

中医适宜技术在治疗失眠中的应用

郭倩 康学玲

西北妇女儿童医院

DOI:10.12238/fcmr.v7i3.15664

[摘要] 当今时代不断更迭,而多方面的压力日益增加。则失眠是当代社会常见的健康问题之一,在中医领域,另一个代名词为“不寐”。如何告别失眠,中医调理的精髓在于方方面面,中医外治法同样起到重要作用。本文主要从中药足浴、头部刮痧、穴位贴敷、耳穴压豆等中医外治法详细展开,旨在缓解失眠困扰,找回轻松睡眠。

[关键词] 失眠; 中药足浴; 头部刮痧; 穴位贴敷; 耳穴压豆

中图分类号: R28 **文献标识码:** A

The Application of Appropriate Traditional Chinese Medicine Techniques in the Treatment of Insomnia

Qian Guo Xueling Kang

Northwest women's and Children's Hospital

[Abstract] As the times continue to evolve, the pressures from various aspects are increasingly intensifying. Insomnia, known as 'Bù Mèi' in the realm of Traditional Chinese Medicine (TCM), is one of the common health issues in contemporary society. To bid farewell to insomnia, the essence of TCM conditioning lies in a holistic approach, with external TCM therapies also playing a significant role. This article elaborates on external TCM treatments such as herbal foot baths, head scraping, acupoint application, and ear seed pressure therapy. These small yet effective tips can help you overcome insomnia and reclaim restful sleep.

[Key words] insomnia; herbal foot bath; head scraping; acupoint application; ear seed pressure therapy

引言

《黄帝内经》记载:“阳入于阴则寐,阴出入阳则寤。”中医认为失眠是“阴阳失调,阳不入阴”。通俗地讲,失眠是指尽管有合适的睡眠机会和睡眠环境,依然对睡眠时间和(或)质量感到不满足,并且影响日间社会功能的一种主观体验^[1]。它是一种主观感受,表现为难以入眠、浅度睡眠或者整夜无眠的状态。不仅如此,失眠也代表着一种全面的健康状况,需要根据个人特质和生活习惯做综合性的调节。

1 中医外治法在治疗失眠中的应用

1.1 中药足浴的应用

1.1.1 概述

中医足疗是传统的中医药治疗方式之一,其原理在于使用经过特殊处理的药物浸泡双足,以热力与药物特性来激发足部的特定穴位,进而提升血流速度并调节身体健康状况,防止疾病的产生。据《黄帝内经》所述:“阴脉汇聚于足底,集中于足心处。”人的双足遍布了人体的六大经络,在这其中有66个穴位,通过对足部施加特定的中药疗法可以有效地推动气体的流动,温暖内部组织,实现内在病变的外部治愈及头部问题向下的解决效果。

1.1.2 治疗方法

方剂包括:延胡索20g、酸枣仁10g、生龙骨10g、香附10g、合欢皮10g、红花5g、肉桂5g、甘草2g,将上述中药浸泡30min后先用水煎煮2次,再取药3000ml放入足浴盆中,保证药汁没过足踝以上,水温控制在38~45℃,每晚睡前足浴1次,15~20min/次,足浴期间不断活动双足,持续治疗2周^[2]。此方可改善睡眠质量,安神养血,宁心安神,适用于睡眠质量差、入睡困难、梦多易醒、醒后乏力等人。

1.1.3 注意事项

(1)足部皮肤破溃者禁用,糖尿病病人、精神类疾病等温度感知力较弱的人群以及孕产妇慎用。

(2)泡脚可选用木制材料的容器,能够起到一定的保温效果,但是考虑到储存及清洁要求,家里常用的塑料、金属等材质稳定的盆、桶也都是可以的。

(3)在泡脚的过程中,由于脚部血管受热扩张,可能会出现头晕等现象。在出现此类情况时,应暂停泡脚,平卧休息,待症状消失后再进行。

(4)尽管中药泡脚需要一段时间的沉淀,但是由皮肤吸收的药物数量有限且吸收速度较慢。因此,我们建议在中医医师的指导下进行辨证施治。

1.2 头部刮痧的应用

1.2.1 概述

俗话说“刮痧拔罐,病好一半”。刮痧疗法是中医传统自然疗法之一,亦归属于中医外治法。而头为诸阳之会,百脉之宗,清静之府,头部刮痧可以调节阴阳,通达经络,从而改善睡眠障碍等问题。它的功能原理是在中医经络腧穴学说的引领下,利用边缘光滑的工具(例如牛角、砭石)等,对头部的经络腧穴进行刮削,以此来打通经络,调节阴阳平衡和脏腑功能。

1.2.2 治疗方法

对于长时间睡眠缺乏、容易疲劳的不寐患者,则刮痧疗法也是治疗的重要方法。在治疗时首选顶部(督脉)如:百会、四神聪等穴,从前往后刮拭,重点刮拭百会穴,力度适中,重复5-10次。百会穴位于大脑的核心位置,具有温阳散寒、宁心静神、温暖督脉和畅通经络的功效,对百会穴的刺激能够促进体内血液循环和新陈代谢的加速,从而增强患者的免疫力,行宁神之效^[3];此外,例如在前额部的穴位如神庭、上星、攒竹等,应以温和的手法操作,反复执行5-10次;对于头部两侧的穴位如头维、太阳、率谷等,则需要适当的力量来操作,同样也是重复5-10次;至于头部后方的穴位如后项、脑户、风池等,应该自头顶开始往下沿着颈部方向刮拭,特别是在风池穴(即胸锁乳突肌与斜方肌交界处的凹陷点)部分需用较重的力量,重复5-10次。

1.2.3 注意事项

- (1) 刮痧力度以舒适为宜,避免过度用力,以免损伤皮肤。
- (2) 每次刮痧时间10-15分钟,每周2-3次。具体时间可根据个人情况调整。
- (3) 刮痧后注意保暖,多喝温水,避免立即洗澡,建议休息30分钟后再进行其他活动。
- (4) 刮痧后皮肤出现轻微红晕为正常现象,但若出现明显疼痛或红肿,应立即停止。
- (5) 孕妇、高血压患者、皮肤破损或感染者不宜刮痧;老年人、体质虚弱者应在专业人士指导下进行。

1.3 穴位贴敷的应用

1.3.1 概述

基于中医理念的外治法——穴位贴敷疗法是一种重要的医疗手段,该疗法依赖于中医学的基本原理,遵循着全面性和辩证分析的原则。这种方式利用了经络学的概念,具体实施时会把药物制作成药饼、软膏或者糊状物体,再添加一些辅助剂比如水、醋、黄酒、蜂蜜或者是植物油等等,然后将其调配得当后涂抹到身体的特定穴位处,这样可以使药物透过这些穴位进入身体内部,进而调整血液循环和能量平衡,以此来治愈各种疾病。此外,经络系统内的穴位作为经络之气的汇聚地,它们不仅可以显示出人体各个器官的功能状况和病变情况,而且也起到了对脏器血气、阴阳的调控效果。

1.3.2 治疗方法

有研究^[4]显示贴敷疗法中治疗失眠使用频率最高的穴位是

“涌泉”“神阙”和“内关”。涌泉位于足底,突出引火归元、调和阴阳的作用。涌泉穴在足底前1/3与后2/3交界处的凹陷中(约当足趾跖屈时,足底前部出现的凹陷处)。此穴功擅安神定志、滋阴降火、平衡阴阳;神阙穴属任脉上的穴位之一,在脐中部,脐中央处。具有安神定志、清热解郁、清脑明目的作用;内关穴是手厥阴心包经的络脉穴,也是八脉交会穴之一,位置需伸臂仰掌,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间的凹陷处。

药剂的研究进展:药物吴茱萸的性质是辛辣且热的,主要作用于肝脏、脾胃及胃部经络,其功能包括调理气息、温暖中央脏器以去除湿气并引导火热向下流动等;而酸枣仁则属于温和型药物,它可以进入心脏、脾脏、肝脏与胆囊经络;肉桂在《神农本草经》中记载:“味辛温,主百病,养精神,和颜色,利关节,补中益气。为诸药先聘通使,久服通神,轻身不老。面生光华,眉好常如童子。”^[5]徐静茹^[6]将吴茱萸、酸枣仁、黄连、肉桂等药物制成药饼在睡前贴于患者双侧涌泉穴、神阙穴治疗失眠。结果显示,穴位贴敷组有效率达96.36%,高于对照口服艾司唑仑片组,说明穴位贴敷对改善患者睡眠质量有显著疗效。陈小灵和钟春花^[7]采用肉桂加醋调和均匀做成膏状于涌泉穴贴敷与对照采用口服艾司唑仑组治疗失眠比较,他们的结论是:穴位贴敷法的疗效远胜过单纯依靠口服艾司唑仑片的方式。种种研究表明,中药穴位贴敷疗法治疗失眠效果显著,优于内服西药治疗。

1.3.3 注意事项

- (1) 对于以下人群禁止使用:怀孕的女性、药物或者敷贴物质过敏的人、糖尿病患者、皮肤受损或出现红肿、感到瘙痒不适的人。
- (2) 穴位贴敷时间为4-6小时,每日1次,可根据病情需要、年龄、药物的性状、季节变化进行调整。
- (3) 贴敷前确保皮肤清洁干燥,避免感染。
- (4) 贴敷期间建议饮食清淡,避免辛辣、油腻食物,忌烟酒。
- (5) 出现皮肤微红或出现色素沉着为正常现象,若出现皮肤瘙痒、红疹、水泡等应暂停使用,皮肤有破损、炎症或过敏时,不宜贴敷。
- (6) 进行贴敷后的皮肤护理:贴敷完毕后应当用温水轻轻擦拭贴敷部位的皮肤,以清除药物和胶布残留,局部贴药后可能会导致药物颜色、油渍等污染衣物。
- (7) 保存贴敷药物的方法:将其放置在冰箱内冷藏,使用时取出待复温。

1.4 耳穴压豆的应用

1.4.1 概述

耳穴压豆法属于耳针范畴,属中医外治法之一。中医认为,人的五脏六腑均可以在耳朵上找到相应的位置,当人体有病时,往往会在耳廓上的相关穴位区域出现反应,刺激这些相应的反应点及穴位,可起到防病治病的作用,这些反应点及穴位就是耳穴。通过利用耳穴压豆的方式治疗失眠,其中间黑色的王不留行籽/砭石/磁珠对穴位产生刺激,从而打通经脉,促进血液循环,

增强内脏功能,调节身体平衡。通常情况下,在实施耳穴加压治疗时,主要会选择心、交感、神门、皮质下等作为主穴位,同时选择肝、肾、内分泌等作为配穴,^[8]根据分型不同,可加胆穴,加重刺激。

1.4.2辨证取穴

失眠的中医分型主要包括心脾两虚型、心胆气虚型、心肾不交型。心脾两虚型患者可表现为不易入睡、多梦易醒,醒后难以复寐,同时伴有心悸、健忘、神疲乏力、面色萎黄、食欲不振等症状。孙鹏飞^[9]将72例心脾两虚型冠心病稳定型心绞痛合并失眠患者分成观察组和对照组,在基础上选择心、交感、神门、皮质下等耳穴,治疗4周后效果显著,证明耳穴压豆治疗心脾两虚型失眠患者可纠正气血紊乱、脾失健运状态,抑制症状发展,改善心功能及睡眠质量;心胆气虚型失眠患者常表现为胆怯易惊、遇事心悸不安、不易入睡或寐后易醒。选择心、交感、神门、皮质下、胆5个穴位,目前临床上无相关证实,应进一步研究验证并推广;心肾不交型主要症状有失眠多梦、心悸心烦、腰膝酸软、五心烦热、潮热盗汗、遗精、早泄或月经不调。李峰等^[10]通过随机分组观察中药沐足结合耳穴压豆对中风后心肾不交型失眠患者的临床疗效,取耳穴心、肾、交感、神门及内分泌5个穴位对心肾不交的失眠患者进行干预。结果发现耳穴压豆治疗心肾不交型失眠方法更为有效,暂无不良反应,可以改善患者睡眠质量。

1.4.3注意事项

(1)使用含有75%乙醇进行常规耳廓消毒,将所选穴位对准并用指腹按压片刻,直到感到疼痛或热胀感为宜,左右耳廓交替进行,每次每个穴位按压1~2分钟,每天进行3~5次,疗程为10~15天。

(2)对于有皮肤损伤、炎症或冻疮的耳郭患者,不建议使用这种方法进行治疗。如果对胶布过敏,则需要使用过敏性胶布。

(3)对于过度饥饿、疲惫不堪、精神压力过大、年纪较大且体质虚弱以及怀孕的人群,请慎重使用。

(4)在贴压耳穴时,需注意避免水湿,以免脱落。

2 不足与展望

中医外治法是中医药学术中一个重要分支,其特点在于强调“中医外治”,治疗效果显著、迅速,历史悠久。虽然具有简便、廉价的优点,但也存在着一些不足之处:外治理论基于内治理论发展而来,两者相辅相成,外治法的辨证论治在内治法中也可适用。目前某些中医外治临床研究存在辨证缺失现象,治疗多停留在缓解症状层面,整体辨证不足,未来需以辨证为核心提升治疗有效性。

3 结语

中医学对失眠的认识最早可追溯至《黄帝内经》《灵枢·邪客》将失眠称为“不得眠”“目不寐”“不得卧”,认为是邪气克于脏腑,卫气行于阳而不入阴所得,在《难经》中始将失眠称为“不寐”^[11]。许多因素可能引发失眠,而西药如安定类药物能迅速缓解症状,但是中药疗法则以其特有的疗效吸引人,它能够根据个体情况精确地调整身体内的气血阴阳和脏腑经络的关系,达到全面调养的效果,这正是学者们一直以来关注的问题。然而,相较于传统的中医疗法,中医的外部治疗方式同样有效,它们之间的关系可以用一句古语形容:“殊途同归,异曲同工”。中医外部治疗并非僵化的概念,而是灵活多变的,随着科学技术的发展和社会的变化,我们可以不断地对其进行补充或修改,以此确保它的持续活力。

[参考文献]

[1]中华医学会神经病学分会,中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组.中国成人失眠诊断与治疗指南(2017版)[J].中华神经科杂志,2018,51(5):324-335.

[2]曹丹凤,黎婉荣,李小妹.中药足浴疗法对失眠病人临床疗效的影响[J].全科护理,2018,16(23):2903-2904.

[3]姜荣荣,徐桂华,陈华,等.从文献计量学角度探讨刮痧治疗的优势病种[J].中医学报,2014,29(5):756-758.

[4]王拓然,韩颖,杜茂波,等.穴位贴敷疗法治疗失眠障碍的应用现况与分析[J].中医杂志,2021,62(17):1546-1552.

[5]曾正渝,兰作平.肉桂的研究现状及应用进展[J].现代医药卫生,2007(01):59-60.

[6]徐静茹.穴位贴敷疗法治疗失眠症临床观察[J].中西医结合心血管病电子杂志,2018,6(9):143,146.

[7]陈小灵,钟春花.涌泉穴穴位贴敷对改善骨科长期卧床患者失眠的效果观察[J].当代护士(下旬刊),2020,27(1):138-139.

[8]张秀敏.耳穴埋豆+酸枣仁汤加减治疗卒中后失眠的临床疗效观察及应用价值分析.健康必读,2019(5):202-203.

[9]孙鹏飞.耳穴压豆治疗心脾两虚证冠心病稳定型心绞痛合并失眠的临床分析[J].内蒙古中医药,2023,42(6):117-120.

[10]李峰,任英杰,万超,等.中药沐足结合耳穴压豆对中风后心肾不交型失眠临床研究[J].现代中医药,2021,41(5):81-84.

[11]吴勉华,王新月.中医内科学[M].北京:高等教育出版社,2012,149-150.

作者简介:

郭倩(1999—),女,汉族,陕西咸阳人,本科,职称:护师,研究方向:中医适宜技术对失眠的影响。