

慢性失眠症的中医治疗研究进展

王 馨 彭亚丽

河北北方学院研究生学院

【摘 要】失眠是一种常见的疾病,是指难以获得正常睡眠或者入睡困难等情况,日常的睡眠时间不足,睡眠中容易惊醒,或醒后再次入睡困难,甚至彻夜难眠。^[1]美国睡眠医学会睡眠障碍国际分类第三版标准(ICSD-3)指出,病程 ≥ 3 个月以及频度 ≥ 3 次/周,即为慢性失眠症^[2]。世界卫生组织研究表明全球约有66%的人患有不同程度的睡眠障碍。^[3]2019年河北省18岁以上患有睡眠障碍的21376位患者进行调研得出睡眠障碍的总体患病率为30.8%^[4]。多数患者因过度关注自身的睡眠问题出现焦虑抑郁状态,而焦虑又可加重失眠,形成恶性循环,严重影响病人的生活质量。中医药坚持整体审查、辨证求因,全方位多层次地看待疾病的病、证、症,把握问题的核心,因证施治,既治疗病因又缓解症状。笔者收集整理中医治疗本病的各种方法,以便对临床治疗发挥指导作用。

1. 中医对失眠的认识及研究进展

1.1 中医对本病的认识

在中医古籍中,最早见于汉代马王堆出土的《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》被称为“不得卧”,在《黄帝内经》中被称为“目不瞑”、“卧不安”,被用于表达失眠。《难经》中失眠症首次被称为“不寐”。在张仲景的《伤寒杂病论》中被称为“不得眠”等。1977年国家技术监督局批注并颁布的《中华人民共和国国家标准·中医临床诊疗术语·疾病部分》将“以经常不能获得正常睡眠”为主诉的疾病命名为“不寐”。目前“不寐”作为法定中医病名使用,“失眠”则是使用最广且最为人们所熟知的病名。

1.2 中医对本病病因病机的认识

中医理论认为阳盛阴衰、阴阳失交为不寐的基本病机,其病因主要有情志失常、饮食不节、劳倦思虑过度及年迈体虚等。有关不寐病机的论述大致可概括为脏腑论、阴阳失调论、卫气营血失和论。

1.2.1 脏腑论

《灵枢·邪客》曰:“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也。血脉和利,精神乃居。”可以总结出心气充沛、心血充盈、心神安宁则睡眠安稳。心火炽盛,肾水匮乏,水不济火,水火不交,表现为阴虚阳亢,热扰心神,心神不安故不寐。失眠患者多为脑力劳动者,或者性格内向、喜深思熟虑之人,因思虑过度则伤神,暗耗心神,心脾两虚。或者久患失眠,心理负担较重,思则伤脾,脾胃虚弱,气机郁滞,气血不足而致心脾两虚;故失眠患者中心脾两虚证型亦不少见。胡哈^[5]等根据现代社会生活基本特点,分析导致失眠的主要原因就是情志和饮食,而病机则包括心神失养和肝郁脾虚等。肝脾是制乘关系,若长期处于肝郁状态,脾气故会虚弱;气血生化之源则心失所养,发为不寐。

1.2.2 阴阳失调论

正如《灵枢·口问》曰:“阳气尽,阴气盛,则目瞑;阴气尽而阳气盛,则寤矣。”说明睡眠觉醒亦是一种平衡状态,是阴阳之气相转化的结果。心神失常是失眠发生的重要原因,可为心阳不振,可为心之阴血不足。《医效秘传·不得眠》有言:“心藏神,大汗后则阳气虚,故不眠;心主血,大下后则阴气弱,故不眠”。病理状态下,外界或自身各种因素导致阴阳平衡状态被破坏、阴阳不相交、阴阳失调而致精无所藏,神无所安,发为不寐。

1.2.3 卫气营血失和论

《灵枢·营卫生会》曰:“老者之气血衰……营气衰少而卫气内伐,故昼不精,夜不瞑。”夜晚卫气循行于阴经,阴气盛则入睡,阴虚则不纳阳,阳胜不入于阴,阴阳失交而发为不寐。老年人营阴衰少,卫阳内伐,阴阳不交,日间阳气不足故无精神,夜间阳不能入于阴故不眠。李宗智教授^[7]认为导致失眠的根本病机为营卫失和、阴不敛阳,病变脏腑主要责之于心与肝,治疗之根本大法为调和营卫阴阳,通过养心肝之阴、泻心

肝之火为主要手段。

1.3 中医治疗的研究进展

1.3.1 中医内治法

现代中医学者在治疗失眠时,根据其病因病机辨证论治,以补虚泻实、调整脏腑阴阳为原则。实证泻其有余,如疏肝泻火、清化痰热;虚证补其不足,如益气养血,健脾补肝养肾。在此基础上配合安神定志之品,如具养血安神、镇惊安神、清心安神等不同功效的药物。

邓铁涛教授^[8]以阴盛阳衰、阴阳失交为总病机。心脾两虚者先益心脾,邓老喜用归脾汤多合甘麦大枣汤加减,取养心安神、补中缓急之用;痰热内阻证型者以化痰为先,常选用温胆汤化裁,加补气运脾之品以绝痰源。再根据病情,或加重镇之剂,或合养血之方,或佐甘缓之品;兼痰热参以清热化痰。李云鹏^[9]自拟养血安神汤(白术、当归、茯苓、茯神、炙黄芪、党参、芍药、熟地黄、半夏、陈皮、远志、炒枣仁、广木香、炙甘草)治疗心脾两虚型失眠患者30例,嘱患者日一剂,睡前口服,14天为一个疗程。得出结论治疗组痊愈11例,显效9例,有效6例,无效4例,总有效率86.7%。体现了中医辨证施治的优势特色。

1.3.2 针灸治疗

针灸具有调和阴阳、疏通经络的功效,除了药物治疗,针灸对不寐效果明显,疗效确切。《内经》中也早有论述,“阴阳相交,阳入阴出,阴阳交于目内眦,阳气盛则瞑目,阴气盛则瞑目”,《灵枢·大惑论》有道:“卫气不得入于阴,常留于阳,留于阳则阳气满,不得入于阴,则阴气虚,故目不瞑”皆为针刺治疗失眠提供了理论依据。

①普通针刺治疗

王红玉^[10]采用针灸(百会、神庭、四神聪、安眠、神门、内关等)治疗失眠患者43例,各穴得气后,均施捻转的平补平泻手法,留针0.5h,期间以相同手法行针2次。随证配穴。并设对照组观察两组患者疗效及各项指标变化情况。得出结果治疗组总有效率为97.67%,对照组总有效率为81.4%,差别具有统计学意义($P < 0.05$),得出结论本方法对本病有通经络,调整阴阳,养心安神的功效。饶忠东^[12]等采用丝竹空透率谷为主(百会、风池、神门、足三里、三阴交、太冲等穴)治疗顽固性失眠50例,选用30号3寸毫针,从丝竹空浅针横刺,向率谷穴水平方向透刺,小幅度进行捻转,使局部产生较强的重胀感。其余的穴位按照常规刺法,均取得较强针感后留针60分钟,每日一次,7日为一个疗程,连续治疗3个疗程。同时设常规针刺组40例进行对照观察,结果为治疗组有效率为98.0%,对照组有效率为77.5%,经统计学处理,治疗组疗效明显优于对照组($P < 0.01$),结论丝竹空透率谷治疗顽固性失眠具有显著疗效。

②电项针治疗

电项针疗法是高维滨教授创立的治疗脑源性疾病的一种新的针刺方法,治疗失眠疗效显著。是在项部穴位针刺后通微弱电流来治疗疾病的一种治疗方法,可应用于脑卒中、血管性痴呆。脑-椎基底动脉供血不足、

颈性眩晕等疾病的治疗^[14]。吴建丽^[15]等研究比较电项针疗法与传统针刺法改善原发性失眠患者睡眠的临床治疗效果差异。将符合纳入标准的 72 例原发性失眠患者随机分为治疗组和对照组，一组 36 例，治疗组以针刺项颈部腧穴为主并予电针治疗（双风池、双供血、四神聪、双太阳），对照组采用传统针刺疗法（申脉、照海、神门、三阴交、安眠、四神聪），取双风池、供血穴，针刺得气后加电针仪治疗，每次治疗 30 分钟，每日一次。留针 30min，每日 1 次，7 天为 1 个疗程，连续治疗四个疗程。结果治疗组总有效率为 91.4% 高于对照组的 70.6%。岳金换^[16]探讨电项针配合中药治疗失眠症的临床疗效。该试验收集符合失眠的诊断标准患者 60 例，随机分为治疗组和对照组各 30 例。治疗组于上午针于每晚睡前口服中药 250ml。对照组每晚睡前一小时口服舒乐安定 2mg，一周治疗 6 天，两周为 1 个疗程，连续服用 2 个疗程。结果两组临床疗效经比较，治疗组总有效率为 96.7% 大于对照组为 80%。

③其他针法

温针灸是一种针刺与艾灸结合的疗法，即毫针刺入后，在针尾置艾柱，点燃艾柱使其热力通过针灸传至人体内，以达防治疾病的目的。王昆阳^[17]等观察温针灸神道穴与口服佐匹克隆治疗失眠症的疗效差异。将 62 例失眠患者随机分为两组，分别予温针灸神道穴与口服佐匹克隆片治疗 2 周。结果治疗组临床痊愈 8 例，显效 13 例总有效率为 90.6% 明显高于对照组。

1.3.3 中医外治法

中医外治法是以中医基础理论为指导，将药物以相应的治疗方式施用于皮肤、孔窍、经络、俞穴等部位，发挥其疏通经络、调节气血、解毒化痰、扶正祛邪等作用的治法。其中中药外敷法是中医外治中最常见、最简便快捷的一种方法，也是中医经皮给药最经典的形式，它可以不经过肝脏的首过效应和胃肠道消化液等诸多因素的影响，最大程度上利用药物。临床上常将宁心解郁，安神定志类药物外敷治疗失眠。李恒飞^[19]等用穴位贴敷法，治疗 30 例失眠患者 1 月为一个疗程，痊愈 12 例，显效 10 例，有效 1 例，无效 7 例，总有效率 76.67%。

1.3.4 推拿疗法

推拿疗法是通过手法作用于人体体表的经络、穴位或者特定部位，来调节机体的生理、病理状态，以达到治疗疾病的一种物理治疗方法。能够通利血脉，调和气血，使阴阳趋于平衡，脏腑趋于和调，以达到扶正祛邪的目的。杨润^[20]等运用“推拿六步法”治疗原发性失眠患者 100 例，对照组患者应用常规推拿手法治疗，补虚泻实、调整阴阳，采用一指禅推法、揉法、抹法、按法、扫散法、拿法、摩法在头面、肩颈及腹部操作。得出结论推拿六步法治疗失眠手法全面且完善，临床效果显著。

1.3.5 综合治疗

杜莹莹^[21]观察中药结合针刺治疗心脾两虚型失眠。将 60 例心脾两虚型失眠患者随机分为两组各 30 例。对照组予以中药治疗，治疗组在对照组的基础上予以针刺疗法治疗。治疗前后经过比较焦虑自评量表、抑郁自评量表、匹兹堡睡眠质量指数治疗组均低于治疗组。得出结论针药结合治疗心脾两虚型失眠更为有效。胡景良^[22]目的探讨中医针灸配合中药、按摩等方法综合治疗失眠的效果。选取失眠患者 64 例，随机分为两组，对照组只采用针灸的治疗方法，观察组在针灸的基础上配合中药、按摩等方法进行治疗，对比两组患者的疗效和 PSQI 评分。结果观察组的总有效率 96.88%，对照组的总有效率为 71.88%，观察组高于对照组， $P < 0.05$ 。结论采用中医针灸配合中药、按摩等方法综合治疗失眠可以取得很好的临床效果并改善患者睡眠。

2. 小结

现代人们长期处于快节奏、高强度的生活状态，易使精神紧张、心情焦虑、情志不畅致失眠发病率激增。失眠的发病机制复杂，在治疗上，由于个体差异的存在，故应注重个体化原则。认知行为疗法、物理疗法对于失眠的远期治疗疗效缺乏循证医学证据；西药治疗副作用屡见不鲜，

缺乏安全有效详细的治疗指南。药物治疗失眠，会产生药物依赖性与耐药性以及副作用，安全性差。

经查阅大量文献，祖国医学多种治疗方案综合治疗具有显著的优势，在临床诊疗过程能够应根据患者病情辨证论治，因人而异，灵活采用符合患者证型症状的联合治疗方案，改善患者病情，提高生活质量。为慢性失眠症的治疗提供新的方案与思路。

参考文献：

- [1] 陈欣. 中医药治疗失眠的研究进展[J]. 中国疗养医学, 2022, 31(8): 852-854.
- [2] 苏亮, 陆峰. 2017 年中国失眠症诊断和治疗指南解读[J]. 世界临床药物, 2018, 39(4): 217-222.
- [3] Taylor Daniel-J, Lichstein Kenneth-L, Durrence H-Heith. Insomnia as a health risk factor[J]. Behavioral sleep medicine, 2003, (4): 227-47.
- [4] 栗克清, 石敏敏, 贾海玲, 等. 河北省 18 岁以上人群睡眠障碍流行病学调查[C]//中国睡眠研究会第十一届全国学术年会论文集汇编, 2019: 246.
- [5] 凌燕, 刘树林, 洗绍祥. 失眠的中医病名研究[J]. 中医学报, 2015, 30(12): 1846-1848.
- [6] 胡晗, 袁瑞丽, 李慧珍, 等. 中医对肝郁脾虚型原发性失眠病因病机的认识及治疗研究进展[J]. 世界最新医学信息文摘, 2019, 19(45): 36-37.
- [7] 罗竹潇, 陈杨. 李宗智以阴不敛阳为根本病机治疗失眠经验总结[J]. 贵州中医药大学学报, 2022, 44(5): 11-13.
- [8] 徐永生. 邓铁涛教授治疗失眠的经验[J]. 新中医, 2000, (6): 5-6.
- [9] 李云鹏. 自拟养血安神汤治疗失眠 30 例[J]. 光明中医, 2010, 25(11): 2051-2052.
- [10] 叶人, 袁拯忠, 何金彩, 等. 补肾填精法治疗老年失眠症的临床观察[J]. 中医药理学, 2006, (10): 1923-1924.
- [11] 王红玉. 针灸治疗失眠症 43 例[J]. 陕西中医, 2010, 31(8): 1056-1057.
- [12] 饶忠东, 温明, 胡跃华. 丝竹空透率谷为主治疗顽固性失眠 50 例疗效观察[J]. 中国针灸, 2001, (7): 23-24.
- [13] 张洪, 邓鸿, 熊可. 针刺调阴阳跷治疗失眠症 87 例临床观察[J]. 中国针灸, 2003, (7): 20-22.
- [14] 李华, 洪珍梅. 电项针结合综合干预对脑卒中后抑郁的影响观察[J]. 浙江中医杂志, 2013, 48(5): 351.
- [15] 吴建丽, 祁美慧, 梁吉, 等. 电项针疗法治疗原发性失眠症临床观察[J]. 上海针灸杂志, 2020, 39(2): 153-157.
- [16] 岳金换. 电项针配合中药治疗心脾两虚型失眠症的临床研究[D]. 黑龙江中医药大学, 2011.
- [17] 王昆阳, 华颖, 高亚斌, 等. 温针灸神道穴治疗失眠症的随机对照研究[J]. 针灸临床杂志, 2016, 32(5): 5-7.
- [18] 耿旭强, 李伟红, 李欣珂, 等. 神阙穴隔盐灸联合三阴交温针灸治疗痰湿中阻型失眠的临床观察[J]. 海军医学杂志, 2017, 38(5): 429-431, 458.
- [19] 李恒飞, 李勇. 中药穴位贴敷治疗失眠的临床效果[J]. 中国当代医药, 2017, 24(15): 117-119.
- [20] 杨润, 杨东魁, 陈克诚, 等. “推拿六步法”治疗失眠的临床研究[J]. 世界中西医结合杂志, 2017, 12(10): 1436-1439, 1443.
- [21] 杜莹莹. 针药结合治疗心脾两虚型失眠临床观察[J]. 山西中医, 2022, 38(6): 52-53.
- [22] 胡景良. 中医针灸配合中药、按摩等方法综合治疗失眠的临床研究[J]. 临床医药文献电子杂志, 2017, 4(86): 16974-16975.