



查[J]. 解放军医药杂志, 2014, 26(2): 25-26, 33.

[26] 王纶. 明医杂著[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2009.

DOI: 10.13729/j.issn.1671-7813.Z20221771

传统易筋经功法改善不同人群失眠症的临床研究进展

李超¹, 张佩佩², 丁江涛³, 李琳琳¹, 邱振刚³

(1. 山东中医药大学附属医院, 山东 济南 250011; 2. 山东中医药大学第二附属医院, 山东 济南 250001;
3. 山东中医药大学, 山东 济南 250355)

摘要: 综述传统易筋经功法训练对各类失眠症患者影响的研究进展, 青年、老年及卒中后人群的失眠症病因病机各不相同, 易筋经功法目前在各类人群失眠症的治疗中有着不可忽视的优势与特色, 但同时也存在习练动作不统一、样本量少、评估不精确等问题。因此, 继续探究易筋经对失眠症的理论基础并规范习练、制定针对性临床试验措施是未来此方向的研究重点。

关键词: 易筋经; 失眠症; 研究进展; 传统功法

中图分类号: R247.9

文献标志码: A

文章编号: 1671-7813(2023)11-0046-03

Clinical Research Progress of Yijinjing Training in Improving Insomnia in Different Populations

LI Chao¹, ZHANG Peipei², DING Jiangtao³, LI Linlin¹, QIU Zhengang³

(1. The Affiliated Hospital of Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan 250011, Shandong, China;
2. The Second Affiliated Hospital of Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan 250001, Shandong, China;
3. Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan 250355, Shandong, China)

Abstract: This paper summarizes the research progress on the influence of traditional Yijinjing training on various insomnia patients. The causes and pathogenesis of insomnia are different among young people, the elderly and post-stroke people. Yijinjing training has advantages and characteristics that can not be ignored in the treatment of insomnia in various groups, but there are also problems such as inconsistent training actions, small sample size and inaccurate evaluation. Therefore, it is the research focus in this direction in the future to continue to explore the theoretical basis of Yijinjing training for insomnia, standardize training and formulate targeted clinical trial measures.

Keywords: Yijin jing; insomnia; research progress; traditional exercises

失眠又称为“不寐”, 是以持续的多梦易醒、入睡困难或醒后不易入睡为特征的一种睡眠障碍^[1]。根据失眠的流行病学调查显示, 成年人中失眠的患病率约为 35%~50%^[2], 且发病逐年呈现年轻化、易反复的趋势, 此外, 长期失眠容易引起患者焦虑、抑郁且增加高血压的患病风险^[3], 严重影响患者生活质量。

目前针对失眠的治疗以药物治疗和传统疗法为主, 药物治疗包括中药治疗、西药治疗及中西医结合治疗^[4], 传统疗法以推拿、针刺、艾灸及功法训练为主^[5]。易筋经源自于我国古代导引术, 是在中医理论指导下, 通过特定的锻炼方式达到内壮脏腑、外强筋骨目的传统功法, 前期已有研究证明易筋经训练对心血管、呼吸、免疫、及运动系统具有较好的调节改善作用^[6]。根据文献古籍、临床实践及研究显示, 易筋经功法逐渐成为一种临床治疗失眠症的辅助康复技术^[7-9], 可以不同程度

地改善失眠患者的症状。

研究^[10]显示, 健身气功干预疾病中, 易筋经相关研究位居第二, 失眠障碍在各种疾病中研究频率位列第六, 这表明我国传统健身气功日益受到关注, 非药物干预方式逐渐受到患者的喜爱。张国栋等^[11]研究显示, 健身气功已经逐步与临床医学相结合, 将传统功法应用于肌肉骨骼、神经系统等疾患的治疗干预中, 并取得了一系列成果。龚厦莉等^[7]认为, 易筋经能够调节失眠障碍, 可以从阴平阳秘、调理脏腑、调和气血和定期凝神 4 个方面进行解释。综上所述, 健身气功易筋经对治疗睡眠障碍具有一定优势, 本研究将从不同年龄段人群和不同疾病人群两个角度梳理易筋经在失眠障碍的应用进展。

1 对不同年龄段人群的影响

1.1 对青中年失眠的影响

随着社会的快速发展及竞争的日益激烈, 青年期人群睡眠时间短、入睡障碍等问题较为常见^[12], 进而影响其正常学习与生活, 严重者可发生抑郁、焦虑等心理问题。易筋经通过伸筋、拔骨、旋转脊柱等训练方法, 配合“调身”“调息”“调心”的训练原则, 可以改善全身疲劳状态及气血运行, 同时调整情志、意识等精神活动, 使机体达到放松从而改善睡眠^[13]。大学生是青年期的代表人群, 对青年期的研究大多在大学生中开展。早

基金项目: 山东省医药卫生科技发展计划项目(2017WS432); 山东省文化和旅游研究项目(21WL(Z)59)

作者简介: 李超(1987-), 男, 山东泰安人, 主管技师, 硕士, 研究方向: 中西医结合治疗技术。

通讯作者: 邱振刚(1978-), 男, 山东济宁人, 副教授, 博士, 研究方向: 中医传统康复学。E-mail: 408291294@qq.com。



在2011年便有研究着眼于易筋经锻炼对大学生睡眠障碍的影响,宋祖军等^[14]的随机对照试验将40例无器质性病变的受失眠困扰的大学生随机分为两组,试验组进行易筋经锻炼,通过对研究结果的横向和纵向分析发现,健身气功易筋经对大学生睡眠质量的改善具有较好的促进作用,主要体现在睡眠质量、睡眠效率几个方面。王薇等^[15]研究结果同样支持易筋经可以改善大学生的失眠和焦虑症状。王薇等^[16]于2015年发表的另一项研究应用多导睡眠图评价针刺结合易筋经治疗大学生失眠的效果,结果显示易筋经结合针刺疗法对大学生失眠症状的改善具有良好的效果,并且安全性佳。高丽君^[17]选取60例大学生失眠患者,随机分为试验组、低强度训练组、中强度训练组、高强度训练组,试验组给予睡眠认知行为治疗,其余三组在睡眠认知行为治疗基础上进行低、中、高强度易筋经训练,选用其中“韦驮献杵势”“掌托天门势”“倒拽九牛尾势”“三盘落地势”4势进行干预,训练每周2次,持续8周,结果表明3种不同强度训练组的睡眠情况均较前明显改善,且中、高强度训练组较低强度训练组改善显著,最佳易筋经锻炼时间为45~60 min。房舒^[18]选取60例在校失眠大学生,随机分为易筋经训练组与重复经颅磁刺激治疗组,治疗持续8周,结果表明易筋经训练组在睡眠效率与睡眠质量均有显著改善,证实易筋经训练可显著提升大学生失眠的主观指标。

也有研究着眼于大学生之外的群体,探讨易筋经锻炼对睡眠障碍的应用效果。杨梦莹^[19]选取30例大学年轻教师作为试验对象,进行慢跑与易筋经结合训练干预,每天训练120 min,每周3次,持续9周,结果表明干预后年轻教师的入睡时间、睡眠障碍、日间功能障碍与匹茨堡睡眠质量指数(PSQI)总分均有显著改善。王薇等^[20]选取60例青年失眠症患者,给与易筋经治疗,每天治疗30 min,每周5次,持续4周,结果表明易筋经治疗后PSQI总分均较治疗前有改善,差异具有明显统计学意义($P < 0.05$)。北京体育大学的一项研究^[21]着眼于中青年睡眠障碍,选取不同年龄段的42例中青年睡眠障碍患者,进行为期12周的易筋经锻炼干预,结果显示易筋经干预组与对照组具有非常显著性差异($P < 0.01$),其治疗效果和运动负荷适合青中年人群。

1.2 对老年失眠的影响

老年人生理特点具有脏腑渐衰、阴阳渐虚,易感外邪、易生积滞,性情不定、情志抑郁的特点^[22],再加上多种致病因素及生理功能减退等原因,导致老年人失眠反复发作,病程漫长且难以根治。药物治疗容易产生不良反应以及药物依赖,近年来非药物治疗睡眠障碍受到广泛关注。相关Meta分析证实了传统功法对老年人失眠的有效性^[23],易筋经功法动作舒缓、动静结合,同时搭配古典音乐可使老年习练者在训练过程中放松身心、调整呼吸,达到外强筋骨、意守心念的作用。程海昉等^[24]将92例社区睡眠障碍老年人分为试验组和对照组,对照组进行健康宣教,试验组进行改良易筋经锻炼,每周3次,1 h/次,持续12周,接受易筋经锻炼的睡眠障碍老年人在PSQI总分、睡眠质量、入睡时间、睡眠效率、睡眠障碍方面均有改善,证实易筋经对睡眠障碍老年人睡眠状况及生活质量有一定的积极作用。

2 对特定疾病人群失眠的影响

2.1 对脑卒中患者失眠的影响

失眠是卒中后的常见并发症之一,在我国卒中后失眠的发生率可高达95%^[25],失眠也是卒中发病的危险因素之一,同

时也影响卒中患者的预后恢复^[26]。对于卒中后失眠的临床治疗,除了药物治疗外,心理疗法、非侵入性脑刺激疗法、自然光疗法以及传医学疗法等也是对卒中后失眠治疗实用有效的治疗手段^[27],研究表明,中西医结合治疗对卒中后失眠有较好的改善效果^[28]。张丽等^[29]选取50例脑卒中恢复期睡眠障碍患者进行研究,将患者随机分为试验组和对照组,对照组进行常规康复训练,试验组在对照组的基础上进行改良易筋经训练,每天60 min,每周3次,治疗持续4周,结果显示易筋经治疗组的PSQI总分、睡眠质量、睡眠时间、睡眠效率及日间功能得分均有明显改善,说明改良易筋经锻炼可以改善脑卒中恢复期睡眠障碍患者的睡眠质量,提高生活质量。

2.2 对围绝经期失眠患者的影响

失眠是围绝经期女性的常见症状,会进一步引发患者的焦虑、抑郁进而产生一系列更严重的影响^[30],近年来中医药传统治疗方式在围绝经期女性失眠症的治疗中发挥着重要作用^[31]。房舒等^[32]以易筋经为干预措施,选取60例围绝经期失眠患者随机分为观察组和对照组,对照组给予步行运动训练,观察组给予易筋经功法治疗,每周5次,每次40 min,治疗持续12周,结果显示易筋经治疗组的睡眠质量、白天状态、入睡时间评分均低于步行训练组,结论证实易筋经训练可以有效改善围绝经期患者的睡眠质量。

2.3 对阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征(OSAHS)患者的影响

OSAHS是一种常见的睡眠障碍,目前尚未有良好的药物干预,各种干预方式存在不同程度的局限,随着中国传统功法的兴起,临床人员开始探索将传统功法应用于OSAHS^[33]。罗祥一等^[34]认为,OSAHS病位在“筋”,因此选取健身功法易筋经为干预措施,探究其临床疗效,研究纳入136例患者,随机分为易筋经组和对照组进行,结果显示,易筋经训练后对OSAHS夜间睡眠阻塞症状的改善具有效果,纵向对比结果显示干预一段时间后效果才具有统计学差异,对青中年患者具有良好的效果。

3 对不同人群心理健康状态的影响

随着现代生活水平及社会工作压力的增大,失眠逐渐成为影响不同人群心理健康问题的主要原因^[35]。多项研究^[36-37]表明,不同类型人群的失眠患者常伴有不同程度的心理问题。易筋经功法在习练过程中强调呼吸均匀,心静体松,注重对气血及意念的修炼,现代^[38]研究表明,传统功法的锻炼能够增强与焦虑抑郁相关的海马区神经细胞的血液供给,已达到改善睡觉及心理健康的目的^[39]。郝震^[40]的一项综述研究显示,老年人通过易筋经的训练能够减少孤独及焦虑情绪,达到放松身心,强身健体的目的。蔡国锋等^[41]将60例新冠肺炎病毒感染后睡眠障碍合并抑郁患者随机分为易筋经功法组与对照组,对患者在功法训练前及易筋经训练2周及6周后进行评估,结果显示易筋经功法对新冠肺炎病毒感染后患者的睡眠及抑郁状态改善显著;曾多榕等^[42]对江西中医药大学108例健康学生进行3个月易筋经功法训练,训练结束后对学生的焦虑自评量表(SAS)及抑郁自评量表(SDS)进行评估,结果发现通过3个月功法训练后评分明显降低,大学生精神状态及情绪明显改善。高慧等^[43]选取40例长期住院的慢性精神分裂症患者病随机分为对照组及观察组,两组均给予常规抗精神分裂症药物治疗及康复训练,观察组患者在常规训练基础上给与易筋经训练,并于治疗前,治疗后6、12周进行精神状态及社会功能评



估,结果显示观察组习练易筋经精神分裂症患者的慢性阴性症状和部分社会功能改善明显,有助于促进患者尽早康复及回归社会。

4 小结

综上所述,传统功法易筋经对治疗不同年龄段的、不同疾病类型人群的失眠症有不可忽视的优势与特色,与药物治疗相比具有安全性高、无不良反应、患者接受程度高、易传习等特点,同时也符合健康中国背景下中医“治未病”的治疗理念,在人群中具有较高的推广价值。但现有研究仍存在一系列局限性,如易筋经习练动作不标准、医院及家庭社区现有传习度低,同时纳入样本量少、干预时间短、评价指标不精确等问题也可能导致研究偏倚。因此,对易筋经治疗失眠症的中医理论基础探讨及针对不同失眠症患者制定规范化、标准化易筋经动作训练并做医院及家庭模式推广,同时开展大样本、高质量临床试验和基础研究是未来此方向研究的重点。

参考文献

- [1] 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.
- [2] HUANG B Q, XU G X, LUO L. The effect of acupuncture on emotional disorders in patients with insomnia: A protocol for systemic review and meta-analysis [J]. Medicine (Baltimore), 2020, 99(51): 23754.
- [3] 陈佳,覃数,陈冀,等. 睡眠时间和睡眠质量对中国成年男性高血压患病率的影响[J]. 第三军医大学学报, 2015, 37(1): 83-86.
- [4] 刘梦姣,付伟,胡永恒,等. 中西医治疗失眠的研究进展[J]. 医药导报, 2022, 41(5): 684-686.
- [5] 沈泽宇,蔡昭莲. 传统疗法治疗失眠症的研究进展[J]. 世界睡眠医学杂志, 2020, 7(12): 2228-2230.
- [6] 孔亚敏,严隽陶,史智君. 健身气功易筋经临床研究进展[J]. 中国中医药信息杂志, 2019, 26(2): 133-136.
- [7] 龚夏莉. 易筋经锻炼治疗失眠症的临床研究[D]. 广州: 广州中医药大学, 2019.
- [8] 帅惠琼,王佳琳,丰芬,等. 中医传统功法应用于失眠患者的研究进展[J]. 云南中医中药杂志, 2018, 39(8): 91-93.
- [9] 白宇,于钦明,杨玉赫. 中医养生功法对大学生失眠影响的研究进展[J]. 中医药导报, 2020, 26(14): 115-117.
- [10] 蒋婧,陆颖,李洁,等. 基于现代文献探讨气功适宜疾病[J]. 中国医药导报, 2020, 17(24): 157-160.
- [11] 张国栋,惠祗华,陈宣伊,等. 健身气功在临床医学中的研究[J]. 长春中医药大学学报, 2014, 30(4): 654-656.
- [12] 郑新源,岑东芝. 中国在校医学生与非医学生睡眠障碍率的Meta分析[J]. 中国校医, 2021, 35(1): 5-7, 70.
- [13] 梅凯,谭克理,陈晓柳. “心主神明”理论与易筋经“调心”作用的探讨[J]. 湖南中医杂志, 2015, 31(7): 136-137.
- [14] 宋祖军,李恒,李双平. 健身气功·易筋经锻炼对大学生睡眠质量改善的实验研究[J]. 运动, 2011(6): 78-79, 88.
- [15] 王薇,李旗,马树祥,等. 推拿功法“易筋经”对大学生失眠症的影响[J]. 中医药信息, 2011, 28(5): 91-93.
- [16] 王薇,王晓磊,运锋,等. 应用多导睡眠图评价针刺结合“易筋经”功法治疗大学生失眠症的疗效观察[J]. 针灸临床杂志, 2015, 31(4): 13-15.
- [17] 高丽君. 探讨不同强度易筋经招势组合训练对大学生慢性失眠症的影响[D]. 广州: 广州中医药大学, 2021.
- [18] 房舒. 健身气功·易筋经对在校大学生原发性失眠症的影响[D]. 南京: 南京中医药大学, 2018.
- [19] 杨梦莹. 慢跑+易筋经对改善高校教师睡眠状况的运动处方研

- 究[D]. 武汉: 武汉体育学院, 2021.
- [20] 王薇,王晓磊,袁珍,等. 针刺结合易筋经治疗青年失眠症的疗效观察[J]. 针灸临床杂志, 2014, 30(9): 27-29.
- [21] 程苗. 十二周健身气功·易筋经对改善中青年睡眠障碍人群睡眠障碍的研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2017.
- [22] 姚文强,张擎,韩旭. 老年失眠特点与证治[J]. 中医学报, 2021, 36(10): 2055-2058.
- [23] 吴炜炜,兰秀燕,邝惠容,等. 传统健身运动对老年人睡眠质量影响的Meta分析[J]. 中华护理杂志, 2016, 51(2): 216-224.
- [24] 程海昉,张丽,李扬,等. 改良易筋经对社区睡眠障碍老年人睡眠质量的影响[J]. 康复学报, 2018, 28(3): 6-11.
- [25] 王鑫栋,陈赞,于溪,等. 外治法治疗卒中后睡眠障碍研究进展[J]. 中医药临床杂志, 2018, 30(1): 38-40.
- [26] HERMANN D M, BASSETTI C L. Sleep-related breathing and sleep-wake disturbances in ischemic stroke [J]. Neurology, 2009, 73(16): 1313-1322.
- [27] 李正萍,宋海庆. 卒中后失眠的非药物治疗临床研究现状和展望[J]. 中国脑血管病杂志, 2022, 19(4): 278-282.
- [28] 刘喜会. 中医药干预对改善脑卒中后睡眠障碍疗效与安全性的系统评价探讨[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019, 6(6): 740-741.
- [29] 张丽,胡军,薛妍,等. 改良易筋经对脑卒中恢复期睡眠障碍患者睡眠质量的影响[J]. 康复学报, 2020, 30(1): 74-78.
- [30] 王巧,张丽娟. 从五脏火论治围绝经期失眠[J]. 中国中医药现代远程教育, 2021, 19(18): 71-73.
- [31] 孙杰,陆瑾,李静,等. 近十年中医治疗围绝经期失眠综述[J]. 河南中医, 2021, 41(7): 1130-1134.
- [32] 房舒,张洪兵,薛晓杰. 易筋经功法练习对改善围绝经期失眠伴抑郁状态的效果观察[J]. 广西医学, 2018, 40(8): 921-923, 927.
- [33] 李宏辉,吴明华. 阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征的中医临床研究概况[J]. 临床医学研究与实践, 2021, 6(33): 186-188.
- [34] 罗祥一. 《易筋经》功法锻炼对阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征PSG相关指标的影响[D]. 成都: 成都中医药大学, 2018.
- [35] 陆晓峰,孙林,张慧珍,等. 睡眠障碍流行病学调查分析[J]. 甘肃中医, 2011, 24(2): 67-69.
- [36] 叶增杰,梁木子,胡冀,等. 失眠障碍的国内外研究进展[J]. 医学与哲学, 2017, 38(5): 60-63.
- [37] 许莹莹. 少林易筋经在大众心理健康中的应用研究进展[J]. 武术研究, 2022, 7(1): 85-87, 96.
- [38] 高捷,武英. 乌司他丁对脑缺血再灌注后大鼠海马区神经细胞凋亡及学习记忆功能的影响[J]. 第四军医大学学报, 2005(13): 1157-1159.
- [39] 宋清华. 太极拳运动对老年人呼吸及心脑血管循环功能的影响[J]. 中国老年学杂志, 2014, 34(24): 7074-7075.
- [40] 郝震. 健身气功易筋经对老年人心理健康状况的影响[J]. 文体用品与科技, 2020(18): 7-8.
- [41] 蔡国锋,郭祀慧,庄哲,等. 易筋经功法对新型冠状病毒感染后睡眠障碍患者睡眠与抑郁状态的影响[J]. 四川体育科学, 2022, 41(5): 44-48, 68.
- [42] 曾多榕,钟袁源,赵敏智,等. 后疫情视域下易筋经干预大学生身心健康研究——以江西中医药大学为例[J]. 当代体育科技, 2022, 12(13): 128-131.
- [43] 高慧,陆如平,蒋琳娜,等. 中国传统功法易筋经对长期住院慢性精神分裂症患者精神症状及社会功能的改善作用[J]. 广西医学, 2023, 45(7): 779-783, 787.