

# 中医药针灸治疗 睡眠障碍的进展

河南中医学院第一临床医学院教授  
河南中医学院第一附属医院脑病科主任  
李燕梅主任医生



# Treatment Development of Sleeping Disorder(SD) by Traditional Chinese Herbal Medicine(TCHM) and Acupuncture(ACU)

**Professor Yanmei Li, MD**

Dept. of TCM, Henan TCM University  
Chief and Senior Attending Physician  
Brain Diseases

The First Teaching Hospital of Henan TCM University  
Zhengzhou, Henan, China



# 睡眠障碍SD

- 一、睡眠生理**Physiology**
- 二、睡眠障碍的定义及分类-顽固性**Definition and classification of SD, mainly about the chronic aspect**
- 三、失眠的定义及分类**Definition and classification of insomnia**
- 四、失眠的病因及发病机制 **Cause and pathogenesis of insomnia**
- 五、失眠的临床表现**Symptoms of insomnia**
- 六、失眠的治疗**Treatment of insomnia**
- 七、临床体会**Clinical Experience**



# 一、睡眠生理(西医)

## Sleep Physiology (Western Medicine)

### 睡眠Sleep

#### (一)形成 Formation

- 1、上行抑制系统Ascending inhibitory system
- 2、丘脑网状核、下丘脑及杏仁簇Reticular of thalamus, hypothalamus and amygdaloid nuclear complex
- 3、抑制性神经递质Inhibitory neurotransmitter





# 一、睡眠生理(西医)

## Sleep Physiology (Western Medicine)

睡眠Sleep

### (二)结构组成 Structure composition

非快速眼动睡眠(NREM)或称慢波睡眠

Slow wave sleep 80%

快速眼动睡眠(REM)或称快波睡眠

Fast wave sleep 20%



# 一、睡眠生理(中医)

## Sleep Physiology (TCM)

### 睡眠Sleep

(一) 阴阳论Yinyang

(二) 营卫论Yingwei

(三) 心神论Heart Spirit/Shen



## 二、睡眠障碍的定义及分类

### Definition and classification of SD

#### (一) 定义 Definition:

睡眠量、质的异常或睡眠时发生某些临床症状如睡眠减少或睡眠过多，睡行症等，其中以失眠症最为常见

Abnormal in both quantity & quality of sleep and includes complaints such as less sleep or too much sleep, even sleep walking.



## 二、睡眠障碍的定义及分类

### Definition and classification of SD

请参阅:

附表一、美国睡眠障碍联合会(ASDA)睡眠障碍国际分类(ICSD)2005年

Please Check the Table from ASDA ICSD 2005





### 三、失眠的定义及分类

## Definition and Classification of insomnia

**定义Definition:**

**分类Classification:**

入睡困难 difficult to fall asleep

睡眠维持障碍 difficult to maintain asleep

早醒 waking up early



## 四、失眠的病因及发病机制(西医)

### Cause & Pathogenesis of insomnia (Modern Western Medicine)

#### 病因Cause

(一) 一过性失眠

Occasionally

(二) 短期失眠

Short term

(三) 长期失眠

Chronic



## 四、失眠的病因及发病机制(西医)

### Cause & Pathogenesis of insomnia (Modern Western Medicine)

#### 发病机制Pathogenesis:

- (一) 生理抑制学说 Physiology inhibition
- (二) 中枢睡眠学说 Sleeping NC
- (三) 中枢神经递质学说 NCN Neuron Transmitters
- (四) 贫血学说 Anemia
- (五) 体液学说 Endocrine
- (六) 化学学说 Chemical



## 四、失眠的病因及发病机制(中医)

### TCM cause & Pathogenesis of insomnia

#### 病因Causes:

饮食不节 Irregular Diet

情志失常 Mental

劳逸失调 Binge-purge behavior labor-wise

病后体虚 Vulnerability post healing from diseases

#### 病机 Pathogenesis:

阳盛(虚火、实火) Excess Yang  
(deficient fire, efficient fire)

阴衰(血虚、阴虚) exhausted yin  
(deficient blood, deficient yin)

周仲瑛《中医内科学》.中国中医药出版社.2006.第二版





## 五、失眠的临床表现

### Clinical symptoms of insomnia

#### (一) 夜间睡眠不足deficient sleep

入睡困难difficulty in falling asleep

睡眠维持困难 difficulty in maintaining asleep

睡眠质量下降 bad quality of sleep

每天总睡眠时间少于6小时average daily sleep

time is less than 6 hours



## 五、失眠的临床表现 Clinical symptoms of insomnia

### (二) 白天有缺睡症状

day time with lack of sleep symptoms

晨起后 After getting up in the morning

白天 Day time

### (三) 认知功能受损 decreased gnosis

顽固性失眠：病程长、依赖药物、身心症状 chronic,  
drug-dependent and somatic & mental symptoms



## 六、失眠的治疗(西医) Treatment of insomnia by modern western Medicine

请参阅:

赵忠新.中国成人失眠诊断与治疗指南.  
中国神经科杂志.第45卷第7期, 2012.  
534-540

Please Check:

Zhongxin Zhao. Guide of insomnia's diagnosis and  
treatment for Chinese adults

J. of China Neurology Vol. 45 Issue 7, page 534-540



# 六、失眠的治疗(中药)

## Insomnia Treatment (TCHM)

### (一)辨证治疗Differentiation Treatment

肝火扰心证——龙胆泻肝汤加减

Liver fire disturbance of the heart—Longdan Xiegan D. +/-

痰热扰心证——黄连温胆汤加减

Phlegm heat disturbance of the heart—Huanglian Wendan D. +/-

周仲瑛.《中医内科学》.中国中医药出版社.2006.第二版





# 六、失眠的治疗(中药)

## Insomnia Treatment (TCHM)

### (一)辨证治疗

#### Differentiation and Treatment

心脾两虚证—归脾汤加减

Spleen-heart deficiency—Guipi D. +/-

心肾不交证—六味地黄丸合交泰丸加减

Breakdown of normal heart-kidney coordination—six flavor pill +/-

心胆气虚证—安神定志丸合酸枣仁汤加减

Deficiency of heart and gallbladder—Anshen Dingzhi pill + Jujube D.

周仲瑛.《中医内科学》.中国中医药出版社.2006.第二版



## 六、失眠的治疗(中药)

### Insomnia Treatment (TCHM)

#### (二) 单味中药治疗 Use single herb only

酸枣仁 Sour jujube seed, 半夏 Pinellia

夜交藤 Fleeceflower vine, , 龙眼肉 longan

附子 aconite, 蝉蜕 cicadae , 苦参 Sophora root

朴硝 mirabilite, 何首乌 Ho-shou-wu,

郁李仁 bush cherry seed, 灵芝 lucid ganoderma

中医单药奇效(失眠)医案.2013



## 六、失眠的治疗(针灸)

### Insomnia Treatment (Acupuncture)

#### (一)单穴治疗 Single point only

**阳经:** 风池, 百会, 足窍阴.

Yang channel: GB20, Du20, GB44

**阴经:** 三阴交, 阴郄.

Yin channel: Sp6, Ht6

**经外奇穴:** 安眠穴, 十宣穴, 四神聪, 照海.

Extra Points: Anmian, Shixuan, Sishencong, K6

**耳穴:** 皮质下, 神门, 内分泌.

Ear Points: Subcortex, Shenmen, Endocrine



## 六、失眠的治疗(针灸)

### Insomnia Treatment (Acupuncture)

#### (二)调督健脑针刺法

Regulating Du & Promoting Brain Function

针具Needles :

主穴Main Points: 百会Du20、本神GB13、  
神庭Du24、神道Du1、  
至阳Du9、神门Ht7 、三阴交穴Sp6

操作Usage :

张颖颖, 刘兰英, 马骋. 调督健脑针刺法治疗失眠症的临床研究,[J] 上海针灸杂志, 2009, 28(3)  
: 140—142





## 六、失眠的治疗(针灸) Insomnia Treatment (Acupuncture)

### (三)头穴透刺法 Points to Points

针具Needle:

穴位Points:

后神聪Houshencong、前神聪Quianshencong、  
囟会Du22、神庭Du24

操作Usage:

周章玲, 石现, 李绍旦等.头穴透刺对失眠患者睡眠质量与睡眠结构的影响[J].

中国针灸, 2010, 9(30):721—724。



# 六、失眠的治疗(针灸)

## Insomnia Treatment (Acupuncture)

### (四)循环针法 4 Days Acupuncture

针具Needle:

穴位Points:

第1天Day 1: 百会Du 20、安眠Anmian、曲池LI11、合谷LI4、  
足三里ST36、太冲穴Liv3

第2天Day 2: 大椎Du14、大杼UB11、肺俞UB13、心俞UB15、  
膈俞UB17、肝俞穴UB18

第3天Day 3: 命门Du4、肾俞UB23、气海俞UB24、  
关元俞UB26、委中UB40、承山穴UB57

第4天Day 4: 中脘Ren12、天枢ST25、气海Ren6、关元Ren4  
阴陵泉Sp9、三阴交Sp6

操作Usage:



## 六、失眠的治疗(针灸)

### Insomnia Treatment (Acupuncture)

#### (五)眼针法Eye Acupuncture

针具Needle :

主穴Main Points : 心区Heart Area

配穴Supporting :

心脾两虚证加脾区Deficient Spleen and Heart: Sp area

心肾不交加肾区Breakdown Heart--Kidney Nomal coordination: Kidney area

心胆气虚证加肝区、胆区, 不做手法留针20分钟

Heart and Gallbladder Deficiency: Liver and Gallbladder area

参照彭静山教授著《眼针疗法》

黄兴丽, 王鹏琴.眼针治疗顽固性失眠症临床观察[J]. 辽宁中医杂志, 2010, 37(9):1801—1802.



# 六、失眠的治疗(针灸)

## Insomnia Treatment (Acupuncture)

### (六)颞三针法 Temple 3 Needles

针具Needles :

主穴main Points: 颞三针Temple 3 Needles

配穴supporting Points : 神门Shenmen,  
照海K6, 三阴交SP6

操作Usage :

戴奇斌. 颞三针为主治疗失眠92例[J]. 江苏中医药, 2010, 42(12):59.





## 六、失眠的治疗(针灸)

### Insomnia Treatment (Acupuncture)

#### (七)磁珠贴压耳穴法 Ear Seeds Embedding

主穴: 神门、肾、交感、皮质下、脑、心

Main Points: Shenmen, Kidney, sympathetic, subcortex, Heart.

配穴: 肝郁化火型加肝, 肝阳

Supporting Points: Liver Stagnation Fire: Liver Yang

痰热内扰型加脾 Phlegm Heat: Spleen

阴虚火旺型加耳背心, 耳背肾

Yin Deficient Fire: Heart and Kidney on ear back

心脾两虚型加脾 Deficient heart and Spleen: Spleen

心虚胆怯型加胆 Nervous easily: Gallbladder

操作 Usage :



# 六、失眠的治疗(针灸) Insomnia Treatment (Acupuncture)

## (八)灸百会法加针罐

Moxibus Du20 with Acupuncture & Cupping

穴位points:

操作Usage:

针刺Acupuncture:

督脉走罐 Du Channel Cupping:

魏清琳, 范娥. 百会灸为主综合治疗失眠症86例[J]. 中医研究. 2012, 25(1):60—61



## 六、失眠的治疗(针灸)

### Insomnia Treatment (Acupuncture)

#### (九)三焦针法Sanjiao needle methods

针具Needle:

主穴Main points: 膻中、中院、气海Ren 17, 12, 6.

双侧血海、足三里、外关Both sides Sp.10,  
St.36, SJ5.

配穴Supporting points: 双侧风池 Both sides GB20

操作Usage:



# 六、失眠的治疗(针灸)

## Insomnia Treatment (Acupuncture)

### (十) 俞募配穴埋线法

Shu-mu thread embedding

主穴main points :

心俞UB15、巨阙Ren14

配穴Supporting points :

心脾两虚加用脾俞Spleen and Heart deficiency: UB20

心胆气虚加胆俞Heart and Gallbladder Deficiency: UB19

辜锐鑫, 焦杨, 徐丹丹. 俞募配穴埋线治疗失眠症临床观察[J]. 上海针灸杂志. 2011,  
杨军雄, 张建平. 针灸治疗失眠症的临床疗效研究[J]. 中国全科医学. 2013, 16(4):466—468





# 六、失眠的治疗(针灸) Insomnia Treatment (Acupuncture)

## (十) 俞募配穴埋线法

### Shu-mu thread embedding

配穴 Supporting points :

阴虚火旺加肾俞,

Fire due to yin deficiency: UB23

肝郁化火加肝俞

Fire due to liver stagnation: UB18

痰热内扰加中脘

Phlegm heat disturbance inside: Ren12

操作 Usage :

辜锐鑫, 焦杨, 徐丹丹. 俞募配穴埋线治疗失眠症临床观察[J]. 上海针灸杂志. 2011,  
杨军雄, 张建平. 针灸治疗失眠症的临床疗效研究[J]. 中国全科医学. 2013, 16(4):466—468



# 六、失眠的治疗(针灸)

## Insomnia Treatment (Acupuncture)

### (十一)督脉十三针Du 13 points

针具Needle:

主穴Main points:

百会、风府、大椎、陶道、  
身柱、神道、至阳、筋缩、脊中  
悬枢、命门、腰阳关、长强

Du20, 16, 14, 13, 12, 11, 9, 8, 6, 5, 4, 3, 1.

操作Usage:

赵元展.督脉十三针结合中药治疗抑郁性失眠体悟[J] 北京中医药出版社, 2012.8  
(31).587-588, 66—468



# 六、失眠的治疗(针灸)

## Insomnia Treatment (Acupuncture)

### (十二)透穴配合拔罐法

point through point with cupping

主穴：百会透前顶，攒竹透印堂，曲鬓透率谷

Main points: DU20-DU21, UB2-Yintang, GB7-GB8

配穴：双侧合谷、三阴交、足三里

Supporting Points: LI 4, SP6 & St.36 Both Sides

拔罐：出针后，依次双侧心腧、肝腧、脾腧、胃腧  
神门、足三里、三阴交穴上进行拔罐治疗

Cupping: After acupuncture, cup all of the following points with the same order: UB15, UB18, UB20, UB21, Ht7, St.36, SP6

和运志, 李新立, 王德站等. 透穴配合拔罐治疗失眠症48例[J] 针灸临床杂志, 2009. 25(11):659

