

推拿治疗失眠的临床研究进展

井夫杰¹, 黄大伟²

(1. 山东中医药大学附属医院, 山东济南 250011; 2. 山东中医药大学, 山东济南 250014)

摘要: 参照近5年推拿治疗失眠的相关文献, 梳理总结了治疗失眠的各种推拿治疗方法, 并分析了各自的优势及有效性, 以为推拿临床治疗失眠提供一定的文献依据。

关键词: 失眠; 推拿; 研究进展

中图分类号: R244.1 **文献标志码:** A **文章编号:** 1000-2723(2013)02-0098-03

失眠是临床常见病、多发病, 推拿治疗失眠疗效显著, 其作为安全有效、无毒副作用、易于接受的一种“绿色”疗法, 越来越受到重视, 临床研究报道颇多, 现综述如下:

1 推拿疗法

1.1 辨证推拿

通过中医辨证, 审证求因, 失眠可分为心脾两虚、阴虚火旺、痰热内扰等证型。辨证推拿疗效显著, 临床常以头面部推拿为主配合脏腑辨证推拿。头面部以推揉印堂、太阳、百会及督脉为主。辨证加减: 心脾两虚者按揉中脘、天枢、气海、足三里、心俞、脾俞等, 然后直擦督脉; 阴虚火旺者按揉心俞、神门、劳宫、三阴交, 擦肾俞、命门、三阴交、涌泉穴; 痰热内扰型者摩腹, 按揉中脘、天枢、关元、足三里, 沿膀胱经使用滚法, 点按脾俞、心俞, 横擦八髋穴。如陈全利^[1]辨证推拿治疗失眠37例, 总有效率89.2%。李春杰^[2]辨证治疗失眠101例, 总有效率98%。汪强^[3]辨证治疗失眠52例, 总有效率98%。

1.2 经穴推拿

中医理论认为“五脏六腑之精气, 皆上注于头。”头为诸阳之会, 精明之府, 主司一身之神;《厘正按摩要术》曰:“胸腹者, 五脏六腑之宫城, 阴阳气血之发源”;督脉为阳脉之海, 足太阳经亦循于背入络脑。

临床上治疗失眠的常见经穴推拿方法包括单纯点穴推拿和以疏通经络为主的推拿。点穴推拿治疗失眠, 可以起到以指代针的效果, 易被患者接受。

以疏通经络为主的推拿方法, 较单纯点穴推拿疗效更显著。取穴以膀胱经、督脉、头面部和腹部诸穴为主。如宋鸿权^[4]等单纯点穴推拿治疗失眠50例。取穴: 百会、印堂、神庭、太阳、四神聪、安眠、风池等穴。总有效率80%。李洪涛^[5]等治疗失眠49例。操作: 开天门、推坎宫; 点按印堂、太阳、神庭、百会等穴; 拿风池、肩井, 扫散胆经、摩腹; 按揉中脘、气海、关元; 按揉心俞、脾俞、肾俞等穴。总有效率83.67%。马燕香^[6]治疗失眠300例。操作: 推督脉、膀胱经和扫散胆经; 按揉神庭、四神聪、百会等穴, 总有效率98%。郑如云^[7]治疗失眠35例。操作: 推坎宫, 按揉印堂、精明、攒竹等穴; 拿捏颈项部, 按揉心俞、肝俞、肾俞, 推督脉。总有效率97.1%。

1.3 足部推拿

人的五脏六腑在足部均有反射区, 足三阴经的起点和足三阳经的终点都在足部,《素问·厥论》指出:“阳气起于足五指之表……阴气起于五指之里。”双足与周身阴阳、气血、经络联系密切。如徐宾^[8]足部推拿治疗失眠39例。按摩足部反射区: 肾、输尿管、膀胱、肾上腺、腹腔神经丛、心、脾、失眠点、脊椎等。总有效率98%。曹翔凤^[9]等足部推拿治疗失眠40例。操作: 推压基础反射区、额窦、眼等, 心脾两虚者加心、脾, 阴虚火旺者加肾上腺、心, 肝郁化火者加肝、胆, 肝阴不足者加脾、胃。总有效率97.5%。

1.4 特色推拿

1.4.1 整脊疗法

颈源性失眠多见于颈椎退行性病变或劳损, 使

收稿日期: 2012-10-31 修回日期: 2013-01-17

作者简介: 黄大伟(1987~), 男, 山东威海人, 在读硕士研究生, 研究方向: 推拿治疗失眠。

颈椎失稳、颈肌痉挛等,引发的交感神经受刺激或椎动脉挛缩,使大脑的兴奋程度增高而引起失眠。如杨来福^[10]治疗颈源性失眠 76 例。操作:颈椎定位旋转扳病变节段,针刺大椎、关元、心俞、肝俞、脾俞、肾俞等。总有效率 92.11%。彭文琦^[11]等治疗颈源性失眠 120 例,在整脊推拿的基础上进行辨证论治,总有效率 93.3%。

1.4.2 “引阳入阴”法

督脉为“阳脉之海”,总督一身之阳气。在督脉上行捏脊法和一指禅推法,能振奋留滞在阳脉的卫气,从而使体内阳气恢复正常流注,引阳入阴,调和阴阳。周静^[12]“引阳入阴”治疗失眠症 30 例。操作:一指禅推法、捏脊法作用于背部督脉和膀胱经,再循督脉自大椎至长强轻抹;一指禅推百会,指揉印堂、太阳;一指禅推睛明穴及上下眼眶,分抹面额。结果 $P<0.05$ 。蔡俊萍^[13]等采用引阳入阴推拿治疗失眠 60 例。总有效率 90%。

1.4.3 其他疗法

临床治疗失眠方法众多,并取得了一定疗效。如郑坛明^[14]采用浅针配合腕踝针及耳穴贴压磁珠治疗失眠 260 例。操作:浅针取山根穴、定神、精神刺激区;腕踝针取穴:腕横纹尺侧上两横指,在小指尺骨缘与尺侧屈腕肌腱之凹陷处,斜行刺入,针体平卧于皮面;磁珠贴压耳穴:神门、皮质下等。总有效率 96.2%。魏毅^[15]采用头部穴位埋线配合推拿治疗失眠 25 例。操作:埋线取百会、神庭、四神聪、安眠;足底重点按摩足部大脑、额窦、垂体、安眠点、腹腔神经丛等反射区。总有效率 92%。费裕朗^[16]等采用穴位注射配合推拿失眠 20 例。操作:复方当归注射液于四神聪穴位注射,点按涌泉、关元、中脘、百会等。总有效率 85%。

2 综合疗法

2.1 推拿配合针刺疗法

推拿、针刺手法是以脏腑功能、经络理论为指导,来调和阴阳,调整营卫气血的失常,以达到治疗失眠的目的。周辉^[17]等采用推拿配合针刺治疗失眠 32 例。推拿取穴:百会、神庭、攒竹、风池、安眠、印堂、太阳、四神聪等;针刺取穴:四神聪、神庭、神门、内关、三阴交、百会等。结果 $P<0.01$ 。徐明^[18]治疗失眠 68 例。操作:推膀胱经、摩腹;点攒竹、鱼腰、角孙、百会、印堂等穴;针刺四神聪、神门、三阴交。总有效率 97%。

2.2 推拿配合中药内服疗法

中药内服以滋阴潜阳、调和气血阴阳为原则,从而达到安神定志的目的。中药疗效持久,推拿疗效快捷,相互配合使用更加突显中医治疗失眠的优势。如周立清^[19]以加味酸枣仁汤合穴位推拿治疗失眠 39 例。推拿取风池、大椎、肩井、太阳等,以滚法和按揉为主;中药予以酸枣仁汤加味内服。总有效率 89.74%。何锦玲^[20]等施用头面部推拿配合安神汤治疗失眠 57 例。操作:揉太阳、风池、安眠穴、印堂、百会、攒竹等,循督脉、膀胱经、胆经纵向按;循耳轮施以指揉。总有效率 93%。

3 结语

综上所述,推拿治疗失眠效果显著,辨证推拿、经穴推拿和推拿配合针刺疗法疗效更佳。推拿常以头、背、腹三部的膀胱经、胆经、督脉为主,头部取穴以印堂、百会、四神聪、太阳、神庭、安眠、风池为主,背部取穴以心俞、脾俞、肝俞、肾俞等穴为主,腹部多摩腹并按揉中脘、关元、气海。推拿治疗失眠可以减轻患者对药物的依赖性,易被患者接受,疏通经络为主的经穴推拿与辨证推拿疗效显著。推拿、针刺配合治疗,虽然效果较好,但针刺不易被患者接受,针刺效果多受医者针刺经验和水平的影响,部分失眠患者晕针,不易推广应用。虽然推拿治疗失眠的临床报道较多,但现有临床报道多为经验总结或介绍,辨证、诊疗标准和评价标准不统一,缺乏大样本、随机对照、机理等前瞻性研究,不能客观评价各种治疗方法的确切疗效,没有统一规范化的手法进行推广应用。因此今后在本病的研究过程中,应重视设计的严谨性和科学性,深入探讨各种治疗方法对失眠的临床有效性和开展机理研究。

参考文献

- [1] 陈全利. 头部推拿结合脏腑辨证治疗失眠症 37 例 [J]. 遵义医学院学报, 2009, 32(4): 373-375.
- [2] 李春杰. 推拿辨证治疗失眠 101 例体会 [J]. 按摩与导引, 2008, 24(12): 15-16.
- [3] 汪强. 保健推拿治疗失眠症疗效观察[J]. 现代中西医结合杂志, 2008, 17(16): 2453.
- [4] 宋鸿权. 点穴推拿治疗失眠症的临床观察[J]. 中华中医药学刊, 2007, 25(5): 1065-1066.
- [5] 李洪涛, 赫楠, 王丽梅. 推拿治疗失眠的临床观察[J]. 中国实用医药, 2012, 7(3): 241-242.
- [6] 马燕香. 推拿点穴治疗失眠 300 例 [J]. 按摩与导引, 2008, 24(12): 17.

- [7] 郑如云. 头面部结合脊背推拿治疗失眠 35 例疗效观察[J]. 中国中医院科技, 2011, 18(2): 173.
- [8] 徐宾. 足部按摩治疗失眠 39 例 [J]. 按摩与导引, 2008, 24(7): 19-20.
- [9] 曹翔凤, 李树芬. 足部推拿预防失眠的护理体[J]. 中国中医药现代远程教育, 2009, 7(6): 168-169.
- [10] 杨来福, 王文彪. 整脊疗法结合针刺治疗颈源性失眠临床观察[J]. 中国民族民间医药, 2010, 7(2): 152-153.
- [11] 彭文琦, 黄锦军, 何贤芳. 辨证推拿治疗颈型失眠 60 例[J]. 中医外治杂志, 2010, 19(2): 42-43.
- [12] 周静. 一指禅“引阳入阴”推拿法治疗失眠症 60 例[J]. 天津中医药, 2007, 24(2): 120-121.
- [13] 蔡俊萍, 冯睿, 张雅丽. 引阳入阴推拿配合气息导引法对失眠患者的影[J]. 上海护理, 2011, 11(2): 34-36.
- [14] 郑坛明. 浅针配合腕踝针及耳穴贴压磁珠治疗失眠 260 例临床观察[J]. 四川中医, 2012, 30(8): 143-144.
- [15] 魏毅. 头部穴位埋线配合足底按摩治疗顽固性失眠疗效观察[J]. 中国针灸, 2012, 30(2): 117-120.
- [16] 费裕朗, 费嘉. 穴位注射配合按摩手法治疗失眠 20 例临床观察[J]. 河北中医, 2012, 34(4): 558-559.
- [17] 周辉, 陈晓薇, 汤竞南. 头部推拿配合针刺治疗失眠 32 例临床分析[J]. 吉林医学. 2010, 31(17): 2608-2609.
- [18] 徐明. 推拿结合针灸治疗失眠 68 例临床观察[J]. 长春大学学报, 2008, 18(5): 88-90.
- [29] 周立清. 加味酸枣仁汤合穴位推拿治疗重症失眠 39 例[J]. 江西中医药, 2008, 39(11): 67.
- [20] 何锦玲, 洗文坚. 头面部推拿配合安神汤治疗顽固性失眠 57 例临床疗效观察 [J]. 按摩与导引, 2007, 23(12): 15-16.
- (编辑: 迟越)

(上接第 97 页)

- CD4+及 CD8+T 细胞表达的影响[J]. 现代中西医结合杂志, 2011, 20(3): 276-277.
- [17] 盖德美. 益肾逐瘀汤治疗子宫内膜异位症 126 例 [J]. 吉林中医药. 2008, 28(10): 740-741.
- [18] 李文玲. 中药综合治疗子宫内膜异位症 68 例[J]. 现代中医药, 2009, 29(3): 19-20.
- [19] 杨琨, 黄雪芹, 张芹芹. 子宫内膜异位症中西医结合治疗进展[J]. 中国误诊学杂志, 2010, 10(18): 4300-4301.
- [20] 周娟, 惠宁. 散结镇痛胶囊治疗子宫内膜异位症的 Meta 分析[J]. 中西医结合研究, 2010, 13(8): 2524-2528.
- [21] 钟晓玲, 王霞灵, 张忠. 中西医结合治疗子宫内膜异位症的临床研究[J]. 药物与临床. 2009, 6(24): 65-66.
- [22] 赵红艳, 倪育淳, 周英. 腹腔镜术辅化瘀消癥汤治疗子宫内膜异位症合并不孕临床研究 [J]. 实用中医药杂志. 2010, 26(7): 450-451.
- [23] 卢晓男, 徐向荣, 林丽君. 抗异种玉汤联合 GnRH-a 治疗重度子宫内膜异位症不孕患者疗效观察[J]. 中国中西医结合杂志. 2007, 27(11): 980-982.
- [24] 李莉, 罗颂平, 黄洁明, 等. 罗氏内异方联合腹腔镜治疗子宫内膜异位症不孕 [J]. 邯郸医学高等专科学校学报, 2006, 4(19): 273.
- [25] 单小兰. 中西医结合治疗子宫内膜异位症 82 例 [J]. 海峡药学, 2010, 22(2): 118-119.
- [26] 刘新军, 张振卿, 邵青霞. 中西医结合治疗子宫内膜异位症性不孕症临床观察 [J]. 中国中医药信息杂志, 2007, 14(10): 58.
- [27] 申小静. 活血化瘀法联合人工授精术治疗子宫内膜异位症不孕临床研究[J]. 中医学报. 2011, 26(8): 1013-1014.
- (编辑: 徐建平)

(原文见第 79 页)

Dysuria Treatment Rules and Characteristics of *Treatise on Febrile Diseases*

LIU Chun-lan, SONG Peng, TAO Han-hua

(Shandong University of traditional Chinese Medicine Jinan Shandong 250014)

ABSTRACT: Objective Viscera gasification dysfunction is the basic pathogenesis of urination, Recovery function of viscera gasification to water metabolism in normal is the fundamental principle of treatment of urination. “Treatise on Febrile Diseases” on urination of differentiation of symptoms and signs have the following rules and characteristics. (1) Dispel evil, smooth the Qi; (2) Promote healthy qi, viscera function recovery of gasification; (3) Don't forget to water treatment gas blood; (4) Water bodies, to restore the function of viscera gasification.

KEY WORDS: treatise on Febrile Diseases; difficulty of urination; treatment based on syndrome differentiation; regular features