种的第5位,占就诊人数的10%。兹将临床体会介绍如下。

1 辨证分型

关于失眠的治疗,在临床上要先辨别虚实。如情志不舒,郁而化火;或痰湿蕴结,久而化火;或肾水不足,不能上济于心,心火独亢于上等,均导致火热内生,上扰心神,神不守舍而出现失眠。实证的辨证要点:入睡困难,甚则彻夜不眠,伴有火热之象如烦躁起急、口苦、口干、舌红脉数等。虚证多属阴血不足,心失所养。如思虑过度或精神刺激等耗伤心血;或产后、病后体虚,阴血耗损等。虚证的辨证要点:醒后不能再入睡,或时睡时醒、或似睡似醒,可伴有心悸、头晕、乏力、精神萎靡等症。

2 针灸治疗

针灸治疗失眠的机理和作用,在于能协调阴阳,调理脏腑,扶正祛邪,从而达到改善睡眠的目的。介绍常用针灸处方如下。

处方一:百会、神庭、印堂、神门、巨阙、三阴交、安眠。治疗方法:三棱针放血、拔罐、梅花针叩刺、耳穴埋豆、灸法。处方一主要在于调理阴阳。治疗失眠症不能一味地镇静安神,而应重在调和阴阳,在重建阴阳平衡之气的基础上予以镇静。故方中百会配巨阙,一督一任,一阴一阳,一上一下,以调和阴阳,顺接阴阳之气。神庭、印堂、同为督脉之腧,既可镇静安神,又可辅助百会调理阳气。方中调理阳气之穴明显多于调理阴经之穴,故又取足三阴经之交会穴三阴交,辅助巨阙调理一身之阴气,从而使方中阴阳取穴达到平衡。

处方二:大椎、心俞、膈俞、脾俞、肾俞、肝俞,以五脏俞为主配以大椎,体现了调理脏腑从背俞穴入手的观点。因为背俞穴是五脏六腑之气输注于背腰部的腧穴。可达到调理五脏的作用。方中五穴均与阴血关系密切,以调养阴血、镇静安神为主。大椎为手足三阳之会,又是督脉之俞,即可镇静安神,又可调理阳气,与背俞穴共同起到调和阴阳的作用。

万方数据

在治疗时,如对于虚证者,针刺手法较轻,以补法为主。对于实证患者,采用大椎、心俞放血拔罐。先用三棱针点刺,然后以局部拔罐以利出血,放血量以2~3ml为宜;也可配合梅花针叩刺,采用弹刺法,每分钟80次左右,刺激强度因人而宜。

3 病案举例

王某,男,45岁,初诊日期为1999年1月13日,主因“失眠半年余”前来就诊。患者1998年初行胆囊切除术后,因工作原因情绪不畅,逐渐出现失眠、烦躁、健忘、周身乏力,工作效率降低,对周围事物兴趣减低等症状。曾检查肝功能、甲状腺、血糖、心脏等多项检查均未见异常。近半年症状加重,入睡困难,睡中易醒,多梦,时有盗汗,每晚服用安定2片,只能睡3~4h。平日烦躁易怒,纳差,二便调。舌质暗红少苔,脉沉细。患者既往有高血压病史,现以药物控制。诊断:不寐(血虚肝郁,热扰心神)。治则:疏肝清热、养血安神。治疗经过:针刺百会、安眠、风池、神门、巨阙、期门、中脘、育俞、三阴交,与大椎、安眠、心俞、膈俞、肝俞、脾俞、肾俞交替使用,同时夹脊走罐。治疗2次后,心烦明显好转,睡眠有所改善。治疗8次后,情绪明显改善,精神好,西药停药,每晚入睡6~9h,仍多梦。经针刺12次后,病情趋于平稳,患者入睡容易,睡眠质量好。

病例分析:患者因术后出现失眠,情志因素引起肝气不舒,肝失条达,肝气郁滞,热郁化火,上扰心神;肝的疏泄功能受损,肝不藏血,阴血亏虚,不能制约体内肝的阳气升动,阳气亢逆,故出现烦躁、易怒、失眠。肝藏魂,魂失所养则“魂不守舍”,可出现多梦易惊,卧寐不宁;治疗时则重在疏肝理气,配合以清热、养血。从五脏俞入手调理脏腑,从而达到水火济济,心火得灭。百会、安眠可镇静安神;风池可清泻肝胆热邪,期门为肝之募,养血调肝,条达气机;神门为手太阴经原穴,心俞与心之募穴巨阙为俞募配穴,共奏养心安神之功;中脘、育俞培补中焦,扶正祛邪;三阴交调三阴经之经气。同时针刺治疗时要注意患者的感受,从心理方面多与患者交流,让患者对医生产生充分的信任,帮助其建立战胜疾病的信心。

(2007-04-03 收稿)