

应用醒脑开窍针刺为主治疗失眠的中医康复疗法

李金刚

盐山县寿甫中医医院

DOI:10.12238/ffcr.v3i6.17253

[摘要] 目的：观察对失眠症患者开展醒脑开窍针刺为主中医康复治疗的效果。方法：在本院2024年3月至2025年4月失眠患者中选择70例为对象，随机抽样均分2组，任取1组进行常规西医治疗（对照组，35例），余下1组则进行醒脑开窍针刺为主中医康复治疗（观察组，30例）。对两组整体治疗效果、睡眠质量评分进行对比。结果：观察组整体治疗有效率高于对照组， $P<0.05$ 。睡眠质量，观察组治疗后高于对照组， $P<0.05$ 。结论：对失眠症患者开展醒脑开窍针刺为主中医康复治疗有助于提升患者睡眠质量，综合保障对该部分患者治疗效果。

[关键词] 醒脑开窍针刺；失眠；中医康复疗法

中图分类号：R24 文献标识码：A

Traditional Chinese Medicine Rehabilitation Therapy for Insomnia with Acupuncture as the Main Treatment for Awakening the Brain and Opening the Orifice

Jingang Li

Yanshan County Shoufu Traditional Chinese Medicine Hospital

Abstract: Objective: To observe the effect of traditional Chinese medicine rehabilitation treatment mainly based on awakening the brain and opening the orifices acupuncture on insomnia patients. Method: 70 insomnia patients from March 2024 to April 2025 were selected as the subjects in our hospital. They were randomly divided into two groups, with one group receiving conventional Western medicine treatment (control group, 35 cases), and the remaining group receiving traditional Chinese medicine rehabilitation treatment mainly through awakening the brain and opening the orifices acupuncture (observation group, 30 cases). Compare the overall treatment effect and sleep quality score between the two groups. Result: The treatment effect of the observation group was better than that of the control group, $P<0.05$. Conclusion: Acupuncture based traditional Chinese medicine rehabilitation treatment for insomnia patients can improve their sleep quality.

Keywords: Awakening the Brain; Opening the Orifice; Acupuncture; Insomnia; Traditional Chinese Medicine Rehabilitation Therapy

引言

失眠症为当前临床最常见且发生率较高的病症类型，在临床一直保持有极高的发生率，治病机制复杂。结合当前临床接诊情况可以发现，在多方面因素的影响下，失眠患者数量存在有明显增加的趋势。长时间存在失眠症状，不仅会影响到患者日间精力，更可能增加患者出现其他病症的风险，对患者健康造成更加严重影响^[1-2]。在对失眠患者进行治疗过程中，常规西医治疗方案虽然可以促使患者失眠症状在短时间内缓解，但整体治疗效果欠佳。从中医层面对失眠症患者进行治疗逐步在临床上得到运用，其中醒脑开窍针刺为最为常用治疗方案。本次研究主要对以醒脑开窍针刺为主的中医康复治疗在失眠症患者治疗中的作用进行观察。

1 资料与方法

1.1 一般资料

在本院2024年3月至2025年4月失眠患者中选择70例为对象，随机抽样均分2组，任取1组进行常规西医治疗（对照组，35例），余下1组则进行醒脑开窍针刺为主中医康复治疗（观察组，30例）。在患者组成方面，对照组中男性18例，女性17例，年龄在35—62岁间，均值为 (48.33 ± 1.82) 岁。体质指数 $21 \sim 25 \text{kg/m}^2$ ，均值为 $(22.88 \pm 1.02) \text{kg/m}^2$ 。观察组中男性19例，女性16例，年龄在32—61岁间，均值为 (48.05 ± 1.75) 岁。体质指数 $21 \sim 25 \text{kg/m}^2$ ，均值为 $(22.68 \pm 1.24) \text{kg/m}^2$ 。对比患者基本资料， $P>0.05$ 。

1.2 方法

对照组患者进行常规西医治疗，服用氯硝地平片进行治疗，单次剂量控制为 0.5mg ，夜间服用。观察组患者则结合石学敏院士的醒脑开窍和陈宝贵老师的四神理论开展醒脑开窍针刺为主中医康复治疗。选择穴位包括人中、内关、百

会、三阴交、本神、脑空以及率谷、天枢、大横、大陵、太冲、神门、人迎等。选择常规30号2寸毫针。对人中穴位进行针刺时，刺入深度控制为0.3寸，对内关穴针刺时刺入深度控制为0.3寸。在对本神、神庭穴位进行针刺时，刺入深度1.5寸。在对百会穴针刺时，刺入深度为1寸。其余穴位均刺入1.2寸，留针时间控制在1小时。

两组患者持续进行4周治疗，要求患者在治疗期间不得私自服用其他治疗失眠类药物进行治疗。

1.3 观察指标

整体治疗有效率对比。针对两组患者恢复情况对患者整体治疗效果进行评价，若治疗后患者失眠症状消失，夜间可以迅速入睡，且无频繁醒来的情况，则为显效。若治疗后患者各方面症状得到改善，夜间醒来次数减少，或者夜间睡眠潜伏期缩短，则为有效。若治疗后患者失眠症状未改善且存在有更加严重趋势，则无效。(2)睡眠质量分析。患者护理前后睡眠质量按照匹兹堡睡眠质量指数量表(PSQI)进行评估，指导患者结合自身具体情况对量表中7个维度相关问题回答(0~3分)，医护人员最终汇总，分值越高则睡眠质

量越差。

1.4 统计学方法

研究中相关数据都按照SPSS 22.0进行分析，计量数据按照均值±标准差($\bar{x} \pm s$)进行表达，%对计数资料进行表示， χ^2 检验，(P<0.05)表示差异具备统计学意义。

2 结果

2.1 整体治疗有效率统计

结合对患者整体治疗效果进行观察，观察组患者整体治疗有效率达到100.00%，其中20例患者表现为显效、15例患者则表现为有效。对照组患者在本次研究中，整体治疗有效率为80.00%(28/35)，其中20例患者表现为显效、8例患者则表现为有效。7例患者在治疗过程中失眠症状未得到有效改善，甚至出现夜间不服用药物而无法入睡的情况，睡眠质量较差。

2.2 睡眠质量分析

睡眠质量，观察组治疗后高于对照组，(P<0.05)，见表1。

表1 两组睡眠质量对比($\bar{x} \pm s$, 分)

组别	例数	睡眠质量		入睡时间		睡眠时间		睡眠效率	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	35	2.22±0.14	0.51±0.14	2.05±0.14	0.52±0.21	2.17±0.15	0.56±0.17	2.23±0.14	0.52±0.13
对照组	35	2.15±0.13	1.53±0.12	2.05±0.13	1.23±0.14	2.17±0.14	1.25±0.17	2.15±0.15	1.23±0.12
t	-	0.725	34.422	0.687	11.180	0.341	22.951	1.278	22.059
P	-	0.415	<0.001	0.494	<0.001	0.734	<0.001	0.205	<0.001

表1 续表

组别	例数	睡眠障碍		日间功能障碍		助眠药物		总评分	
		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
观察组	35	2.11±0.12	0.65±0.12	2.12±0.15	0.45±0.18	2.11±0.13	0.56±0.12	17.15±0.85	8.05±0.58
对照组	35	2.12±0.14	1.22±0.13	2.11±0.12	1.35±0.15	2.15±0.14	1.05±0.14	17.17±0.74	12.16±0.45
t	-	0.320	19.822	0.711	25.748	0.687	16.715	0.989	25.029
P	-	0.750	<0.001	0.479	<0.001	0.494	<0.001	0.325	<0.001

3 讨论

失眠症在中年、老年群体中较为常见，致病机制复杂，患者主要存在有夜间无法顺利入睡或者多梦易醒等症状。长期受到失眠症状的影响，会促使患者生理、心理均受到较大压力，促使患者日间精力降低，不利于日常生理活动的开展。在生活压力以及心理压力等持续增加的情况下，失眠患者数量存在明显增加的趋势。西医治疗为当前临床对失眠患者主要治疗措施，通过镇静、安眠等方面进行用药，可以促使患者失眠症状在短时间内得到改善，促使患者在夜间可以顺利入睡^[3]。但结合实际可以发现，在常规治疗方案的作用下，整体治疗效果欠佳，部分患者在使用西药进行治疗的过程中甚至可能出现药物依赖，不利于保障临床对该部分患者的整体治疗效果。

中医在治疗失眠症方面具备有长远历史，需划分到“不

寐”范围中，主要因情志紊乱、阴阳失调、肝郁化火等因素导致^[7]。从中医层面对失眠症患者进行治疗，调节患者心经、肝经之间的联系，平衡营养并调理气血，有助于患者失眠症状进行改善。在失眠症状长时间的影响下，容易导致患者注意力降低，并对患者记忆力、应变能力以及免疫力造成影响。对于合并有慢性疾病患者(包括高血压、糖尿病等)，在长期失眠症状的影响下，可能导致患者基础疾病进一步加重^[4-5]。按照醒脑开窍针刺疗法对失眠症状患者进行治疗在临床保持有较高的实施率。在醒脑开窍针刺治疗的作用下，按照调神、开窍启闭、醒神等原理进行治疗，可以起到调和阴阳的作用。结合临床研究可知，在持续开展针刺治疗的过程中，能够起到对患者神经、体液进行调节的作用，并对患者血浆黏度、全血黏度进行改善，促使红细胞变形能力可以得到改善，促使患者脑部微循环得到改善，最终发挥安神、宁心的

作用，促使患者睡眠状态得到改善。内关穴在中医理论中需归属到八脉交会穴中，结合对该穴位进行针刺，可以达到疏通气血、养心安神的功效，兼具备和胃降逆、安神定志、宽胸理气等作用，人中则属于手足阴阳交会的穴位，结合对该穴位进行刺激，则可以起到调节督脉、健脑、安神以及开窍的功效^[6-7]。三阴交穴则属于三阴经交会的穴位，结合对该穴位进行刺激，则可以起到健脾、补肝益肾的功效，对于改善患者失眠症状同样存在有重要作用。针对患者本神、脑空以及率谷等穴位进行刺激，同样可以起到平衡阴阳，调节神经系统功能等效果。结合对各个穴位进行刺激，可以起到调节心神、醒脑开窍的功效，帮助患者受损神经功能进行恢复。同时，在持续进行醒脑开窍针刺治疗的过程中，可以起到调神解郁的效果，并对患者脑内逆乱气血进行平衡，促使患者心中气机得到改善，有利于患者在夜间可以迅速进入睡眠状态，起到对患者睡眠症状进行改善的作用^[8-9]。

在本次研究中，观察组患者在治疗过程中则开展醒脑开窍针刺治疗，结合观察可以发现，该组患者在治疗后睡眠质量迅速得到提升，表明在醒脑开窍针刺治疗的作用下，可以帮助失眠患者睡眠质量得到提升，起到帮助患者进行恢复的作用。在持续针刺治疗的作用下，通过安神、宁心方面的功效，可以促使患者在夜间顺利进入入睡，缩短患者入睡时间，延长夜间睡眠时间，减少患者夜间醒来次数，并起到对患者睡眠质量以及睡眠效率进行提升的作用，与刘强等^[10]研究相符。原因在于西医治疗主要从镇静、催眠的层面对患者失眠症状进行改善，虽然能够促使患者失眠症状在短时间内得到缓解，但无法从根源对患者失眠症状进行改善。而在开展醒脑开窍针刺治疗的过程中，则结合导致患者出现失眠症状的根源开展各方面治疗，针对患者机体各方面状态进行调节，从而起到对患者失眠症状进行改善的效果，帮助患者进行恢复。结合对两组患者整体治疗效果进行观察，观察组治疗后整体治疗有效率（100.00%）高于对照组，表明在开展醒脑开窍针刺治疗的过程中，可以综合保障临床对失眠症状患者的治疗效果，帮助患者进行恢复。原因在于对患者实施醒脑开窍针刺的过程中，更加注重从导致患者存在失眠症状的根本原因进行治疗，针对患者机体各方面状态进行调节，起到帮助患者进行恢复的作用。此外，与常规西医治疗相比，在

进行醒脑开窍针刺治疗的过程中具备有更高的安全性，不会导致患者在治疗过程中出现不适感，几乎适用于所有失眠患者治疗的过程中，尤其对于合并慢性疾病患者，在长期服用西药进行治疗的过程中，可能导致患者出现不良反应或者影响到患者基础疾病。而在实施醒脑开窍针刺治疗的过程中，则可以充分保障治疗的效果，帮助患者进行恢复。

综合研究，在对失眠患者进行治疗的过程中开展醒脑开窍针刺治疗，可以帮助患者恢复，提升患者睡眠质量。

[参考文献]

- [1]王雪,孙梦迪,高希言.辨证针刺疗法对慢性失眠症患者客观睡眠情况、日间脑功能及血清CORT、ACTH水平的影响[J].贵州医药,2025,49(8):1255-1257.
- [2]冯大铭,黄盛滔,张婉瑜,等.情感区经颅重复针刺治疗心脾两虚型顽固性失眠的临床研究[J].针灸临床杂志,2025,41(6):48-53.
- [3]瞿金飞,陈文琦,周旭葵,等.吴茱萸穴位贴敷联合针刺对原发性失眠症患者情景记忆及睡眠结构的影响[J].中国典型病例大全,2025,19(2):529-533.
- [4]刘凡,张红利.脑循环经颅磁刺激联合醒脑开窍针刺法治疗脑卒中后抑郁失眠的效果[J].中国当代医药,2023,30(25):92-95.
- [5]牛桂森,王强,刘凤麒,等.“醒脑开窍”针刺法配合重复经颅磁刺激治疗脑梗死后失眠症合并情绪障碍的疗效观察[J].中医临床研究,2022,14(33):61-64.
- [6]顾金花,闻迎春,吴春欢,等.针刺配合五音疗法治疗肾虚肝郁型围绝经期失眠的临床研究[J].检验医学与临床,2022,19(20):2773-2777.
- [7]刘健辉,黄慧仪,吕苏好,等.醒脑开窍联合五门十变针法治疗缺血性中风后失眠疗效及对患者脑血管反应性的影响[J].陕西中医,2022,43(1):121-123.
- [8]赵琦,王程婷,曹灿灿.“调神潜阳”针刺法对伴有高血压的卒中相关睡眠障碍患者血压及睡眠质量的影响[J].中国针灸,2022,42(2):126-130.

作者简介:

李金刚（1975.07-），男，汉族，河北沧州人，本科，副主任医师，研究方向为中西医结合康复。