

基于“升清降浊”探讨针刺治疗失眠的取穴思路*

梁俊杰¹, 孟言², 邸学士¹, 张佳佳³, 王新茹¹, 白鹏^{1,Δ}

(1. 北京中医药大学第三附属医院针灸科, 北京 100029; 2. 北京市隆福医院针灸科, 北京 100010;

3. 北京中医药大学东直门医院针灸科, 北京 100700)

摘要: 失眠是常见的神经系统疾病之一, 其严重影响患者的生活质量。失眠与气机升降失常有关, 在“升清降浊”理论指导下, 提出“首先降浊、重视升清、活转枢轴、不忘调神”的治疗原则, 降浊取穴内关、中脘、三阴交, 升清取穴百会、大横、气海、足三里, 枢轴取穴天枢, 调神取穴百会、神庭、神门、三阴交。诸穴相伍发挥清升浊降, 神安其位的作用, 以达治病求本的目的, 为失眠的治疗拓宽思路。

关键词: 升清降浊; 失眠; 针刺; 取穴

中图分类号: R 246.1, R 256.23 **文献标志码:** A **文章编号:** 1000-3649 (2024) 08-0038-03

Based on “ascending clear and descending turbidity”, the idea of acupoint selection for acupuncture treatment of insomnia was discussed/LIANG Junjie¹, MENG Yan², DI Xueshi¹, et al // (1. Acupuncture and moxibustion Department, Beijing University of Chinese Medicine Third Affiliated Hospital, Beijing 100029, China; 2. Acupuncture and moxibustion Department, Beijing Longfu Hospital, Beijing 100010, China)

Abstract: A insomnia is one of the common neurological diseases, which seriously affects the quality of life of patients. Insomnia is related to the disorder of ascending and descending of qi activity. Under the guidance of the theory of “ascending clear and descending turbidity”, the treatment principle of “first descending turbidity, attaching importance to ascending clear, activating pivot, and not forgetting to regulate spirit” is put forward. The acupoints of descending turbidity are Neiguan (PC6), Zhongwan (CV12), Sanyinjiao (SP6); the acupoints of ascending clear are Baihui (GV20), Daheng (SP15), Qihai (CV6), Zusanli (ST36); the acupoints of pivot is Tianshu (ST25); the acupoints of regulating spirit are Baihui (GV20), Shenting (GV24), Shenmen (HT7), Sanyinjiao (SP6). The combination of various acupoints plays the role of clearing ascending, turbid descending, and tranquilizing the position, so as to achieve the purpose of treating the disease and broaden the thinking for the treatment of insomnia.

Keywords: Ascending clear and descending turbidity; insomnia; acupuncture; acupoint selection

失眠症, 属中医“不寐”范畴, 是以频繁而持续的入睡困难和(或)睡眠持续困难并导致睡眠感不满意为特征的睡眠障碍。中国内地成人有失眠症状者高达 57%, 远高于欧美等发达国家^[1]。失眠严重损害患者的身心健康, 影响患者的生活质量, 对个体及社会构成严重的负担。本病的现代医学治疗方式一般以口服药物为主, 如苯二氮 8 类受体激动 3 0 床治疗拓宽思路。

剂、褪黑素受体激动剂、抗抑郁剂、抗精神病药等。虽然这些药物可以有效改善失眠症状, 但是存在不同类型的不良反应^[1]。针刺作为失眠的一种治疗方式, 其安全性高, 不良反应小, 可接受度高, 临床疗效好^[2]。本文拟从“升清降浊”理论为出发点, 基于升降功能探讨针刺治疗失眠, 旨在为失眠的临床

* 基金项目: 2022 年青年岐黄学者培养项目(国中医药人教函[2022]256 号)。第一作者: 梁俊杰, 博士研究生。Δ 通讯作者: 白鹏, 博士, 主任医师, 博士研究生导师, E-mail: baipeng1978@163.com。

- [10] 田代华整理. 黄帝内经 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2005.
- [11] 魏思维, 张景明, 李影琳芝, 等. 基于“致中和”探析从脾胃论治抑郁症的机制 [J]. 陕西中医, 2023, 44 (9): 1269-1272.
- [12] 张其成. 中医药文化核心价值“仁、和、精、诚”四字的内涵 [J]. 中医杂志, 2018, 59 (22): 1895-1900.
- [13] 王晓清. 确定中药毒性的依据 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2010, 8 (13): 157-158.
- [14] 孙龙, 张本永, 朱华旭, 等. 清络通痹精简方中雷公藤“异类相制”减毒机制的化学基础 [J]. 中国实验方剂学杂志,

- 2017, 23 (11): 50-54.
- [15] 彭重善. 郑钦安卢铸之医学讲授 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016: 299.
- [16] 李长青, 周学平. 中药复方配伍扶正制毒法精微探要 [J]. 中华中医药杂志, 2021, 36 (12): 7093-7095.
- [17] Zhang B, Zhang Q, Liu M, et al. Increased involvement of Panax notoginseng in the mechanism of decreased hepatotoxicity induced by Tripterygium wilfordii in rats [J]. J Ethnopharmacol. 2016, 185: 243-254.

(收稿日期 2024-01-18)

1 “升清降浊”的阐述

“升清降浊”一词最早见于《黄帝内经》，成熟于《脾胃论》^[3]。《素问·六微旨大论》云：“升降息，则气立孤危。……非升降，则无以生长化收藏。”说明气机升降在人体与自然界的运动中发挥着非常重要的作用。《灵枢·阴阳清浊》曰：“清浊相干，命曰乱气”，清气升，浊气降，如若清浊之气升降失常则成乱气。《素问·经脉别论篇》：“饮入于胃……上输于脾。脾气散精，上归于肺，……，揆度以为常也。”阐明脾胃为升降之通道。《脾胃论》中大量引用《黄帝内经》原文以论述脾胃升降失常是疾病产生的重要原因，发挥脾胃为气机升降之枢纽，以“升清降浊”作为治疗疾病的主要原则^[4]。

2 失眠与升降失常有关

《医源》曰：“阴阳之道，升降而已”。《难经》云：“人之安睡，神归心，魂归肝，魄归肺，意归脾，志藏肾，五脏各安其位而寝”。如若机体升降失调则阴阳不和，五脏之神无所依则致不寐。《素问·刺禁论》曰：“肝生于左，肺藏于右”。肝气以升发为宣，肺气以肃降为顺。《灵枢·大惑论》：“卫气不得入于阴，……故目不瞑矣”。肺主宣发肃降，宣肃功能失调则卫气失和，肺不藏魄而致失眠。《素问·五脏生成篇》云：“人卧则血归于肝”。《血证论·卧寐》云：“肝病不寐者，肝藏魂，人寤则魂游于目，寐则魂返于肝”。肝藏血主疏泄，肝主疏泄功能失调则气机不畅，肝不藏血，血不舍魂而致不寐。《清代名医医案精华》：“心火欲其下降，肾水欲其上升，斯寤寐如常矣”。心肾一升一降维持平衡，如若心肾不交，心不藏神，肾不藏志则致失眠。《素问·逆调论篇》有云：“胃不和则卧不安”，脾胃不和，中焦气机升降失调，最终脾不舍意发生失眠。而脾居中焦为升降之枢纽，脾胃升降功能正常有赖于肺、肝、心、肾等脏腑的协调，但脾胃功能受损必然影响他脏之升降，故脾胃在不寐的发生与治疗中起着关键作用。

从现代医学角度看，肠道菌群可影响脾胃之升降进而影响睡眠。睡眠是大脑调节的一个重要生理过程，肠道菌群可通过脑肠轴调控大脑功能，进而对睡眠机制进行调节^[5]。肠道菌群与脾胃在功能上有很多相似之处，主要体现在消化吸收功能、免疫功能、维持“内稳态”^[6]。而肠道菌群稳定是人体气机升降得宜的重要组成部分，其可集中反映机体脾胃功能^[7]。

3 “升清降浊”针刺治疗失眠的取穴思路

基于“升清降浊”理论，认为失眠与升降失调有关，脾胃为气机升降之枢纽，形成“升清降浊”针刺方法，其首先降浊，重视升清，活转枢轴，不忘调神，以达到治疗失眠的目的。

3.1 首先降浊取穴内关、中脘、三阴交 《素问·刺法论篇第七十二》：“既明其升，必达其降也”。升降二者相辅相成，不可片面只升不降或只降不升，

盖欲升之必先降之。《四圣心源·劳伤解》：“胃逆复降，胃降则心肺也降，神气因之而下趋”。内关属手厥阴心包经穴，其经循行历络三焦，不但可调理心神，而且可调理三焦气机，使胃气和降。中脘穴属任脉，胃之募穴，八会穴之腑会，位居中焦，可疏通三焦气机，以降浊为先。三阴交属足太阴脾经，为足三阴经交会穴，有理气和胃，通降肠腑的功效，以降浊为主^[8]。各穴配伍共奏通腑降浊之功，胃气得降，心肺随之也降，清阳得以升。

3.2 重视升清取穴百会、大横、气海、足三里 《素问·经脉别论》：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精”。脾主升清为脾主运化功能的集中体现，将水谷精微运化到人体所需之处，维持正常的生命活动。《四圣心源·劳伤解》：“脾升则肝肾也升，精血因而上达”。百会位于头部巅顶处，为诸阳之会，刺之可升举清阳。大横属足太阴脾经、阴维之会，阴维脉有维系全身阴脉而主全身之里的作用，故针刺大横可调节一身之阴，并以升清为主。气海穴属任脉，为育之原穴，为“诸阴之海”，位居下焦可调气机，益元气，升清。足三里属足阳明胃经穴，胃为水谷之海，气血生化之源，针刺足三里可调节脾胃功能，补脏腑之虚损，调节气机升降，以升为主。现代研究发现针刺足三里可改善失眠患者血清5-羟色胺、血管活性肠肽水平、肠道菌群的多样性及提高有益菌的含量，调节脑肠肽的表达，改善睡眠质量^[9-10]。诸穴相配共奏升清之用，脾气得升，肝肾之气也随之上升，清升则浊阴得以降。

3.3 活转枢轴取穴天枢 《四圣心源·劳伤解》：“俾中气得运，枢轴运转，脾限复升，胃逆复降……四维之病，焕然冰释”。枢轴运转，脾气得升，胃气得降，疾病得除。天枢属足阳明胃经，为大肠之募穴，张景岳注：“枢，枢机也。居阴阳升降之中，是为天枢”。天枢能活转枢轴，升降气机，使肝肾之阴随脾气左升，心肺之阳随胃气右降^[10-11]。现代医学研究发现针刺天枢可改善肠道菌群的多样性及提高有益菌的含量，调节脑肠肽的表达，以改善睡眠^[11]。

3.4 不忘调神取穴百会、神庭、神门、三阴交 调神在治疗失眠的过程中发挥重要作用。《景岳全书·不寐》所言：“盖寐本乎阴，神其主也。神安则寐，神不安则不寐”，《灵枢·本神》：“凡刺之法，必先本于神”，体现了治疗失眠针刺治“神”的重要性。百会和神庭共属督脉入络脑，为调理脑神要穴，百会为手足三阳及督脉等众多经脉交会之处，《采艾编》云：“三阳五会，五之为言百也”，所以百会为百神之会，刺之可调神。现代医学认为针刺百会可激活顶叶、颞叶、后额叶皮层等参与人体睡眠和昼夜节律控制的区域^[12]。神庭为神之聚散变化之处，生于发际阴阳变化之处，《医心方》曰：“上神在天部，当于额上下行，在神庭”，刺之可调整阴阳，镇静安神。现代研究发现电针百会 and 神庭穴可调节在

睡眠的发生和维持中起着决定性作用的 5-羟色胺含量^[13]。神门属手少阴心经，为原穴。《灵枢·九针十二原》曰：“五脏有疾，当取之十二原”，心藏神，针刺神门可调理心神，现代研究发现针刺神门可影响促肾上腺皮质激素、皮质醇、褪黑素的水平从而改善夜间睡眠障碍和日间疲乏的症状^[14]。三阴交属足太阴脾经，分支“复从胃，别上膈，注心中”，故针刺三阴交可调理肝脾肾，养心安神。现代研究发现针刺三阴交可特异性地激活丘脑、尾状核、苍白球等睡眠中枢，通过不同的通路调控睡眠，保证睡眠质量^[15]。各穴相伍，诸神得安，神归其位，安然入眠。

4 典型病例

患者郭某，男，37 岁，初诊日期 2023 年 1 月 31 日。主诉：入睡困难 2 月余。现病史：2 月前因感染新冠病毒后出现入睡困难，甚至彻夜难眠，睡前服用艾司唑仑 2mg 辅助睡眠，入睡可改善，每晚 3 点会醒，醒后续睡困难。因用药后出现嗜睡、头晕、精神衰弱等副反应，故来我院针灸门诊就诊。刻下症：入睡困难，夜间 3 点醒，醒后续睡困难，日间易疲乏、口干、口苦、腹胀、对冷空气过敏、头昏沉、夜间盗汗、纳差、大便偏稀，日一行，小便偏黄。舌淡边有齿痕，苔白稍腻，脉濡。

西医诊断：失眠；中医诊断：不寐，脾虚湿困。治以升清降浊，调神安眠。取穴：头部：百会、神庭；上肢：内关（双侧）、神门（双侧）；腹部：中脘、气海、天枢（双侧）、大横（双侧）；下肢：足三里（双侧）、三阴交（双侧）。操作：患者取仰卧位，暴露施针部位，75% 酒精常规消毒，选用 0.25mm×40mm 一次性毫针。百会向后平刺 0.5~0.8 寸，达到帽状腱膜，头部出现沉胀感。神庭向鼻尖平刺 0.5~0.8 寸。上肢：内关直刺 0.5~1 寸；神门直刺 0.3~0.5 寸。腹部：中脘直刺 0.5~1 寸；天枢直刺 1~1.5 寸；大横直刺 1~2 寸；气海直刺 1~1.5 寸。下肢：足三里直刺 1~2 寸；三阴交直刺 1~1.5 寸。上述诸穴静留针 20min，每周治疗 2 次，4 周为 1 疗程。连续治疗 2 周后，患者睡眠改善，艾司唑仑减为 1mg，诸症好转。继续巩固治疗 2 周，患者已停用艾司唑仑，可自主睡眠，夜间不醒，疲乏、口干、口苦、腹胀、对冷空气过敏、头昏沉、夜间盗汗、纳差、大便偏稀等症状已明显好转。患者自诉目前睡眠质量可，未再复诊。

按：本例患者经四诊合参，辨为脾虚湿困。患者入睡困难，夜间 3 点醒，醒后续睡困难，《景岳全书·不寐》所言：“盖寐本乎阴，神其主也。神安则寐，神不安则不寐”。患者出现头昏沉、便溏等症，结合舌淡边有齿痕，苔白稍腻，脉濡，皆为脾虚湿困所致升降失调，清浊不分，神不安位，如《素问·阴阳应象大论》所言：“清气在下，则生飧泄；浊气在上，则生腹胀。此阴阳反作，病之逆从也。”故治以升清降浊，调神安眠。其中内关、中脘、三

阴交以降浊，百会、大横、气海、足三里以升清，取天枢以活转枢轴，取百会、神庭、神门、三阴交以调神。诸穴配伍可使浊降、清升、神安，从而达到治疗疾病的目的。

5 小结

综上所述，失眠与升降失常有关，脾胃为升降失常之枢纽，故在治疗失眠时选用内关、中脘、三阴交以降浊，选用百会、大横、气海、足三里以升清，取穴天枢以活转枢轴，选穴百会、神庭、神门、三阴交以调神。总之，本文基于“升清降浊”理论，探讨了失眠的针刺取穴思路，以期为临床治疗拓宽思路。

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] 陈伟英, 于海波, 刘佳, 等. 针刺法治疗失眠症伴抑郁障碍的 Meta 分析 [J]. 广州中医药大学学报, 2023, 40 (03): 777-782.
- [3] 兰芯, 张雪萍, 陈琛琛, 等. 基于“升清降浊”理论探讨针刺治疗咽喉反流性疾病 [J]. 山东大学耳鼻喉眼学报, 2023, 37 (03): 163-168.
- [4] 方圆, 刘光辉, 郑永征, 等. “升清”法之探析 [J]. 江苏中医药, 2022, 54 (07): 63-67.
- [5] 彭维, 申治富, 王亚楠, 等. 肠道菌群对睡眠调节的研究进展 [J]. 重庆医学, 2019, 48 (19): 3346-3350.
- [6] 任静, 李会敏, 李宇思, 等. 基于肠道菌群探讨从脾胃论治 2 型糖尿病 [J]. 世界中西医结合杂志, 2023, 18 (01): 183-186, 190.
- [7] 梁婕, 王旭. 基于“一气周流”理论探讨肠道菌群与糖尿病胃轻瘫的关系 [J]. 中医学报, 2022, 37 (05): 914-919.
- [8] 周宏图, 周艳丽, 郑明常, 等. 基于《针灸大成》探讨三阴交穴的主治、配伍规律 [J]. 中国医药导报, 2023, 20 (02): 152-155.
- [9] 梁发俊, 胡徽星, 张静波, 等. 针刺对原发性失眠“胃气失和证”患者血清脑肠肽和睡眠质量的影响 [J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2020, 18 (13): 2042-2045.
- [10] 刘强, 邓琳琳, 姚东坡, 等. 基于“脑肠轴”理论探讨温针灸治疗脾胃虚弱型急性特发性耳鸣的疗效 [J]. 广西中医药, 2023, 46 (01): 20-23.
- [11] 李紫明, 陈坚义, 孙爽, 等. 浅析天枢穴之枢机作用 [J]. 中国针灸, 2020, 40 (12): 1319-1321.
- [12] 李晓陵, 魏泽宜, 曹丹娜, 等. 基于 BOLD-fMRI 技术探讨针刺治疗失眠的研究展望 [J]. 中医药学报, 2023, 51 (03): 116-119.
- [13] 邹天雨, 赵宇, 马莉, 等. 电针百会及神庭穴对抑郁小鼠行为学及不同脑区单胺类神经递质含量的影响 [J]. 中医药信息, 2020, 37 (03): 59-62.
- [14] 宋孝军, 诸毅晖, 吴裴, 等. 神门、三阴交改善失眠症日间疲乏嗜睡的穴位配伍效应及调控机制研究 [J]. 针刺研究, 2022, 47 (07): 630-635.
- [15] 李晓陵, 蔡丽娜, 王丰, 等. 针刺三阴交穴脑功能磁共振成像研究进展 [J]. 中国医药导报, 2018, 15 (25): 29-31, 35.

(收稿日期 2024-03-05)