

徐福针灸治疗不寐经验介绍

张浩良¹，夏翀² 指导：徐福³

1. 浙江中医药大学，浙江 杭州 310053

2. 富阳中医骨伤医院，浙江 杭州 311400

3. 浙江省中医院，浙江 杭州 310006

[摘要] 介绍徐福主任运用针灸治疗不寐的临床经验。徐福主任认为不寐的病因主要有：器质性疾病、情志因素、生活习惯、药物因素。不寐的病机多为阴阳失调与脏腑失和。治疗不寐时要分清标本，辨明虚实，找准病位，注重标本兼治，以达平衡阴阳，调理脏腑的目的。徐福主任在明确辨证的基础上，精简取穴，在治疗方法上巧用针刺与手法相结合，头皮针与体针相结合，再配合特定的针刺手法，善用头皮针抽提法刺激穴位，改善神经功能，减少患者的焦虑情绪，提高睡眠质量。并联合艾灸、耳穴等多种治疗方式，治疗不寐疗效显著。

[关键词] 不寐；揣穴进针法；头皮针；徐福

[中图分类号] R249；R256.23 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2024) 10-0132-04

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2024.10.025

Introduction of XU Fu's Experience in Treating Insomnia with Acupuncture

ZHANG Haoliang¹, XIA Chong² Instructor: XU Fu³

1. Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou Zhejiang 310053, China; 2. Fuyang Chinese Medicine Orthopedic Hospital, Hangzhou Zhejiang 311400, China; 3. Zhejiang Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Hangzhou Zhejiang 310006, China

Abstract: This article introduced the clinical effect of Director XU Fu using acupuncture in the treatment of insomnia. Director XU Fu holds that the main etiologies of insomnia include organic diseases, emotional factors, lifestyle habits, and medication factors. The common pathogenesis of insomnia is yin-yang disharmony and visceral disharmony. In the treatment of insomnia, it is necessary to distinguish between the root and branches of the disease, distinguish between deficiency and excess, identify the disease location, and pay attention to treating both the root and branches of the disease, to achieve the goal of balancing yin and yang and regulating viscera and bowels. Based on a clear syndrome differentiation, Director XU Fu simplifies the selection of points and skillfully combines acupuncture and manipulation, scalp acupuncture and body acupuncture; with the combination of specific acupuncture manipulations, he makes good use of scalp acupuncture with lifting method to stimulate points, improve neurological function, reduce patients' anxiety, and improve sleep quality. Combined with various treatment methods such as moxibustion and auricular points, the curative effect of treating insomnia is significant.

Keywords: Insomnia; Method of point detection and needle insertion; Scalp acupuncture; XU Fu

徐福是浙江省中医院主任中医师，主张精准取穴与针刺手法并重，标本兼治，善长运用多种针刺

手法治疗疾病。笔者有幸师承徐福主任，现将其治疗不寐的理论、治法、临床应用经验概述如下。

[收稿日期] 2023-08-27

[修回日期] 2024-03-26

[作者简介] 张浩良 (1992-)，女，硕士研究生，主治医师，E-mail: 975158353@qq.com。

[通信作者] 徐福 (1969-)，男，医学硕士，主任医师，E-mail: xufu36@126.com。

失眠系睡眠障碍性疾病之一,以长期不能获得正常睡眠为特征,主要表现为入睡困难,或睡时易醒,醒后难再入睡,严重者有彻夜不眠等症状。对人体危害极大,易使植物神经功能紊乱并产生不良情绪,如紧张、焦虑、抑郁等,严重者可出现精神障碍,如认知功能受损、记忆力衰退,或产生幻觉、妄想等。长期失眠极易使内分泌失调,升高血糖、血脂,从而引发心脑血管等疾病^[1]。对于失眠的治疗,西医包括物理治疗和药物治疗。物理治疗以认知行为疗法为主,但因对治疗环境、心理治疗师的专业水准有较高的要求,故难以广泛开展。药物治疗以巴比妥类、苯二氮草类为主,其他药物包括褪黑激素、抗焦虑药物、抗抑郁药物等。虽然短期疗效较好,但易产生严重耐药性,副作用多,甚至具有一定成瘾性。而针灸治疗疗效佳,不仅能改善症状,还无不良反应,在临床治疗中具有一定优势。

1 探寻病因

失眠的病因复杂且繁多,主要包括以下几点:①器质性疾病:又称为器质性失眠,如心绞痛、偏头痛、心律失常等疾病,多为原发疾病的不适感影响睡眠^[2]。②情志因素:易激动、生气、焦虑等可致失眠,是导致失眠的重要因素。③生活习惯:不规律的生活习惯,如长期熬夜,睡前吃含咖啡因的食物,睡前暴饮暴食等。④药物因素:指长期服用易成瘾的药物或过量服用药物,如镇定剂、甲状腺素、兴奋剂等,突然停药时产生的戒断反应可导致失眠。

失眠属中医不寐范畴。徐福主任认为,不寐的病因病机多为阴阳失调与脏腑失和。阴阳失调,一为阴虚不纳阳,一为阳盛不入阴。阳由动转静,则人入睡,阴由静转动,则人清醒,是阴阳的动态平衡,若阴阳失衡,阳不入于阴,则不寐。脏腑失和主要责之心、肝、脑。心为君主之官,主藏神,若因劳累、忧思过度耗损心血,心神失养,或情绪失调,化火扰神,则发为不寐。肝为将军之官,主疏泄,调畅情志,藏血舍魂。若肝生病,不藏血,血虚不能养魂;肝失疏泄,气机郁滞则化火扰神均可致不寐。脏腑失和亦与脑的联系非常紧密,由于现代生活节奏快,工作压力较大,人际关系复杂,患者多忧思恼怒,大脑皮层兴奋与抑制不能协调,亦可致不寐。所以治疗时不仅要标本兼顾,也要身心共调。

2 分析治则

徐福主任认为,头皮针通过刺激头部不同的区域,可以调节相应区域的大脑功能,及相关脏腑功能,进而平衡阴阳。头皮针与普通针刺不同,其刺激层面浅,不但具有活血通经的作用,亦能靶向刺激大脑皮层的不同功能区,与普通针刺结合,对于神经系统的疾病疗效更佳。有研究认为,头皮针可以调节神经递质的释放,改变细胞因子的浓度,对中枢器官产生影响。而前额叶主管执行功能,与大脑思维、人的行为模式等密切相关^[3]。睡眠缺乏会显著降低额顶叶注意力网络的活性,表明额叶结构对执行睡眠起到重要作用。故用针刺刺激此区,可以调节情绪,从而减少不寐的发生,降低不寐产生的负面影响。

从中医角度来说,额中线的神庭属督脉,额旁1线的眉冲属足太阳膀胱经。督脉为阳脉之海,行于后背正中线,手足三阳经均在督脉的大椎相交,足太阳膀胱经通过阳跷脉与督脉在风府相连,彼此经气互感。足太阳膀胱经有五脏的背俞穴,与督脉一起,有平衡阴阳,调节脏腑功能的作用。

徐福主任在临床中发现,不寐患者无论是初病还是久病,病理机制均相同,即出现不同程度的心神失养、肝气郁结和肝火上炎的表现。故徐福主任提出采用头皮针、温针灸、耳穴法进行全身调节,平衡阴阳,并且在注重穴位选择的同时更加注重手法的运用。

3 治法

徐福主任以经络理论为依据,在针刺治疗不寐的同时施用头皮针抽提法、揣穴进针法、助阳安神灸法,配以耳穴调动机体内在的自愈能力,以达到平衡阴阳、调和脏腑的目的,现将其治法简述如下。

3.1 头皮针抽提法 《针灸问对》提出抽添法,“抽及提而数拔也;添及按而数推也”。抽添法即抽提法,特点为向外抽提,“一抽数抽”,是增加针感的一种手法,徐福主任认为,头皮针抽提法手法刺激量大,能减少疼痛,使疗效增强,可有效改善神经功能,减少患者的焦虑情绪,提高睡眠质量。抽提法当用指切进针,自上而下,待快速破皮后,刺入帽状腱膜下层1寸(20~25 mm),当指下有不松不紧感,或有吸针感时,即可操作抽提法,用爆发力向外速提3次[每次提出1分(约2.5 mm)],后缓插回至

1寸,共反复操作3次,留针时长30min,每隔10min行针1次。徐福主任临证发现,不寐患者多有焦虑情绪,不宜过度刺激,故每次抽提次数以3次为宜,留针30min里,再分3次刺激头皮针,可在最小限度引起患者恐惧及焦虑的前提下达到较大的刺激量。

3.2 揣穴进针法 徐福主任认为,补泻手法是影响针灸疗效的关键之一,针刺前用押手揣穴,可诊断局部的穴性,辨明虚实,选取适宜的补泻手法。坚硬膨出的用泻法,松软下陷的用补法。且在针刺前用押手探查触摸经络,可激发经气,促进气血运行,加强针感。揣穴进针法是在进针前,先用押手在施术穴位周围指压,轻弹皮肤,在指下体察到如动脉搏动感时,即可顺势进针。

3.3 助阳安神灸法 不寐的总病机是阴阳失调,脏腑失和,可通过艾灸温经通脉、平衡阴阳,调理脏腑以治疗不寐。徐福主任认为,阳气足则精神慧爽,病去安来。艾灸可通过温养任脉相关穴位使阴阳平衡,气血畅通全身。临床治疗中,徐福主任选取艾灸任脉相关穴位(如关元、神阙),可与督脉的神庭联合,以达助阳安神,平衡阴阳之功。

3.4 穴位选取 徐福主任针刺治疗不寐,以头皮针与体针配合应用为主,耳穴治疗为辅,以达到疏肝理气、助阳安神的目的。头皮针选穴:额中线(在额部正中,从督脉神庭穴循经向下前1寸)、额旁1线(在额部,直对目内眦,从膀胱经眉冲穴循经向前下引1寸,取左侧);体针选穴:合谷、太冲、神门、内关、足三里、三阴交等。额中线,额旁1线,配合神门、内关、三阴交,可镇静安神,调节大脑功能,优化睡眠结构。合谷与太冲配合又名“开四关”,合谷为手阳明大肠经的原穴,太冲为足厥阴肝经的原穴,原穴能调畅三焦原气,调节人体气化功能。徐福主任认为,合谷穴性属阳,主升,太冲穴性属阴主降,两者升降相因,上疏下导,能调畅气机,使气血调和,可寤寐矣。四关穴一为腑穴,一为脏穴,一理气,一行血,相互协调,故能畅通一身气机,平衡阴阳。足三里为胃经合穴,三阴交为肝脾肾三经交会穴,两者为先、后天之本,合用可补益气血,以达宁心安神之功。诸穴合用,共达理气养血、解郁安神之效,从而促进人体的阴阳平衡。

4 病案举例

李某,男,56岁,2022年4月19日初诊。主诉:入睡困难3年余。患者平素情绪急躁易怒,工作繁忙,多思焦虑,3年前无明显诱因出现入睡困难,睡后易醒,醒后难复入睡。患者口服“安眠药”后可入睡,但起效药量逐渐加大,至近日服药亦无法入睡,白天头目昏沉,无法集中注意力。遂求治于徐福主任。症见:入睡困难,睡后易醒,醒后难复入睡,情绪急躁易怒,善叹息,善思多虑,每因大怒后不寐症状加重,平均每晚睡眠时间3~4h,伴心烦,纳可,便溏,小便可,舌质淡、舌边有齿痕、舌苔黄厚,脉弦数。西医诊断:失眠。中医诊断:不寐,肝郁脾虚证。治则为疏肝健脾,解郁安神。头皮针取穴:额中线、额旁1线,体针取穴:合谷、太冲、神门、内关、足三里、三阴交、期门、行间、阴陵泉、气海、关元。先针刺额中线、额旁1线(左侧),采用指切进针法进针,待得气后行抽提法,留针30min,每隔10min行针1次。后患者取仰卧位,体针用揣穴进针法,先针刺神门、内关。后针刺足三里、三阴交、阴陵泉行补法,合谷、太冲行泻法,留针30min,同时灸关元、气海。以上各疗法均为1天1次,每周治疗4次。上述操作完成后,在一侧神门、心、肝、交感处贴耳穴压豆,3天1换,嘱患者经常按压治疗。1个月后,患者情绪较前平稳,睡眠时间可延长至5~6h,仍有便溏。除上述治疗外,予双侧足三里加用温针灸(毫针留针时在针柄上置以艾条段,艾条直径1.8cm,长约2cm,灸1段为1壮),每穴灸2壮,留针30min,每周治疗4次。治疗3个月后,患者情绪平稳,睡眠时间稳定在6h,睡眠质量可,继续当前治疗,巩固疗效,每周1~2次,3个月后停止治疗。

按:本案患者平素善思多虑,属焦虑型不寐,因其病程较长,初诊时病位已由心肝传入脾胃,除了有善叹息、焦虑等肝郁症状外,亦有舌淡、大便溏的脾虚症状。苔黄厚、脉弦数,表明肝气犯胃,饮食不消,属本虚标实之证。在治疗中不仅要治疗肝郁,还要调理脾虚,标本兼治。首次治疗采取头皮针抽提法,联合体针,补脾胃,疏肝气,同时予耳穴起宁心安神的作用,患者睡眠症状改善,但便溏表示脾胃虚弱症状仍存,在第一次治疗的基础上加入双侧足三里温针灸,健脾益胃。治疗3个月后,

患者睡眠质量较前好转，用前法继续巩固治疗，防病复发。治疗过程中，徐福主任通过辨证选穴，合理补泻，加之艾灸温养任脉，使神安其位，气机调畅，阴阳平和，疗效显著。

5 小结

不寐病因繁杂，总概括为阴阳失调与脏腑失和所致。其病位在心、肝、脑。徐福主任治疗不寐，注重头皮针与体针的联合，灵活应用多种手法与疗法，明辨标本虚实，注重辨证取穴，身心共调。徐福主任用头皮针抽提法刺激额中线和额旁1线，反复抽提3次，留针时长30 min，每隔10 min行针1次。刺激量大，疼痛较少，可疗效增强，能有效改善神经功能，减少患者的焦虑情绪，改善睡眠质量，以平衡阴阳，调理脏腑。并在辨证的基础上配合体针

法、灸法、耳穴法共同镇静安神，同时疏肝解郁。多种针灸手法联合，可减少取穴数量，减少患者对针刺的恐惧心理。

[参考文献]

- [1] 彭勇. 不寐的中医辨治[J]. 湖南中医杂志, 2014, 30(11): 58-59.
- [2] 高霖, 陈少玫. 不寐症的病因病机研究进展[J]. 光明中医, 2011, 26(5): 1083-1085.
- [3] LEE M H, LEE K H, OH S M, et al. The moderating effect of prefrontal response to sleep-related stimuli on the association between depression and sleep disturbance in insomnia disorder[J]. Scientific Reports, 2022, 12: 17739.

(责任编辑: 刘淑婷)