

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

