

DOI: 10.13703/j.0255-2930.2018.09.014

中图分类号: R 246.6 文献标志码: A

壮医针刺治疗心肾不交型不寐 35 例*

李秀娟¹, 文彬², 韩海涛¹, 李婕¹, 李美康¹, 黄瑾明¹(¹广西中医药大学第一附属医院壮医科, 南宁 530023; ²广西中医药大学附属瑞康医院关爱中心)

[关键词] 不寐, 心肾不交; 壮医针刺

笔者采用壮医针刺治疗心肾不交型不寐 35 例, 现报道如下。

1 临床资料

35 例患者均来源于 2015 年 10 月至 2016 年 10 月广西中医药大学第一附属医院壮医科门诊, 且近 1 周内未使用治疗失眠的中药、中成药及西药。其中男 16 例, 女 19 例; 年龄 40~70 岁, 平均 55 岁; 病程 5~18 个月, 平均 12 个月。西医诊断符合《中国精神障碍分类与诊断标准(第三版修订)》(CCMD-3)^[1]中失眠症的诊断标准: ①几乎以失眠为唯一的症状, 包括难以入睡、睡眠不深、多梦、早醒, 或醒后不易再睡, 醒后不适感、疲乏, 或白天困倦等; ②具有失眠和极度关注失眠结果的优势观念; ③对睡眠数量、质量的不满引起明显的苦恼或社会功能受损; ④至少每周发生 3 次, 并至少已 1 个月; ⑤排除躯体疾病或精神障碍症状导致的继发性失眠。中医诊断符合《实用中医内科学》^[2]心肾不交型不寐的诊断标准: 主症: 失眠, 不易入睡或睡而时醒; 次症: 心烦, 悸动不安, 健忘, 腰酸梦遗, 潮热盗汗, 口干津少, 舌红、少苔或无苔, 脉细数。患者及家属均知情同意, 并签署知情同意书。

2 治疗方法

取穴: 主穴取安眠三穴(沿眉毛内侧端边缘上、中、下各取一穴, 共 3 穴, 见图 1); 配穴: 脐环穴心、肾(壮医脐环穴包括脐内环穴和脐外环穴。脐内环穴在人部, 脐壁上, 以脐窝外缘内侧作一圆环, 环线上均是穴位; 脐外环穴在人部, 脐外周部, 以脐窝中点为圆点, 以 1.5 寸长度为半径作一圆环, 环线上均是穴位。心、肾位于脐内环线及脐外环线上 12: 00、6: 00, 见图 2)。

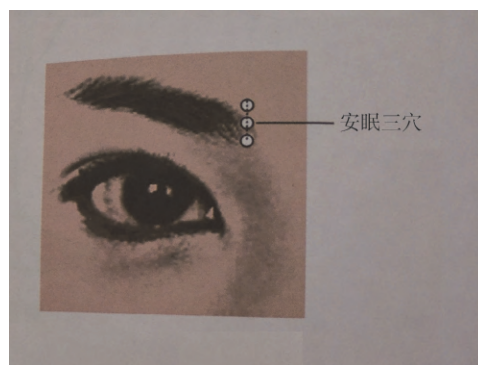
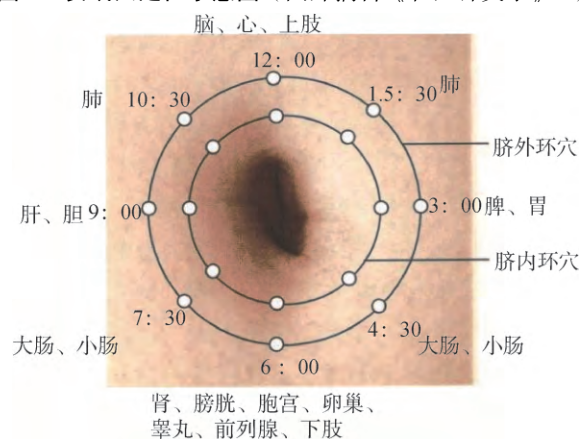
图 1 安眠穴定位示意图(图片摘自《壮医针灸学》^[3])

图 2 脐环穴定位示意图

操作: 嘱患者仰卧位, 腹式深呼吸 5 次, 所选穴位常规消毒, 选用 0.25 mm × 25 mm 不锈钢管针。安眠三穴, 由上往下平刺 7.5~12.5 mm; 脐内环穴, 以脐中央为中心, 向外斜刺 12.5~20 mm, 脐外环穴, 直刺 12.5~20 mm, 采用平补平泻法, 留针 30 min。进针完毕后进行调气, 即医者将右手掌心对准神阙穴, 嘱患者进行吐纳呼吸, 直至腹部产生暖感, 同时有冷气从脚底排出。每日 1 次, 10 日为一疗程, 疗程间歇 2 d, 3 个疗程后评定疗效。

3 治疗结果

参照《中药新药临床研究指导原则(试行)》^[4]中关于失眠的疗效评定标准。痊愈: 睡眠时间恢复正常或夜间睡眠时间多于 6 h, 睡眠深沉, 醒后精神充沛; 显效: 睡眠明显好转, 睡眠时间增加至少 3 h, 睡

*国家自然科学基金资助项目: 81460764; 广西黄氏壮医针灸流派传承工作室: LPGZS 2012-48; 广西中医药大学校级课题: 2015 MS 028; 广西区中青年教师基础能力提升项目: KY 2016 LX 150
第一作者: 李秀娟, 主治医师。E-mail: 413266414@qq.com

眠深度增加;有效:症状减轻,睡眠时间较前增加不满 3 h;无效:治疗后失眠没有改善或反而加重。

经治疗,痊愈 10 例,显效 13 例,有效 9 例,无效 3 例,愈显率为 65.7%,总有效率为 91.4%。

4 体会

不寐,指睡眠不能满足人正常需要的一种主观感受,主要表现为入睡困难、睡眠表浅、频繁觉醒、多梦、早醒等,睡眠质量急剧下降,日常的学习和生活受到严重影响,长期失眠还会严重影响身体健康。现代医学治疗多采用镇静催眠类药物,对患者近期睡眠有一定程度的改善,但此类药物常引起疲乏无力、精神不振,甚至认知功能及肝功能损害等多种不良反应,还会造成成瘾性和依赖性,不适合长期使用。中医学认为阴阳失调是该疾病的基本病因病机,治疗该病的基本法则是调和阴阳、安神定志。多种中医疗法在治疗失眠上有其独特的优势,特别是针刺疗法,但是一般的针刺治疗会有一定的疼痛感,而失眠患者多数会有焦虑、烦躁、恐慌等心理疾患,这样会在一定程度上放大针刺治疗的疼痛,致使很多失眠患者无法长期坚持治疗,这对针刺疗法的临床应用产生了阻碍。

壮医是广西各民族的宝贵财富,其治病根基更符合本区域气候、环境、生活习惯等。不寐,壮医病名为“嫩吓叻”,以经常不能获得正常睡眠为特征的一种病证。壮医针刺疗法是壮医最常用的外治法,其理论基础源于三道两路,“三道”为谷道、水道、气道,“两路”为龙路和火路。壮医认为其病因较多,凡三道两路功能失调,气血生化乏源,两路功能失职,使咪心头(心)、巧坞(大脑)等脏腑失养,均可引起龙路阻滞不畅,而发为本病,其病机关键为龙路功能失调。不寐病情轻重不一,若久治不愈,龙路长期瘀滞,可最终影响三道两路功能,变生他病。

脐在壮医理论有着非常重要的地位,壮医认为人体胚胎的形成最初是通过输卵管到达咪花肠(胞宫),

而脐正是咪花肠所在之处,是全身血脉汇集点^[5],因此脐是人体先天之结蒂。此外脐是连接人体人部和地部的重要枢纽,是天部之精气下降和地部之津液上升的径路,是天、地、人三气的精华所在。观察脐部,可以了解人体精气的盛衰、入侵毒邪的浅重、全身病理变化等;通过刺激脐部,能调节、激发和通畅天、地、人三部之气,使其正常运行和协调化生。

本课题纳入的病例均为心肾不交型不寐,壮医理论认为,其病位在脐上部、天部及地部、下部,与咪心头(心)、腰(肾)密切相关。腰(肾)是水道化生和调节的枢纽脏腑,能调节进出人体的水液,因此通过刺激脐环穴腰(肾),通过水道系统的传导,作用于人体相对应的肾脏,从而能治疗失眠。咪心头(心)是龙路化生和调节的枢纽脏腑,调节人体内的血液,则血能营养心神。安眠三穴,位于眉毛内侧端,通龙路、火路,具有安神、助眠之功。因此壮医针刺不寐,通过刺激脐部相对应的穴位即脐环穴心、肾和安眠三穴,针刺后进行调气,可以疏通三道两路,使人体之气与自然界之天气、地气保持同步,一身之气血调畅,进而三道两路通畅,天、地、人三气恢复同步运行,达到全身“气血平衡”的作用。

壮医针刺疗法,用的是管针进针,强调无痛进针,留针中途一般不行针,强调留针过程的舒适、安静和享受,治疗过程的舒适自然,让患者在享受治疗过程中治愈疾病,是一种无创伤、无疼痛、有效的替代疗法,值得临床推广应用。

参考文献

- [1] 中华医学会精神科分会. 中国精神障碍分类与诊断标准[M]. 3 版. 济南: 山东科学技术出版社, 2001: 118-119.
- [2] 王永炎. 实用中医内科学[M]. 2 版. 上海: 上海科学技术出版社, 2009: 242.
- [3] 黄瑾明, 宋宁, 黄凯. 壮医针灸学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2017: 100.
- [4] 郑筱萸. 中药新药临床研究指导原则(试行)[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2002: 109.
- [5] 黄汉儒. 中国壮医学[M]. 南宁: 广西民族出版社, 2000: 53.

(收稿日期: 2017-09-08, 编辑: 朱琦)

“机制探讨”征稿启事: 承蒙广大作者、读者的厚爱和支持,《中国针灸》被评为中国精品科技期刊,并于 2012—2014、2015—2017 年再次获得中国科协精品科技期刊工程项目资助,在 2015 年被评为“百种中国杰出学术期刊”,2014—2017 年被评为中国国际影响力优秀学术期刊、中国权威学术期刊。随着国家对中医针灸科研投入的加大,针灸的科研成果不断涌现。将这些科研成果尽快呈现给读者,为针灸临床服务是《中国针灸》杂志义不容辞的责任。希望承担国家针灸科研课题的广大针灸基础科研工作者,将所研究的主要成果尽快撰写成文赐予本刊。本刊将择优录用并优先发表,以推动我国针灸科研工作的交流和成果的推广。