

子午流注理论在不寐治疗中的应用

刘雅荣¹ 顾焱²

(1.新疆昌吉州人民医院 新疆昌吉 831100 2.新疆乌鲁木齐市经开区第二人民医院 新疆乌鲁木齐 830000)

摘要：本文从子午流注与睡眠的相关性、不寐的病机、不寐的择时治疗 3 个方面阐述子午流注理论在不寐诊疗中的临床应用，为不寐择时治疗提供理论依据。

关键词：不寐；子午流注；择时治疗

不寐又称失眠，是指入睡困难、多梦早醒、睡眠深度不够，甚至彻夜不眠，以致睡醒后不能消除疲劳、恢复体力与精力为主要临床表现的一种疾病^[1]。近年来，随着经济快速发展，生活及工作压力增加，失眠的发病率也在提高，并呈现低龄化趋势。长期失眠容易导致高血压、糖尿病的发生，并且会使免疫力下降，生物钟紊乱，还会带来精神损害，造成注意力不集中、记忆力下降、心情烦躁，影响工作，甚至引发抑郁症，为患者及其家庭带来了严重的影响。

研究表明，人体正常生理活动随着季节、昼夜变化，具有相对稳定的节律性。现代研究称此为“生物钟”，它反映出人与自然的密切联系。其实，早在两千年前，中国古人就发现了这一规律。《黄帝内经》中记载的子午流注理论，以阴阳、藏象学说为理论基础，以“天人相应”及“天人合一”为纲领，用于探索人体一天之内的气血阴阳变化及经络循行规律^[2]，并广泛应用于中医治疗中。经过上千年的中医治疗临床实践活动，子午流注的学术理论得到验证及肯定，并流传至今。子午流注理论是中医学中的一个重要概念，涉及人体经络系统和气的流动。根据这一理论，人体内部存在着一系列经络，它们构成了一种网络，贯穿整个身体。气通过这些经络流动，维持身体的生理功能和健康状态。在中医学中，失眠通常被视为气的不畅通或失衡所致。因此，一些中医治疗方法可能会尝试通过调整经络气的流动来缓解失眠问题。这些方法可能包括针灸、中草药、按摩、气功等。然而，对于子午流注理论在失眠治疗中的具体应用，需要考虑个体情况和综合评估。治疗过程中，医师可能会根据患者的具体症状和身体状况来制定个性化的治疗方案。

近年来，有研究表明，不寐的发病与时间节律的紊乱有密切相关性，本文依据子午流注的理论，总结不寐的发病节律及临床特点，并进行择时辨证施治，以期提高不寐的临床疗效。

1. 子午流注与睡眠的相关性

子午是两个代名词，就是子时和午时，是时辰的表示。子

午流注是基于“天人合一”的理论基础，而择时治疗的一种治疗体系，最早见于《黄帝内经》^[3]。理论认为人体中的十二条经脉对应着每日的十二个时辰，由于时辰在变，因而不同的经脉中的气血在不同的时辰也有盛有衰。同时，十二经脉又与脏腑有特定配属关系。一日中从夜半 11 点开始，每 2 小时为一个时辰，划分为子时、丑时、寅时、卯时、辰时、巳时、午时、未时、申时、酉时、戌时、亥时十二时辰。这十二个时辰又分别与胆、肝、肺、大肠、胃、脾、心、小肠、膀胱、肾、心包、三焦等经相对应。人体的气血流注到各脏腑经络的规律与昼夜的交替变化密切相关，具有节律性，并与自然界周期循环的特点相应。

人体睡眠与清醒规律交替，是建立在脏腑功能正常、气血阴阳对立统一的基础上的。寐寤分属阴阳，各自由阴气、阳气所主，地球自转产生昼夜变化，阴阳消长间，寤寐交替。

《素问·金匱真言论》说：“平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；……故人亦应之。”《素问·生气通天论》说：“故阳气者，一日而主外。平旦人气生，日中而阳气隆，日西而阳气已虚，气门乃闭。”这就是说在昼夜阴阳的变化过程中，人体气血阴阳也随之相应变化。白天气血运行于外，激发各个脏腑、经络等组织器官的生理活动，阳气生发生长；夜晚则阳气内敛、收藏，阴气生发，就要睡眠休息了。古人认为，亥时（夜间 21-23 点）为“人定”时分，此时也是三焦经最旺的时刻，三焦通百脉，此时入睡可令百脉得到休息，对身体大有益处。子时（23 点-凌晨 1 点）是胆代谢最旺盛的时候。《黄帝内经》云：“凡十一藏皆取决于胆。”子时阳气始升，是休息最重要的时间。子时之后是丑时（凌晨 1-3 点），人卧则血归于肝。丑时拥有好的睡眠，才能完成身体新陈代谢。寅时（凌晨 3-5 点）气血流注于肺经，十二经脉流注起于肺经，为阳气的开端。一日之中寅时也是人从静变为动的开始，在深度的睡眠中完成动静转化的过程，对气、血的需求量增加。

2. 不寐的病机

不寐的病名最早见于《难经》，《内经》中又有夜不瞑（见《灵枢·营卫生会》）、目不瞑（见《灵枢·大惑论》）等名称。故不寐又名不得卧、不得眠、不能眠、失眠等。《灵枢·大惑》云：“卫气不得入阴，常留于阳；不得入于阴，故目不瞑。”不寐的病机复杂，总属阴阳失调、营卫失和。正常的睡眠，在于阴平阳秘，脏腑调和。如阴阳一方偏盛，另一方虚弱，极盛的一方就会盘踞于内而将虚弱的一方排斥于外，导致阴阳不能交合，出现阴阳失交、阴不涵阳^[4]。一是阴阳失交。饮食不节、劳逸无度、外感邪气而产生一些有形的病理产物，阻碍阴阳气血运行通道，出现气血津液输布障碍，心神失养而致失眠。一是阴不涵阳。阳分有热，阳气亢盛，热扰心神，表现为实热证的症状；阴分有热，阴血亏虚，虚热内扰，表现为虚热证的症状。具体分析病机主要分为以下几点：（1）心神不宁：情绪波动、忧虑、焦虑等情感问题可能导致心神不安，影响入眠。（2）脏腑失调：中医认为脏腑功能失调，特别是心脾肝肺等脏腑，可能引起气血不足或郁热等问题，进而影响睡眠^[5]。（3）气血不足：中医强调气血的充盈与畅通与健康息息相关，气血不足可能导致失眠。（4）阴阳失衡：中医理论中，阴阳平衡是维持身体健康的重要因素，阴阳失衡可能导致不寐等问题。（5）经络阻滞：若经络流通不畅，气血运行受阻，也可能与失眠有关^[6]。

3.不寐的择时治疗

子午流注是基于“因时制宜”、“人与自然相应”的理论基础，而按时治疗的一类治疗手段，临床上以子午流注针法应用最为广泛。古人根据经脉在不同时辰中所灌注气血的变化规律，选择特定的时间及穴位达到治疗疾病的目的^[7]。《针灸大全·论子午流注之法》“夫子午流注者，刚柔相配，阴阳相合，气血循环，时穴开阖也……余皆根据此。俱以子午相生，阴阳相济也。”子午流注针法有两种，一种是按天干结合地支的演变规律开穴针刺的“纳甲法”，另一种是单独按地支的演变规律开穴针刺的“纳子法”。子午流注针法利用五行生克规律及十二经母子补泄法为选穴依据。于秀梅^[8]根据失眠证型择时治疗，得到很好的治疗效果。常甜^[9]等强调进针顺序、进针时间可显著改善不寐症状。王永强^[10]分析子午流注泻南补北法它经子母配穴对于治疗

不寐疗效优于传统针刺方法。

4.小结

研究表明，人体的生理活动及病理改变都与时间节律有密切关系。子午流注理论，采取“因时制宜”的原则，择时治疗疾病，从阴阳、气血等方面指导不寐的临床诊断与治疗，并取得了显著疗效。

但因我国幅员辽阔，东西跨度很大，子午流注治疗受地域影响，在推演上有一定影响。目前的研究尚未将此考虑在内，因此，今后研究应注重结合真太阳时，深入探讨子午流注理论对不寐的发病机制及治疗的关系，以期为更好地运用中医时间医学指导不寐的诊断、治疗提供新的思路。

参考文献：

- [1]李佃贵.中西医结合内科学[M].北京:高等教育出版社,2005,12.
- [2]立侠,崔勿娇.浅谈子午流注理论[J].吉林中医药,1997(1):48.
- [3]陈昱良,苏庆民.《黄帝内经》“开阖枢”理论与干支合局的关系[J].中华中医药杂志,2018,33(7):2751-2753.
- [4]杨磊,岳广欣,樊新荣,梁媛."阳不入阴"不寐病机涵义探讨[J].中国中医基础医学杂志,2022(5):676-678,694.
- [5]沈家雯,司国民.从阳气-阴分角度探析不寐病机[J].山东中医药大学学报,2022(3):313-317.
- [6]鞠文雪,姚妮.失眠中医内治,外治法临床进展[J].辽宁中医药大学学报,2023(1):147-151.
- [7]任静怡,熊桂华.八段锦结合子午流注纳支法针刺治疗心脾两虚型失眠[J].长春中医药大学学报,2017,33(6):969-970.
- [8]于秀梅.子午流注纳支法治疗失眠临床观察[J].辽宁中医杂志,2006,33(12):1633.
- [9]常甜,毛玉璇,蔡青城,等.王艳君教授针刺治疗不寐临证撷英[J].河北中医,2023,1(45):5-7.
- [10]王永强,王珑,洪玉颖,等.泻南补北法它经子母配穴治疗心肾不交型不寐临床研究[J].光明中医,2022,5(37):1621-1623.