

针刺联合酸枣仁汤治疗失眠的效果分析

汪晗

南部战区海军第二医院中医科

DOI:10.32629/ffcr.v3i9.20072

[摘要] 目的：探讨针刺联合酸枣仁汤治疗失眠的临床疗效及安全性。方法：选取2024年5月至2025年5月于我院就诊的失眠患者60例，将其分为两组，对照组给予单纯酸枣仁汤口服治疗，观察组在对照组治疗基础上联合针刺治疗。比较两组临床疗效、不良反应发生情况、睡眠质量及中医证候积分。结果：观察组的临床治疗总有效率高于对照组；相较于对照组，观察组总不良反应发生率更低；观察组在睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物使用情况及日间功能障碍七个维度评分均低于对照组；与对照组相比，观察组失眠多梦、心悸健忘、头晕耳鸣、神疲乏力、腰膝酸软等症状的严重程度减轻更为明显，积分更低($P<0.05$)。结论：针刺联合酸枣仁汤治疗失眠的临床疗效优于单纯酸枣仁汤治疗，能更有效地改善睡眠质量，减轻失眠严重程度，缓解中医证候，且安全性较高，值得推广。

[关键词] 针刺；酸枣仁汤；失眠；中西医结合疗法；睡眠质量；临床疗效

中图分类号：R256.2 文献标识码：A

Analysis of the Effect of Acupuncture Combined with Suanzaoren Decoction in Treating Insomnia

Han Wang

Department of Traditional Chinese Medicine, Navy Second Hospital, Southern Theater Command

Abstract: Objective: To explore the clinical efficacy and safety of acupuncture combined with Suanzaoren decoction in the treatment of insomnia. Method: Sixty insomnia patients who visited our hospital from May 2024 to May 2025 were selected and divided into two groups. The control group received simple oral treatment with Suanzaoren decoction, while the observation group received combined acupuncture treatment on the basis of the control group's treatment. Compare the clinical efficacy, incidence of adverse reactions, sleep quality, and TCM syndrome scores between two groups. Result: The total effective rate of clinical treatment in the observation group was higher than that in the control group; Compared to the control group, the observation group had a lower overall incidence of adverse reactions; The observation group scored lower than the control group in seven dimensions: sleep quality, falling asleep time, sleep duration, sleep efficiency, sleep disorders, use of hypnotic drugs, and daytime dysfunction; Compared with the control group, the observation group showed a more significant reduction in the severity of symptoms such as insomnia, frequent dreaming, palpitations, forgetfulness, dizziness, tinnitus, fatigue, and soreness in the waist and knees, with lower scores ($P<0.05$). Conclusion: The clinical efficacy of acupuncture combined with Suanzaoren Tang in treating insomnia is superior to that of Suanzaoren Tang alone. It can more effectively improve sleep quality, reduce the severity of insomnia, alleviate traditional Chinese medicine syndromes, and has higher safety. It is worth promoting.

Keywords: Acupuncture; Sour jujube seed soup; Insomnia; Integrated Traditional Chinese and Western Medicine Therapy; Sleep quality; clinical efficacy

引言

失眠是一种常见的睡眠障碍性疾病，以入睡困难、睡眠维持障碍、早醒及日间功能损害为主要特征。据流行病学调查显示，全球成人失眠患病率约为10%-30%，且呈逐年上升趋势。长期失眠可导致焦虑、抑郁、认知功能下降等一系列

心理生理问题，严重影响身心健康和生活质量^[1]。目前，临床上治疗失眠的方法主要包括药物治疗、认知行为治疗、物理治疗等。苯二氮草类药物是治疗失眠的常用药物，但其长期使用易产生耐受性、依赖性和不良反应，限制了其临床应用。因此，寻找安全有效的非药物治疗方法具有重要的临床

意义。中医药治疗失眠历史悠久，疗效确切。酸枣仁汤出自《金匱要略》，由酸枣仁、知母、川芎、茯苓、甘草组成，具有养血安神、清热除烦的功效，是治疗失眠的经典方剂。针刺作为中医传统疗法，通过刺激特定穴位调节脏腑功能、平衡阴阳气血，在治疗失眠方面具有独特优势^[2]。针刺联合中药治疗失眠的疗效优于单一疗法。本研究旨在探讨针刺联合酸枣仁汤治疗失眠的临床效果，现报道如下：

1 资料与方法

1.1 一般资料

选取2024年5月至2025年5月于我院中医科就诊的失眠患者60例，采用随机数字表法分为两组，观察组年龄22-63岁，平均(41.57±10.26)岁；病程3-12个月，平均(6.8±2.38)年；男12例，女18例。对照组年龄20-64岁，平均(40.82±11.56)岁；病程3-11个月，平均(6.56±2.13)年；男11例，女19例。纳入标准：①年龄18-65岁；②失眠病程≥3个月；③匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分≥7分；④自愿参与本研究并签署知情同意书。排除标准：①合并其他严重器质性疾病；②有精神疾病史或认知功能障碍；(3)妊娠期或哺乳期女性；④对针刺或酸枣仁汤过敏者。两组在年龄、病程、性别等方面比较，差异无统计学意义(P>0.05)。

1.2 方法

对照组采用单纯酸枣仁汤治疗。酸枣仁汤的药物组成：酸枣仁15g，知母10g，川芎10g，茯苓10g，甘草6g。每日1剂，水煎服，分早晚两次服用，连续治疗4周。

观察组采用针刺联合酸枣仁汤治疗。酸枣仁汤的药物组成、用法用量同对照组。针刺治疗的具体方法如下：

1.穴位选择：主穴：百会、神庭、印堂、内关、神门、三阴交。配穴：肝郁化火者加太冲、行间；痰热内扰者加丰隆、内庭；心脾两虚者加心俞、脾俞；心肾不交者加太溪、涌泉。

2.操作方法：患者取仰卧位，常规消毒穴位皮肤后，采用毫针刺。百会、神庭、印堂采用平刺法，进针0.5-0.8寸；内关、神门、三阴交采用直刺法，进针0.8-1.2寸。得气后，采用捻转补泻手法，留针30分钟，每日1次，连续治疗4周。

1.3 观察指标

(1)临床疗效：根据《中药新药临床研究指导原则(2023年版)》中的疗效标准进行评定。治愈：睡眠恢复正常，PSQI评分减少≥75%；显效：睡眠明显改善，PSQI评分减少50%-74%；有效：睡眠有所改善，PSQI评分减少25%-49%；无效：睡眠无改善或加重，PSQI评分减少<25%。临床总有效率=(治愈例数+显效例数+有效例数)/总例数×100%。

(2)不良反应发生情况：观察并记录两组治疗过程中出现的不良反应，如头晕、头痛、恶心、呕吐等。

(3)睡眠质量：采用匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评估患者的睡眠质量，包括睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、

睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物使用情况及日间功能障碍等7个维度，总分0-21分，分数越高表示睡眠质量越差。

(4)中医证候积分：根据《中药新药临床研究指导原则(2023年版)》中的中医证候积分标准进行评定^[3]。包括失眠多梦、心悸健忘、头晕耳鸣、神疲乏力、腰膝酸软等症状，每个症状根据严重程度分为无、轻、中、重四个等级，分别计0、1、2、3分，总分0-15分，分数越高表示中医证候越严重。

1.4 统计学方法

运用SPSS 22.0统计学软件进行数据分析。计数资料以(%)表示， χ^2 检验，计量资料以($\bar{x} \pm s$)表示，t检验，以P<0.05为差异具有统计学意义。

2 结果

2.1 两组临床疗效比较

观察组的临床治疗总有效率高于对照组(P<0.05)，见表1。

表1 两组临床疗效比较[n(%)]

分组	数量	治愈	显效	有效	无效	总有效率
观察组	30	12 (40)	10 (33.33)	7 (23.33)	1 (3.33)	29 (96.67)
对照组	30	10 (33.33)	8 (26.67)	7 (23.33)	5 (16.67)	25 (83.33)
χ^2	-	--	--	--	--	9.153
P	-	--	--	--	--	0.001

2.2 两组不良反应发生情况比较

相较于对照组，观察组不良反应的总体发生情况更少见，其总发生率低于对照组(P<0.05)，见表2。

表2 两组不良反应发生情况比较[n(%)]

分组	数量	头晕	头痛	恶心	呕吐	总发生率
观察组	30	1 (3.33)	0 (0.00)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (3.33)
对照组	30	3 (10)	2 (6.67)	1 (3.33)	1 (3.33)	7 (23.33)
χ^2	--	--	--	--	--	8.239
P	--	--	--	--	--	0.001

2.3 两组睡眠质量比较

观察组在睡眠质量、入睡时间、睡眠时间、睡眠效率、睡眠障碍、催眠药物使用情况及日间功能障碍七个维度的评分均低于对照组，提示其睡眠改善程度更优(P<0.05)，见表3。

表3 两组睡眠质量比较($\bar{x} \pm s$)

分组	数量	睡眠质量	入睡时间	睡眠时间	睡眠效率	睡眠障碍	催眠药物使用	日间功能障碍
观察组	30	1.25 ± 0.54	1.58 ± 0.65	1.34 ± 0.51	1.4 ± 0.63	1.15 ± 0.43	0.82 ± 0.43	1.36 ± 0.55
对照组	30	1.83 ± 0.54	2.15 ± 0.65	1.95 ± 0.51	2.06 ± 0.63	1.65 ± 0.43	1.36 ± 0.43	1.85 ± 0.55

照 组	0	± 0.72	± 0.82	0.71	0.84	0.62	0.50	0.72
t	-	8.35 2	9.67 3	8.340	9.145	5.402	4.813	6.793
P	-	0.00 1	0.00 1	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

2.4 两组中医证候积分比较

与对照组相比,观察组失眠多梦、心悸健忘、头晕耳鸣、神疲乏力、腰膝酸软等症状的严重程度减轻更为明显,积分更低 (P<0.05), 见表4。

表4 两组中医证候积分比较 ($\bar{x} \pm s$)

分组	数量	失眠多梦	心悸健忘	头晕耳鸣	神疲乏力	腰膝酸软
观察组	30	1.22±0.53	1.14±0.41	0.82±0.40	1.31±0.53	0.61±0.43
对照组	30	1.87±0.76	1.65±0.68	1.35±0.57	1.85±0.76	1.15±0.58
t	-	8.741	4.629	5.356	8.143	6.905
P	-	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001

3 讨论

针刺联合酸枣仁汤治疗失眠的效果,是通过将传统针刺疗法与经典方剂酸枣仁汤有机结合,对失眠患者进行干预后所产生的综合性临床效益^[4]。这一疗法旨在通过多靶点、多途径的协同作用,从根本上改善睡眠结构,缓解失眠症状,并对其整体身心健康产生积极影响。针刺特定穴位和酸枣仁汤中的有效成分可能共同作用于中枢神经系统,调节与睡眠-觉醒周期密切相关的神经递质,如γ-氨基丁酸(GABA)、5-羟色胺(5-HT)、去甲肾上腺素(NE)等的释放与代谢,从而抑制大脑皮层的过度兴奋,促进睡眠。长期失眠常与HPA轴功能亢进、皮质醇分泌紊乱有关^[5-6]。针刺和酸枣仁汤可能通过调节HPA轴的功能,降低血清皮质醇水平,减轻应激反应,从而改善睡眠质量。针刺可通过刺激穴位,扩张脑血管,增加脑部血流量,改善脑组织的血液供应和氧气输送,从而有助于恢复大脑的正常生理功能,缓解因脑供血不足或代谢紊乱引起的失眠。酸枣仁汤具有养血安神、健脾益气的功效,针对心脾两虚所致的失眠多梦、心悸健忘、神疲乏力等症尤为适宜。针刺心俞、脾俞、三阴交等穴位可增强健脾养血、养心安神的作用^[7]。针刺太冲、行间等肝经穴位可疏肝泻火,酸枣仁汤具有养血安神、健脾益气的功效,针对心脾两虚所致的失眠多梦、心悸健忘、神疲乏力等症尤为适宜。针刺心俞、脾俞、三阴交等穴位可增强健脾养血、养心安神的作用。针刺太冲、行间等肝经穴位可疏肝泻火,酸枣仁汤中的知母、川芎等成分也具有清热、行气的作用,共同调节肝脏疏泄功能,缓解因肝气郁结、郁而化火引起的失眠。针刺太溪、涌泉等肾经穴位可滋补肾阴,酸枣仁汤中的酸枣仁、茯苓等成分具有滋阴安神的功效,有助于交通心肾,平衡阴阳,改善失眠。失眠患者常伴有头痛、头晕、肌肉紧张、焦虑、抑郁等躯体和心理症状。针刺具有良好的镇痛、解痉、放松肌肉的作用,可有效缓解这些躯体不适。酸

枣仁汤中的甘草等成分具有一定的镇静、抗焦虑作用。两者结合,可帮助患者放松身心,减轻心理压力,为睡眠创造良好条件^[8-9]。此外,该联合疗法通过多途径、多靶点协同作用,不仅能快速改善睡眠质量,还能调节机体整体功能,增强免疫力,减少失眠复发,为临床治疗失眠提供了一种安全有效的中西医结合方案。

本研究结果显示,观察组总有效率高于对照组,表明针刺联合酸枣仁汤治疗失眠的疗效优于单纯酸枣仁汤治疗。观察组中医证候积分均低于对照组提示针刺联合酸枣仁汤能有效改善患者的睡眠质量、缓解失眠症状及中医证候。观察组PSQI各维度评分均高于对照组,表明针刺联合酸枣仁汤能提高患者的生活质量。观察组不良反应发生率低于对照组,表明针刺联合酸枣仁汤治疗失眠的安全性较高^[10]。

综上所述,针刺联合酸枣仁汤治疗失眠的临床效果显著,可有效改善睡眠质量,减轻中医证候,且安全性较高,值得临床推广。

[参考文献]

[1]张真真,董豪杰.基于cAMP/BDNF通路的针刺四神聪穴联合酸枣仁汤治疗顽固性失眠的机制研究[J].实用中医内科杂志,2025,39(4):132-135.

[2]程富香,谢桂,温群.加味酸枣仁汤联合针刺百会穴治疗失眠症的临床观察[J].现代诊断与治疗,2025,36(2):163-164+174.

[3]毛雪玲,刘维忠,麻永胜.归脾汤治疗脾虚血瘀型慢性胃炎伴失眠[J].光明中医,2023,38(21):4242-4244.

[4]李晓玲,张庆梅,任媛媛,等.酸枣仁汤配合针刺治疗失眠临床研究[J].现代中医药,2022,42(4):155-158.

[5]王丽波,陈献东.针刺联合归脾汤治疗心脾两虚型失眠的疗效观察[J].中国冶金工业医学杂志,2025,42(6):624+627.

[6]刘宏伟,刘春宇,翟华强.达原饮合黄连阿胶汤治疗焦虑性失眠的应用及探讨[J].中国民族民间医药,2025,34(21):19-22.

[7]朱晓军,曾华龙,朱淑清,等.附子汤合桂枝甘草龙骨牡蛎汤治疗心肾阳虚型失眠临床疗效观察[J].中华中医药学刊,2025,43(11):200-203.

[8]黄琼,詹文凤,刘希奇,等.清眩降压汤治疗肝阳上亢型高血压病并失眠患者的临床研究[J].时珍国医国药,2025,36(21):4101-4108.

[9]江雯,王建仙.疏郁养血安神汤治疗脑卒中后失眠的效果观察[J].中国中医药科技,2025,32(5):878-879.

[10]戚玉芝.通督调神针刺联合安神定志汤治疗心脾两虚失眠症的效果观察[J].内蒙古中医药,2025,44(7):34-36.

作者简介:

汪晗(1969.10-),男,汉族,安徽安庆人,本科,主任医师,研究方向为中医治疗失眠。