

• 针灸研究 •

针刺大包穴治疗失眠思路探析*

叶艺茹^{1,2}, 王 舰^{1,2}, 吴灵敏^{1,2}, 林淑芳^{1,2}

(1. 福建中医药大学附属康复医院, 福建 福州 350003; 2. 福建省康复技术重点实验室, 福建 福州 350003)

摘要: 通过对失眠的中医病因病机、中医疗法、经络理论及临床案例分析, 探讨大包穴治疗失眠的针刺治疗思路, 以期能为针刺失眠的临床治疗提供新思路, 为大包穴的应用提供更多理论依据。

关键词: 失眠; 大包穴; 针刺

中图分类号: R246.6

文献标志码: A

文章编号: 1000-2723(2022)02-0045-03

DOI: 10.19288/j.cnki.issn.1000-2723.2022.02.011

Discussion on the Feasibility of Treating Insomnia by Acupuncturing Dabao Acupoint

YE Yiru^{1,2}, WANG Jian^{1,2}, WU Lingmin^{1,2}, LIN Shufang^{1,2}

(1. Rehabilitation Hospital Affiliated to Fujian University of Traditional Chinese Medicine, Fuzhou 350003, China,

2. Fujian Key Laboratory of Rehabilitation Technology, Fuzhou 350003, China)

ABSTRACT: Through the analysis of traditional Chinese medicine etiology and pathogenesis, traditional Chinese medicine therapy, meridian theory and clinical cases of insomnia, this paper discusses the acupuncture treatment idea of Dabao point in the treatment of insomnia, in order to provide new ideas for the clinical treatment of insomnia, to provide new ideas for the clinical treatment of insomnia and more theoretical basis for the application of Dabao point.

KEY WORDS: insomnia; Dabao(SP21); acupuncture

失眠(insomnia)指的是患者对睡眠时间和(或)质量不满足且对白天社会功能造成一定影响的一种主观体验,临床分型常为急性、亚急性和慢性失眠^[1],其在自然人中的发生率约为 10%左右^[2],且普遍存在于各年龄阶段^[3]。长期失眠易引起焦虑、恐慌、抑郁等心理问题^[4]。随着生活水平的提高、生活节奏的加快和脑力劳动强度的增加,脾胃不和或痰湿、食滞内扰而引起失眠日益增多,笔者在临床中发现采用针刺大包穴能明显改善入睡困难,睡眠浅症状。故本文对此作分析探讨,为大包穴治疗失眠提供理论支持。

1 失眠的病因病机

1.1 中医病因病机 中医学称失眠为“不寐”,其称谓可以归纳为“目不眠”、“不得卧”、“不寐”等。唐·王焘在《外台秘要》中首次将“不寐”表述为“失眠”。金元

时期医家将“不寐”作为独立病名。清·陈士铎在《辨证录》将“不寐”列为单独病门^[5]。失眠病机因其病因而表述多样,但各个因素的失常既可独立出现,又可因素同时出现,相互影响。《难经》认为“气血衰,肌肉不滑,荣卫之道涩”是其内在机理。汉·张仲景认为失眠不外乎内因、外因两种,可归纳为饮食不节、情志失常、劳逸失调、病后体虚。清《冯氏锦囊》认为肾阴衰盛、阳虚均会导致失眠。可见失眠发生根本原因是阴不敛阳,阳不入阴,营卫失调,心神失养而致^[6]。

1.2 西医病因病机 现代医学表明,睡眠过程是系统而复杂的节律性生理现象,在一个完整的睡眠过程中,睡眠和睡眠反复循环次交出现。失眠是由于机体对时间的觉醒失调,对于睡眠时间、深度的不可调控,在生理上可表现出机体代谢的增高。这种生物功能,

收稿日期: 2022-03-08

* 基金项目: 福建中医药大学校管课题(XB2019069)

第一作者简介: 叶艺茹(1986-),女,主治医师,研究方向: 针刺调理脾胃、妇科等慢性病及亚健康。

△通信作者: 王舰, E-mail: 13705059855@139.com

或参与其中的某些解剖结构发生病理性改变就会导致睡眠障碍^[7]。研究发现睡眠紊乱的关键是褪黑素的异常,褪黑素由大脑内的松果体分泌,对人体生物节律、神经内分泌的调节至关重要,而且其分泌具有一定的昼夜节奏规律,表现为夜晚分泌为主^[8]。此外,失眠患者脑内的 GABA 含量异于睡眠功能正常者,这是失眠可能的病机之一。作为一种具有抑制性功能的神经活性物质,GABA 具有大脑活动的功能、对抗大脑衰退,通过镇静、催眠和抗焦虑作用,从而有助于入睡^[9]。因此,失眠既可作为单独诊断,也可以作为其他疾病的并发症状^[10]。

2 失眠的中医治法

失眠总因营卫失调、阴阳失和,因此其治疗多以补虚泻实,调整脏腑气血阴阳为基本原则^[11]。赵亚楠等^[12]发现针灸能有效地改善临床失眠患者的睡眠质量。时国臣等^[13]采用口服西药对照针刺加梅花针治疗失眠,结果显示治疗组对失眠的改善作用更为突出。张治强^[14]采用针刺患者双侧心俞、肺俞、肝俞等五脏背腧穴治疗失眠症 30 例,治疗组有效率为 87.6%。刘幸^[15]采用中医推拿点穴疏通经络调和气血,益气活血治疗心脾两虚型失眠患者,其治疗总有效率为 89.0%。上述研究结果均提示了针灸、推拿治疗失眠主要通过对经络穴位的良性双向性调节作用,起到调节阴阳偏盛偏衰、经络脏腑气血的作用,从而使机体恢复阴平阳秘的生理状态。刘良生等^[16]针刺中脘、天枢、足三里、脾俞、胃俞、安眠、神庭、百会等,通过恢复脾胃功能,达到营卫充足、心神安定、阴阳协调而安寐,取得很好疗效。

3 针刺大包穴治疗失眠的中医机理

《素问·逆调论》曾记载“胃不和则卧不安”。中医认为胃纳脾运,为气机升降枢纽,气血生化之源,化源充足神明得养,则静卧神安^[17],当饮食不节,脾胃运化功能失调,气机紊乱,气血生化不足,从而神明得不到气血温煦;或宿食停滞而致胃肠积热,内扰心神而失眠;或因饮食不化导致,水湿郁内,痰浊内生,上而蒙蔽心神,而致不寐。长期失眠,造成阳不入阴,阴气得不到化生,体内五脏六腑阴液不足。有学者认为“胃不和”指的是足阳明胃经经气不顺,逆而上行,“卧不安”一是指喘而不得卧,二是指“睡眠不安”^[18]。

从脾胃入手是中医治疗失眠的重要思路之一^[19]。

大包穴为足太阴脾经的穴位,脾为后天之本,主四肢肌肉,故四肢百骸皆受其益,无所不包,由此得名“大包”,亦称为“脾之大络”。窦汉卿在《标幽赋》中指出“上中下三部也,大包与天枢、地机”,这里所谓的上中下三部,也称之为“三要”,而大包穴是为第一要。大包穴具有以下特点,第一,主治本经络脉病证。络穴是各主络别出于正经之处,故大包穴可主治本经脏腑及其经脉循行部位病证;第二,主治相表里经病证。大包穴是阴阳表里相合两经脉之间互相联络的部位,又是反应及治疗表里经病变的部位,可沟通表里经脉,加强十二经脉间的循环转注,因此是经络脉气汇集转注的重要枢纽。第三,主治久病。中医认为“久病入络”,络穴作为沟通经脉与络脉的重要穴位,可治一身络脉之病,对某些缠绵不愈的慢性疾病具有较好的疗效。目前,临床中多数以治疗局部病症为主^[20-22],例如用于治疗咳嗽,胸肋胀痛,全身疼痛,四肢无力等病症,但其可治疗失眠的报道甚少^[23-24]。

大包穴位于胸胁下三寸,既可调理脾络、统全身气血,又可以宣通肺气、梳理肝气。失眠总属阴阳失交、气机失调而起,或因阴虚不能纳阳,或因阳盛不得入阴,故可用脾之大络治疗失眠,针刺大包穴以运化脾胃水谷之精微,调动气血运行以濡养周身,调和阴阳以助入眠。从调理中焦脾胃入手着眼整体,益气养血,调畅气机,使脏腑阴阳平衡,脾胃得调则夜寐得安^[25]。

4 针刺大包穴治疗失眠的临床运用

汤某,女,51 岁,教师。2019 年 8 月 18 日初诊,以“入睡困难 2 年余,加重 1 月”为主诉。患者诉近 1 月来,因工作压力而导致精神紧张,夜间入睡困难,需服用安眠药(具体不详)方可逐渐入睡,睡后多梦易醒。近日来,白天神疲食少,自觉精力不足,且伴有四肢倦怠、腹胀便溏,面色少华,舌淡苔薄,脉细弱无力。初步诊断为:不寐,脾虚证。治疗取:三阴交(双)、阴陵泉(双)、足三里(双)、中脘、印堂。毫针针刺,补法,留针半小时,每日 1 次。治疗 3 次后,患者诉症状改善不明显,于 8 月 21 日加双侧大包穴,取其“脾之大络”运化脾胃、调动全身气机之意。针 2 次后,患者诉入睡时间较前有所缩短,睡后做梦减少。随后采取同前治疗方法,每周 2~3 次,2 个月后睡眠状况明显好转,诉其无需安眠药即可自主入睡,睡眠质量尚佳。

按语:失眠可因生活压力而起,病分虚实。该患者脾虚血亏,心神失养,从而神不安舍引起失眠。该病属中医学“不寐”之脾虚证。治疗原则应以补脾养血安神为主。针灸处方取印堂镇静安神,配以三阴交滋阴降火以助睡眠;阴陵泉健脾,阳明经多气多血,取足三里以调理脾胃,补益气血,扶正祛邪,用此补益脾胃,进而脾胃和而卧安。大包穴为脾之大络,可调理脾络、统全身气血,调和阴阳以助入眠。由此可见大包穴治疗阴虚阳盛、气机失调之失眠具有一定的临床意义。

5 讨论

由于疾病谱的改变,失眠的病因病机也呈现出多元化的特点,逐渐形成了多种学说,但失眠病机总属阳盛阴衰,阳不交阴。针灸具有调理阴阳、扶正祛邪、疏通经络的作用,历代医家运用针灸治疗失眠症均取得显著的效果,这也证明了针灸治疗失眠的有效性和优越性。但目前针灸治疗失眠也存在着不足之处,一是针对不同患者应采取更合理的配穴;二是失眠疗效评价的标准不统一,三是针灸治疗失眠辨证分型较少。在今后的研究中,应重视针灸治疗失眠症不同体质的研究,加强对不同证型的疗效观察,同时形成统一的疗效评价标准,以进一步对比评价针灸治疗失眠症的临床疗效,提高神门穴治疗失眠的水平,更好为临床服务。

参考文献:

- [1] 失眠定义、诊断及药物治疗共识专家组. 失眠定义、诊断及药物治疗专家共识(草案)[J]. 中华神经科杂志, 2006(2): 141-143.
- [2] 中国睡眠研究会. 中国失眠症诊断和治疗指南[J]. 中华医学杂志, 2017, 97(24): 1844-1856.
- [3] VAN DE STRAAT V, BRACKE P. How well does Europe sleep? A crossnational study of sleep problems in European older adults[J]. Int J Public Health, 2015, 60(6): 643-650.
- [4] MORIN C M, BENCA R. Chronic insomnia[J]. Lancet, 2012, 379(9821): 1129-1141.
- [5] 张维骏, 刘润兰, 杨曦, 等. 《辨证录·不寐门》辨治探析[J]. 世界中西医结合杂志, 2022, 17(5): 859-863.
- [6] 张芳, 刘清泉. 失眠的病因病机及脏腑论治[J]. 河南中医, 2019, 39(11): 1643-1647.
- [7] 范利锋, 王平仁, 兰培敏. 睡眠机制的研究概况[J]. 临床内科杂志, 2005, 22(10): 662-664.
- [8] 张如意, 王平, 张舜波, 等. 褪黑素治疗睡眠障碍的作用机制探讨[J]. 中华中医药学刊, 2018, 36(2): 308-310.
- [9] 林炳岐, 李峰, 马捷, 等. 基于 GABA 能系统通路探讨失眠的机制[J]. 现代生物医学进展, 2018, 18(3): 565-568.
- [10] 迟辉, 高颖. 基于聚类分析法对高颖教授辨治失眠药症规律的探析[J]. 海南医学院学报, 2022, 28(1): 58-63.
- [11] 张兰杰, 李晓川, 胡娅婷, 等. 中医治疗原发性失眠的研究进展[J]. 长春中医药大学学报, 2019, 35(4): 802-804.
- [12] 赵亚楠, 吴文忠, 刘成勇, 等. 基于“通督调神”理论的不同针灸组方治疗失眠症: 随机对照研究[J]. 中国针灸, 2020, 40(11): 1149-1153.
- [13] 时国臣, 刘敏, 王婧, 等. 梅花针叩刺配合常规针刺治疗失眠疗效观察[J]. 实用中医药杂志, 2014, 30(3): 218.
- [14] 张治强. 针刺五脏背腧穴治疗失眠症的临床观察[J]. 光明中医, 2011, 26(8): 1624-1626.
- [15] 刘幸. 浅析中医推拿点穴治疗心脾两虚型失眠的疗效观察[J]. 中国民康医学, 2014, 26(15): 92-93.
- [16] 刘良生, 谭三春. “胃不和则卧不安”针灸治验体会[J]. 湖北中医杂志, 2012, 34(7): 64-65.
- [17] 陈淑兰, 陈少玫. “胃不和则卧不安”与失眠辨治[J]. 实用中医内科杂志, 2017, 31(12): 52-54.
- [18] 张珊珊, 贺君, 林彦廷, 等. “胃不和则卧不安”治疗失眠机制探讨[J]. 陕西中医, 2021, 42(5): 625-628.
- [19] 董秀兰. “三部”穴的临床应用[J]. 锦州医学院学报, 1990(2): 129-130.
- [20] 杨欢, 王瑞辉. 王瑞辉教授临床应用大包穴经验拾遗[J]. 四川中医, 2019, 37(7): 78-80.
- [21] 陈前波. 大包穴挑刺配合穴位贴敷法在支气管肺炎中的应用[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(A3): 190, 200.
- [22] 李国强, 张为风, 杨佃会. 浅谈十五络脉之古代文献记载[J]. 河南中医, 2015, 35(11): 2587-2588.
- [23] 郑诏谦. 原络配穴为主针药结合治疗心肾不交型失眠症的临床研究[D]. 广州: 广州中医药大学, 2012.
- [24] 孙远征, 姚嘉, 周凌. 原络配穴针法古今研究进展[J]. 辽宁中医药大学学报, 2019, 21(10): 5-9.
- [25] 韩泽华. “和胃法”在失眠中的应用[J]. 内蒙古中医药, 2021, 40(1): 90-92.