针刺背腧穴联合推拿膀胱经治疗心脾两虚型失眠 46例临床观察

荆红存

(新沂市人民医院,江苏新沂 221400)

摘要 目的:观察针刺五脏背俞穴联合推拿足太阳膀胱经对心脾两虚型失眠症的治疗效果。方法:采用随机对照的试验方法,将91例心脾两虚型失眠症患者随机分为治疗组46例和对照组45例。治疗组针刺五脏背俞穴联合推拿足太阳膀胱经治疗,对照组睡前口服舒乐安定治疗,3个疗程后比较疗效。结果:治疗组总有效率为95.7%,优于对照组的82.2%;治疗组痊愈率为67.4%,优于对照组的40.0%。结论:针刺五脏背俞穴联合推拿足太阳膀胱经治疗心脾两虚型失眠疗效显著,优于采用口服舒乐安定治疗者。

关键词 失眠症 心脾两虚 针刺疗法 推拿疗法 背俞穴 膀胱经
中图分类号 R256.230.5 **文献标识码** A **文章编号** 1672-397X(2014)04-0064-02

近年来,笔者采用针刺背腧穴联合推拿膀胱经治疗心脾两虚型失眠46例,并与采用口服舒乐安定治疗的45例作对照,取得较好疗效,现报告如下。

1 临床资料

1.1 一般资料 我院针灸科和神经内科门诊心脾两虚型失眠患者共91例,随机分为治疗组和对照组。治疗组46例:男20例,女26例;年龄23~59岁;病程2个月~5年。对照组45例:男16例,女29例;年龄21~61岁;病程2个月~6年。

1.2 诊断标准 (1)以睡眠障碍为主症状,伴随其他继发于失眠的症状,如入睡困难、睡眠不深、易醒、多梦、早醒、醒后再次入睡困难和醒后出现眩晕、头痛、倦怠无力等不适症状;(2)上述障碍每周出现3次或以上,且连续存在不低于30d;(3)伴有精神活动效率下降,影响正常工作或妨碍社会活动;(4)排除由器质性病变或精神因素导致的继发性失眠。^[1]

1.3 中医证候诊断标准 主要症状:不易入睡,睡中多梦,睡后易醒,心悸健忘,神疲食少,舌淡苔薄,脉细无力。次要症状:头晕目眩,四肢倦怠,腹胀便溏,面色少华。^[2]

2 治疗方法

2.1 治疗组

2.1.1 针刺 患者取俯卧位,选用苏州针灸用品有限公司生产的环球牌0.30mm×40mm不锈钢毫针,针刺心俞、肝俞、肺俞、脾俞、肾俞,施以平补

平泻手法,得气后留针30min,每10min行针1次。每日治疗1次,10次为1个疗程,疗程间休息3d。

2.1.2 推拿 患者取俯卧位,医者立于其身侧,按顺序进行如下治疗:(1)沿背部两侧膀胱经用掌根揉法上下往返操作5~8次,频率100次/min左右;(2)用滚法沿两侧膀胱经上下往返操作5~6次,频率120次/min左右;(3)自上而下大面积弹拨两侧膀胱经,往返操作2~3次,频率80次/min左右,并对双侧心俞、肺俞、肝俞、脾俞及肾俞穴位进行重点弹拨;(4)自上而下沿膀胱经进行直接摩擦2min,频率200次/min左右,以相应部位透热为度;(5)从上而下沿两侧膀胱经进行有节奏的虚掌拍击3次,以皮肤微微发红,患者感觉舒适为度,每次推拿治疗约50min。每日治疗1次,10次为1个疗程,疗程间休息3d。

针刺、推拿治疗3个疗程后观察疗效。

2.2 对照组 于睡前口服舒乐安定1~2mg,每日1次,治疗36d后观察疗效。

3 疗效观察

3.1 疗效判定标准 参照1993年由国家卫生部发布的《中药新药临床研究指导原则》^[3]的判定标准。临床痊愈:夜间睡眠时大于6h或睡眠质量、时间得以恢复正常,睡眠深沉,醒后精力充沛;显效:睡眠明显好转,夜间睡眠时间较前增多至少3h,睡眠深度增加;有效:失眠症状有所减轻,但夜间睡眠时间增多不足3h;无效:治疗后失眠症状无明显改善或

反而加重。

3.2 治疗结果 见表1。

表1 治疗组、对照组疗效比较 例(%)

组别	例数	临床痊愈	显效	有效	无效	总有效
治疗组	46	31(67.4)**	8(17.4)	5(10.9)	2(4.3)	44(95.7)*
对照组	45	18(40.0)	10(22.2)	9(20.0)	8(17.8)	37(82.2)

注:与对照组比较,* $P < 0.05$,** $P < 0.01$ 。

4 讨论

失眠与多种因素密切相关^[4],部分确诊为失眠症的患者会出现严重心理负担,甚至对睡眠产生恐惧心理,最终形成恶性循环。长期失眠可导致患者免疫力和记忆力下降、注意力难以集中、脾气暴躁等危害,甚至诱发不同程度的社会意外。

4.1 心脾两虚型失眠的病因病机 心脾两虚型失眠的病因病机主要是思虑劳倦伤脾,脾失运化,升清无力,脾伤则食少纳呆,气血生化之源不足,营血亏耗,血不养心;心伤则阴血暗耗,血脉空虚,心神失养,神不守舍而导致不寐。从脏腑的生理功能而言,心主血,主神志,脾统血,又为气血生化之源。脾的运化功能正常,则化生血液的功能旺盛,血液充盈,心有所主。病理上,心脾也常相互影响,如思虑过度,不仅耗伤心血,且可影响脾的运化功能。正如《类证治裁·不寐》所言:“思虑伤脾,脾血亏虚,经年不寐。”若脾气虚弱,运化失职,则气血生化乏源,可导致血虚而心无所主。若脾不统血,血液妄行,亦会导致心血不足。以上种种均可形成失眠、多梦、心悸、眩晕、食少、面色无华等心脾两虚的病理变化。

4.2 五脏藏神与失眠的关系 中医传统理论认为人体作为一个有机整体是以五脏为核心的,人体全部的生理功能都是由五脏统领,五脏生理活动可直接影响精神情志的各种变化,五脏调和则五志各守其所,五神各安其居;反之,若五脏失调,脏气太过或不及,则五神失养而不寐。人体正常的“昼精而夜瞑”状态与五神有着密切的关系。白天,只有五神正常的向外界释放,机体的思考、计算、判断、记忆及行为表现等功能才能够正常。夜间,五神内收于五脏,摒除各种烦思杂念,则可顺利进入睡眠状态。一如《血证论》所言:“肝藏魂,人寤则魂游于目,寐则魂返于肝。”根据“五脏相关”的理论,失眠病位在心,与另外四脏紧密相关。五脏功能失调,如神不内归于心、神不守舍,或心血匮乏、脾不统血,或运化失司、心脾两虚,或肝失调达、久郁化火,或木旺侮金、耗伤肺阴,或心火过旺、肾水不足,水不济火而出现心肾不交,均可导致失眠的发生。取膀胱经五

脏背俞穴进行针刺,可以泻五脏火,开五脏郁,舒五脏气,安五脏志,最终调五脏神而使人体达到气血平和、精神内守的最佳状态,则睡眠自安。

4.3 足太阳膀胱经与失眠的关系 膀胱经的循行“从颠入络脑,还出别下项”,说明膀胱经的循行络于脑,脑是神明的最高指挥中枢,因此膀胱经与失眠有着密切的联系。失眠与元神密切相关,脑神失于所养,心神失其所藏,或五脏失其所调而致的五神不安均可以导致失眠,所以失眠的治疗需从安神、养神着手。从经脉循行看,足太阳膀胱经络肾属膀胱,通过经别的离、入、出、合,接纳并转输各经之经气,通过经别脉络的会合及交会穴的交通,沟通于五脏六腑,故而五脏六腑之气皆输注于足太阳膀胱经。五脏背俞穴均位于足太阳膀胱经上,是各脏腑精气输注于背腰部的腧穴,内应于脏腑,外注于背部,故通过针刺能够调和神志,补益心肾,滋养肝脾,使心肾交通,阴阳合和,从而达到治疗失眠的目的。因此针刺分布在膀胱经上的五脏背俞穴可调和全身气血,通过调理多个脏腑的功能而调养元神,濡养髓海,促进阴阳平衡,使脑正常行使对机体的权衡制约,从而改善睡眠质量,延长有效睡眠持续时间。因此,选取足太阳膀胱经治疗失眠症有较强优势。

解剖学发现,从T1到L2均有交通支与双侧交感干相连,而研究表明双侧交感干与双侧足太阳膀胱经在躯体表面投影重合率相当高,有报道称五脏背俞穴与交感干及交背联系点在躯体表面的投影重合率为80%^[5],提示膀胱经与植物神经存在紧密关系,故针灸、推拿对膀胱经背俞穴的刺激,比对其他经络、穴位的刺激具有更短、更有效的途径经中枢传入而到达交感干,调节内脏植物神经,平衡脏腑功能,起到调整睡眠的作用。

5 参考文献

- [1] 胡国臣. 中西医临床·精神病学. 北京: 中国中医药出版社, 1998: 342
- [2] 周仲瑛. 中医内科学. 北京: 中国中医药出版社, 2003: 156
- [3] 中华人民共和国卫生部. 中药新药临床研究指导原则. 第一辑. 1993: 186
- [4] 王心明, 严明秀. 引起睡眠障碍的常见原因. 中国社区医师, 2002, 18(14): 15
- [5] 吴新贵, 何源浩. 背腧穴的主治作用及其机制. 中国临床康复, 2006, 43(10): 182

第一作者: 荆红存(1973-), 男, 本科学历, 副主任中医师, 针灸推拿学专业. jhc85616@sina.com

收稿日期: 2013-12-02

编辑: 华 由 王沁凯