

· 针灸推拿 ·

本文引用:王 珺,王 寅.王寅教授针刺治疗失眠经验总结[J].湖南中医药大学学报,2019,39(3):372-375.

王寅教授针刺治疗失眠经验总结

王 珺¹,王 寅^{2*}

(1.北京中医医院平谷医院针灸科,北京 101200;2.中国中医科学院广安门医院针灸科,北京 100053)

〔摘要〕 王寅教授认为失眠与脏腑虚损、气血不足密切相关,其病位主要位于胃、肝、心等脏器,但主症不同病机各异,治疗总则以调节气机为主,针刺治疗采用辨证施针与对症施针相结合,并在针刺治疗的基础上注重患者自我调护,本文根据王教授治疗失眠的临证经验做出总结,以供同道参考。

〔关键词〕 失眠;针刺;辨证取穴;对症施针;自我调护;王寅

〔中图分类号〕R245 **〔文献标志码〕**A **〔文章编号〕**doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2019.03.019

Professor Wang Yin's Experience in Acupuncture Treatment of Insomnia

WANG Jun¹, WANG Yin^{2*}

(1. Department of Acupuncture and Moxibustion, Pinggu Hospital of Beijing Hospital of Traditional Chinese Medicine, Beijing 101200, China; 2. Department of Acupuncture and Moxibustion, Guang'anmen Hospital of China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100053, China)

〔Abstract〕 Professor Wang Yin thinks that insomnia is closely associated with deficiency and weakness of viscera and bowels and Qi-blood deficiency. Major disease locations include the stomach, the liver, and the heart, but different main symptoms have different pathogeneses. The most important treatment principle is to regulate Qi-movement, and acupuncture should be performed based on syndrome differentiation and symptoms. In addition, the importance of patient self-regulation should also be emphasized. This article summarizes Professor Wang Yin's clinical experience in the treatment of insomnia, in order to provide a reference for other physicians.

〔Keywords〕 insomnia; acupuncture; syndrome differentiation-based acupoint selection; symptom-based needle application; self-regulation; Wang Yin

失眠,通常时候指入睡困难或维持睡眠障碍(易醒、早醒和难以再次入睡等),导致混着出现睡眠的时间减少和(或)质量下降,不足以满足其自身的生理需要,对日间社会功能或生活质量产生了一定的影响^[1]。中医学经将失眠归属为“不寐”“不得眠”“不

得卧”以及“目不瞑”等范畴,病位与肝、心、胃等密切相关^[2]。王寅教授系中国中医科学院广安门医院针灸科主任医师,硕士研究生导师,北京中医药大学兼职教授,中国针灸学会理事,北京针灸学会贴敷疗法分会副主任,贺氏三通学会理事,北京市第四、五批

〔收稿日期〕2018-10-02

〔基金项目〕国家自然科学基金面上课题(30870668)。

〔作者简介〕王 珺,男,在读硕士研究生,主治医师,研究方向:针灸临床。

〔通讯作者〕* 王 寅,女,主任医师,E-mail:yin_wang@sina.com。

老中医药专家及学术经验继承指导老师,北京中医药传承“双百工程”指导老师,始终坚持针药并用及多种针灸方法综合应用,积累了丰富的经验,尤其注重针刺手法的研究与应用,结合现代化诊疗技术对针灸科常见及疑难病症进行研究。笔者自2011年起有幸跟从王教授学习,对针灸治疗失眠有一定的体会,在此根据王教授的经验并加以自己的思考,总结如下。

1 辨证经验

1.1 从胃论治

《素问·逆调论》曰:“胃不和则卧不安”^[3],此类患者多以年轻人为主,常有工作劳累、饮食不规律等病史,常表现为失眠以入睡困难为主,晨起不易醒来,伴乏力倦怠,或有身体困重、气短懒言、脘闷腹胀、大便异常等,舌红苔白腻或黄,脉滑,故以理气和胃、安神定志为主要治则。现代医学研究也认为,人体诸多疾病的发生、发展与胃功能失常具有密切联系,很多患有睡眠障碍的患者都伴有不同程度的消化不良、胃炎等疾病,且长期失眠也可能会进一步加重胃肠功能的不适。两者相互影响,会导致一种恶性循环。

1.2 从肝论治

《素问·五脏生成篇》曰:“人卧则血归肝”^[4],此类患者多以老年人为主,常有劳伤过度、身体虚弱等病史,常表现为失眠以早醒为主,且醒后很难再次入睡,白天出现精神萎靡、嗜睡、乏力及头晕等症状,并可能会伴有情绪不佳、纳差等,舌淡红苔薄白脉弱。相关研究表明,情志与失眠症的发生关系密切,而肝主疏泄,喜条达而恶抑郁,故情志虽由心发,但由肝节制。目前,大量研究报道了疏肝理气法治疗失眠症,效果明显,其治疗的基本原则为疏肝理气、镇心安神。

1.3 调理气机

导致失眠症发生的因素多种多样,中医认为,脏腑虚损、气血不足是失眠的病理基础,也是导致失眠症发生的主要因素^[5]。气血是构成人体及参与生命活动的重要物质,也是脏腑功能活动和神志活动的物质基础。气血中能够主动发挥作用的是气。经云:“气为血帅,气行血行,气滞血瘀。”气的功能失调,

血即不能正常运行,五脏六腑即不能受其灌溉滋养,百病乃生也^[6]。可见气是一切形体乃至精神活动的原动力,同时脏腑功能的发挥大多依赖于气,如心气推动血脉、脾气散精,经脉系统的循行及作用的发挥亦依赖于经气;而另一方面疾病的发生也和气密切相关,无论是自体之气过盛或偏衰以为病,抑或是外来的邪气入侵、正邪相争以致发病,都有气贯穿始终,因此治疗疾病时通过调理气机而致病愈是一个重要途径^[7]。

王教授亦认为,治病离不开治气,治气又首当调气,调气则首当调理气机^[8]。失眠病因复杂,总因虚实夹杂,为本虚标实之证。无论何种病因,不外乎阴阳之气不相顺接,因此,总则以疏导气机为主。在调理气机的基础上,王教授常结合脏腑辨证,辅以疏肝解郁、清肝泻火、消食和胃、清化痰热、活血通络等法。

2 取穴经验

王教授依据中医传统经络学说,并且结合多年的临床经验,在治疗失眠时常从整体着手,主张突出循经取穴、精气神取穴、阴阳相协取穴的原则,主张利用“三才配穴”。王教授认为在“天”部取头皮针胃区,可和胃降气、镇惊安神;在“人”部采用经验穴(位于腹部前正中中线旁开四寸、脐下三寸处)透刺,透刺时以芒针向耻骨联合方向透刺三寸,可健脾和胃,兼以补肾以理气安神;在“地”部则取胃之下合穴足三里,以补气和胃,同时应“治腑者,取之合”之意。

王教授在进行选穴时常着眼于特定穴,尤其是善于使用募穴,募穴位于人体的胸腹部,是脏腑之气汇聚于胸腹部的腧穴,它既募集脏腑之正气,同时也募集了脏腑之邪气。因此在治疗时既可以通过募穴调节脏腑功能,又是泻脏腑之邪气的重要通路。元代著名的医学家滑伯仁曾写道:“阴阳经络,气相交贯,脏腑腹背,气相交应”,指出俞募穴能够贯通脏腑之气^[9-11]。王教授认为失眠的发生大都是由于阴阳失调和阳不入阴引起,而推拿可以对肝经俞募穴产生刺激,达到调畅气机、调和气血阴阳的功效,从而养心安神、缓解睡眠。在临床上,王教授常取中脘、章门、期门穴,其中中脘为胃之募穴,疏利中焦、调理气机;取章门为肝经穴位,又为脾之募穴,可健脾益气,

同时“章,大木材也;门,出入之门户也”,此穴为阳入于阴之要穴;期门为肝之募穴,肝主藏血,血液充足人方可安卧,故取此穴以治血调肝,三穴合用,达到疏利中焦、调理气机的功效。

王教授认为取穴应有整体观念和辨证观念,治疗中要采用辨证施针与对症施针相结合,选穴时以局部与循经相结合为原则,方可达到理想的效果。

3 针法经验

3.1 毫针刺法

王教授特别重视针刺手法的应用。在针刺过程中讲求提插捻转一气呵成,以使针感缓慢轻柔的传递,如水波涟漪一般使病人感到舒适为度。在针刺方向上,王教授主张“针尖的方向即是气的方向”,如胃气以降为顺,故针中脘穴时针尖的方向常向下斜刺;又根据“左升右降”理论,欲调理胃心胸之气机时,可以于左手内关穴向心方向斜刺,右手内关穴离心方向斜刺,常取得良效。

3.2 芒针刺法

《玉龙歌》曰:“一针两穴世间稀”^[12],王教授在临床中广泛使用芒针,一针多穴,甚至一针多经,如欲调理中焦气机时,常在经验穴(位于腹前正中线旁开4寸,脐下3寸处)以芒针向耻骨联合方向透刺,此方法可以同时调理脾经、胃经、肾经,不但调理了中焦,同时加强了先后天(脾肾)之间的联系,取后天之精以补先天。欲降上逆之肝气时,可以于足五里穴沿肝经向下透刺以加强对肝经的疏利,引气下行,常常收到独特的效果。

王教授认为针刺之要必守气,故留针行针过程中亦不必拘泥于时间的限制,必须保证患者的针感持久,其临床效果才明显。

4 自我调护

导致失眠常见的原因主要有饮食不节、情志失常、劳逸失调以及病后体虚等,单凭针刺治疗效果具有一定的局限性^[13-15]。王教授在针刺治疗的基础上还十分重视病后的调护,在饮食方面常常根据病情对某些食物有所禁忌。如痰火上扰者忌牛羊肉等生痰生火之物;寒湿内盛者忌生冷鲜物;风邪内盛者忌鱼虾发物;对虚证患者常嘱食用富有营养的食物。同

时嘱患者劳逸结合,保持心情愉快,合理安排工作及休息时间,可到安静空旷富含氧气的公园做深呼吸、唱歌以及有氧运动,对失眠、健忘、头晕等均有一定缓解作用。

王教授认为现代人的生活节奏快、压力大,长时间的加班、熬夜导致了作息的严重不规律,大大减少了人们的睡眠时间,长时间会导致机体多个功能失调,失眠加重。因此,王寅教授认为睡眠应尽量“卧如弓”,睡前切勿七情过极、言语过多,睡前不要过饱或饥饿。

5 典型病例

患者,女,28岁,主因“失眠1年余”于2014年6月18日来针灸科就诊。患者一年前由于工作压力出现失眠、入睡困难。刻下症见:失眠,每晚10点左右上床,至凌晨1点方能入睡,且对环境敏感,即使轻微声音、弱光线均可致患者醒来,且难以再次入睡,白天精力不足,乏力,时有头晕头痛,纳呆,大便干小便可,舌淡,苔白腻,脉滑无力。取穴:头皮针双侧胃区、百会、安眠、迎香、中脘、章门、期门、内关、神门、经验穴(腹部前正中线旁开四寸,脐下三寸处)、足三里、三阴交、太溪、太冲。其中百会平刺0.5寸,迎香向上斜刺0.3寸,内关穴左手向心方向斜刺0.5寸,右手离心方向斜刺0.5寸,中脘向下斜刺1寸,神门离心方向斜刺0.3寸,经验穴以芒针向耻骨联合方向透刺3寸,期门、章门穴均刺络放血拔罐,其余穴位均直刺0.5~1寸,平补平泻,以得气为度。每周一、周四各治疗1次,治疗1次后患者即感睡眠改善,治疗12次后患者即感诸症消失而愈。嘱咐患者日后要避免风寒,形成规律的作息,注意情志的调节,日常生活中要劳逸结合,切勿熬夜,饮食少油腻。随访至今未复发。

按语:本案患者长期工作繁忙,精神紧张,情绪不畅以致肝郁气滞,阻塞中焦气机,胃失和降,“胃不和则卧不安”以致入睡困难;同时肝失疏泄,肝藏血功能受损,人卧之时血不能归肝,故致血虚无以养心而神不守舍,多梦易醒,中医诊断为不寐,辨证为肝脾不调、中焦失司,予针刺治疗以疏肝理脾、调理中焦。取穴中:百会安神益智、导气止痛、平肝息风;安眠可以补脑安神、益气养心;迎香调和气血、经络疏

通;中脘、章门、期门为三才穴,疏利中焦,调理气机;神门、足三里、三阴交可以镇静安神的作用,主治失眠;太溪穴清热、安神;太冲穴位可疏肝理气。各个穴位相辅相成,可养胃理脾、疏肝解郁。

6 结语

王教授在治疗失眠时详细的诊察,能够准确的辨证,精当的取穴,且有熟练的手法,注重患者自我调护,兼顾中医理论体系的整体观念和辨证观念,治疗中采用辨证施针与对症施针相结合,选穴时以局部与循经相结合为原则,善于募穴,针刺时重视多种针法并用,并指导患者调摄生活起居,避风寒,节饮食,调情志以辅助治疗,故而疗效显著。以上所述,仅是跟随王教授临证侍诊的点滴体会,以供同道参考。

参考文献

- [1] 潘敬菊,谭晓东,谢朝军.大学生睡眠质量和相关影响因素调查[J].中国热带医学,2007,7(5):845.
- [2] 计彦新,王志栋,王艳君,等.调督安神针法结合穴位贴敷治疗心肾不交型失眠疗效观察[J].现代中西医结合杂志,2017,26(3):248-251.
- [3] 刘晓雯,汪乐铭.自拟益气健脾汤对气血两虚型失眠患者睡眠质量、失眠程度、生存质量的影响[J].环球中医药,2017,10(6):635-637.
- [4] 王盛春,姜一鸣,来丹丹,等.针刺神门及四神聪对 150 例原发性失眠患者.
- [5] 田代华整理.《黄帝内经素问》[M].北京:人民卫生出版社,2005:76.
- [6] 田代华,刘更生整理.《灵枢经》[M].北京:人民卫生出版社,2010:137.
- [7] 针灸对失眠患者的临床效果及体内炎症反应因子水平影响的研究[J].世界中医药,2016,11(12):2767-2770.
- [8] 郭 静,唐楚英,王麟鹏.调神针刺法对原发性失眠患者睡眠质量及过度觉醒的影响[J].针灸临床杂志,2017,33(6):1-4.
- [9] 郭保君,余思奕,申治富,等.针刺跷脉对失眠大鼠郁交叉上核内生物钟基因 Period1 及 Period2 的影响[J].针刺研究,2017,42(6):507-509.
- [10] 沈雪勇.经络腧穴学[M].2 版.北京:中国中医药出版社,2007:31.
- [11] 李 星,陈丽卿,史永娥.益阴敛阳法中药内服配合肝经俞募穴推拿对 60 例阴虚阳亢证失眠患者的临床疗效观察[J].福建医药杂志,2017,39(6):45-47.
- [12] 张 辉.从任脉论治失眠[J].河南中医,2012,32(4):405-406.
- [13] 丰 芬,刘罗冀,阎博华,等.肝经俞募穴刺络放血法对失眠患者 PSQI、SAS 和 SDS 的影响[J].辽宁中医杂志,2015,42(1):161-163.
- [14] 陈建权,李 娜,温会新,等.通利三焦针法联合血府逐瘀汤治疗失眠 67 例临床观察[J].河北中医,2014,36(4):524-525.
- [15] 李茜茜,黄桂兰,冯淑兰.针刺联合耳穴治疗抑郁障碍相关性失眠(心脾两虚型)的临床观察[J].湖南中医药大学学报,2018,38(3):302-306.

(本文编辑 匡静之)