

# 失眠的中医治疗

## TCM Treatment of Insomnia

尤志菲

Zhifei You

泰州市人民医院神经内科  
中国·江苏 泰州 225300  
Department of Neurology, Taizhou People's  
Hospital,  
Taizhou, Jiangsu, 225300, China

**【摘要】**论文概述了中医治疗失眠的现状,从失眠的诊断及中医对失眠病因病机、辨证论治、特色疗效等方面探讨中医治疗失眠的进展,发现其优势与不足。

**【Abstract】**This paper overviews the advancement of traditional Chinese medicine treatment to insomnia and from the etiology, pathogenesis, diagnosis and therapy of insomnia, discusses the progress of Chinese medicine treatment, to find the advantage and deficiency of Chinese medicine treatment.

**【关键词】**失眠; 中医治疗

**【Keywords】**insomnia; Chinese medicine treatment

**【DOI】**10.36012/pmr.v1i3.929

## 1 引言

失眠是最常见的睡眠障碍,由于入睡或维持睡眠困难导致的睡眠质量及时间的下降,中医称之为“不寐”“目不瞑”“不得卧”。随着社会竞争加剧、生活压力的增大,失眠的发生率明显上升,并严重影响到了人们的生活质量和社会功能,更有可能加重或诱发其他疾病,如心脑血管、抑郁症等疾病。目前,欧美发病率约20%~30%<sup>[1]</sup>,然而近期相关流行病学调查显示中国成年人失眠发生率已超过欧美达38.2%<sup>[2]</sup>。目前中医治疗越来越体现出其强大的优势与潜力,但也存在着作用机制不甚明确及缺乏科学性等不足。本文将从失眠的诊断标准、病因病机、辨证论治及安全性等方面对中医治疗失眠的近况进行概括。

## 2 失眠的定义及诊断标准

失眠在中医中称之为“不寐”“目不瞑”“不得眠”“不得卧”,是以不能获得正常睡眠,以睡眠时间、深度及消除疲劳作用不足为主的一种病证。根据中国制定的失眠症的诊断标准(CCMD-3)<sup>[3]</sup>失眠症诊断需包括以下几点:几乎以失眠为唯一的症状;具有失眠和极度关注失眠结果的优势观念;对睡眠数量质量的不满,引起明显的苦恼或社会功能受损;至少每周发生3次,并至少已达1个月;排除躯体疾病或精神障碍症状导致的情况。

## 3 失眠的病因病机

中医认为失眠的病因很多<sup>[4-5]</sup>:内伤七情、饮食、劳逸及外感六淫等,其病机主要为机体脏腑阴阳失调、气血失和。多数

认为失眠主要病位在心,由于心神失养或不安,神不守舍而失眠,主要与肝脾胃胆肾的阴阳气血失调相关,最终导致肝郁、胆怯、脾肾亏虚、胃失和降等<sup>[6]</sup>。

## 4 中医治疗

### 4.1 药物治疗

#### 4.1.1 辨证论治

关于失眠的中医药物治疗,至今为止大多数遵循的原则为辨证论治(中医治疗疾病的基本原则),并将失眠辨证分为虚证和实证2类,共5型。虚证属阴血不足,心脑失其所养,表现为体质瘦弱、面色无华、神疲懒言、心悸健忘等,主要有心脾两虚、阴虚火旺、心胆气虚3种类型;实证为实热内结或痰热内扰或瘀血阻滞,表现为心烦易怒、口苦咽干、便秘溲赤、胸闷且痛等,主要有肝郁化火、痰热内扰2种类型<sup>[7,8]</sup>。上述失眠的5型均有各自的经典方药,众多学者通过现代医药研究<sup>[9-13]</sup>证明了其安全性及有效性,并据此在各型的经典方药上进行加减配伍,以更加个体化治疗及更好地应用于临床。其中,肝郁化火型以疏肝泻热、镇心安神为主;痰热内扰型以化痰清热、和中安神为主;阴虚火旺型以滋阴降火、清心安神为主;心脾两虚型以补益心脾、养血安神为主;心胆气虚型以益气镇惊、安神定志为主<sup>[14,15]</sup>。

#### 4.1.2 从脏腑论治

从心论治,心为失眠之主要病位,心神失常可致失眠发生,严石林等<sup>[16]</sup>从心论治失眠,将其分为心之实证、虚证两类,实证分邪热扰心、痰热扰心、瘀血内阻3型。从肝论治,严晓丽等<sup>[17,18]</sup>通过大量临床试验反映了从肝论治失眠的临床特点及

疗效,将其分肝阳上亢、肝郁瘀阻、肝郁化火(风)、肝郁犯胃(横逆)、肝郁犯心、肝亢肾虚六型进行辨证论治。从脾胃论治,胃不和则卧不安,赵素丽等<sup>[1]</sup>认为脾脏为滋养诸脏之源,脾虚则脏腑俱虚气血亏损,而最终导致神失所养而致失眠,因此提倡从脾胃论治失眠。从肾论治,肾之病变也可导致失眠,有虚实之分,实者多因肾之水液代谢失常所致,虚者与肾阴、肾精有关。袁拯忠等<sup>[2]</sup>认为肾精亏虚是老年人失眠最主要的生理病理特点,肾精亏虚会妨碍卫气的生成和运行,影响相关的肝、心、脑髓、膀胱等脏腑的功能,最终导致阴不敛阳、营卫不和而致失眠,临床采用地黄饮子等具有补肾填精功效的方药治疗老年性失眠,均获良好疗效。

## 4.2 非药物治疗

### 4.2.1 针刺疗法

针刺疗法是目前运用最广泛且最久远的一种治疗失眠的方法,具有安全、无副作用的优势,可从整体上调理脏腑、平衡阴阳以达到治疗效果。临床上多采用辨证取穴法,亦可用特定取穴法进行治疗。辨证取穴主穴主要取百会、四神聪、神门、三阴、安眠等,同时根据失眠辨证分型选取一组配穴<sup>[3]</sup>。

### 4.2.2 灸法治疗

灸法治疗失眠主要是以灸火的热力给人体以温热性刺激,通过经络腧穴的作用,以达到调节机体状态、缓解治疗失眠的一种方法。

### 4.2.3 推拿疗法

推拿疗法是通过作用于人体特定的部位而对机体产生影响,具有疏通经络、调整脏腑的功能,目前多在推拿的同时配合针刺,使疗效更加显著而持久。

### 4.2.4 其他疗法

随着科学技术的进展,除了传统针灸、推拿外,其他非药物治疗方法也日渐多样化,如电针疗法、耳穴疗法、皮肤针疗法、穴位注射疗法、埋线疗法等。

## 5 结语

综上所述,中药治疗失眠主要在于调理脏腑气血及阴阳平衡,非药物治疗方法各异,可单独或综合使用。越来越多的研究以及长期广泛应用证明了中医治疗的疗效性、安全性以及其独特优势。但仍存在着很多不足,如作用机理不明确、临床分型及疗效评定标准不统一、科研设计严谨性不够而导致可信度降低等。因此,今后应在中医理论的指导下,设置更加规范、严谨的科研设计,建立统一评估标准,发挥中医治疗失眠优势的同时,结合现代医学研究方法的深入研究,提高预防失眠的疗效。

## 参考文献

- [1] Morphy H, Dunn KM, Lewis M, Boardman HF, Croft PR. Epidemiology of Insomnia: A Longitudinal Study in a UK Population[J]. Sleep, 2007(30):274-280.
- [2] 李梅. 中医治疗失眠的研究进展[J]. 辽宁中医药大学学报, 2008(5):51-52.
- [3] 中国精神障碍分类与诊断标准第三版(精神障碍分类)[J]. 中华精神科杂志, 2001(3):59-63.
- [4] 高霞, 吴明慧, 宋立公. 老年失眠的中医研究进展[J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(80):65-67.
- [5] 崔应麟, 王松龄, 刘伟. 失眠的中医诊疗进展[J]. 河南中医学院学报, 2008(5):102-104.
- [6] 崔英海. 中医治疗失眠症研究[J]. 中国现代医生, 2008, 46(35):36-37.
- [7] 史同霞, 王学华. 中医治疗失眠的经验[J]. 世界中医药, 2014, 9(11):1515-1518.
- [8] 杨旭明, 刘国松. 中医治疗失眠的四个原则与方法[J]. 中国医药指南, 2008(15):401-402.
- [9] 何丰华. 黄连阿胶汤治疗阴虚火旺型失眠 80 例疗效观察[J]. 云南中医中药杂志, 2010, 31(2):27.
- [10] 荆红波. 龙胆泻肝汤治疗失眠 52 例[J]. 实用中医内科杂志, 2007(5):54-55.
- [11] 李颖. 温胆汤加减治疗痰热内扰型失眠 50 例[J]. 河南中医, 2013, 33(11):1980-1981.
- [12] 魏相玲, 孙海俊. 归脾汤加减治疗顽固性失眠 47 例[J]. 中国中医基础医学杂志, 2007(9):714.
- [13] 韩冬梅, 韩媛媛. 安神定志丸配合针灸治疗老年气虚痰浊型失眠疗效观察[J]. 陕西中医, 2013, 34(12):1631-1632.
- [14] 焦富英, 朱婷婷, 金迎. 中医治疗失眠症研究进展[J]. 实用中医内科杂志, 2011, 25(9):3-6.
- [15] 戴春禧. 不寐的中医治疗体会[J]. 海峡药学, 2004(3):108-109.
- [16] 严石林, 李正华. 从心辨证治失眠[J]. 成都中医药大学学报, 2002(3):59-61.
- [17] 严晓丽, 王翹楚. 从肝论治失眠症 334 例临床总结[J]. 上海中医药杂志, 2008(2):29-30.
- [18] 盛昭园, 王翹楚. 王翹楚教授从肝论治失眠症 2262 例临床评价研究[J]. 中医药通报, 2009, 8(4):49-51.
- [19] 赵素丽, 赵克华. 从脾论治失眠证探析[J]. 辽宁中医药大学学报, 2008(10):20-21.
- [20] 袁拯忠, 叶人, 何金彩. 老年人失眠从肾论治[J]. 上海中医药杂志, 2007(11):31-32.
- [21] 刘连续. 中医非药物疗法治疗失眠的临床效果研究进展[J]. 内蒙古医学院学报, 2012, 34(2):167-170.