

# 薛明新运用推拿联合针刺治疗原发性失眠的经验

张雅玲

(南京中医药大学, 江苏南京 210029)

指导: 薛明新

**摘要** 薛明新主任中医师推拿联合针灸治疗原发性失眠采用分型辨治与四部六法-特殊配穴相结合的方法。推拿治疗部位涉及头面部、腹部、四肢及背部,手法主要运用一指禅推法、大鱼际分推法、掌摩法、掌振法、拇指按揉法、四指推法,手法刺激量以局部穴位酸胀或透热为度,手法频率每分钟约 120 次,操作细腻柔和、舒缓平稳;针刺治疗取穴常以上下配穴、左右配穴、俞募配穴为特点。推拿手法联合针刺,两种疗法均具调节脏腑、镇静安神作用,相互协同,临床疗效显著。

**关键词** 失眠 针刺疗法 推拿疗法 分型辨治 四部六法

**中图分类号** R256.23

**文献标识码** A

**文章编号** 1672-397X(2015)05-0027-02

薛明新主任中医师为硕士研究生导师,担任中华中医药学会推拿分会副主任委员、江苏省中医药学会推拿专业委员会主任委员,从事推拿临床 20 余载,善于运用推拿配合针刺治疗原发性失眠,疗效显著。笔者于临床随师研习,获益匪浅,现将导师诊治经验介绍如下。

## 1 针灸推拿治疗失眠具有协同作用

针刺、推拿手法是传统中医的特色疗法,在失眠的临床应用中,大量文献资料报道单纯的推拿或针刺手法均对失眠有确切疗效。薛师认为推拿及针刺疗法治疗失眠的作用机理相似,均是通过刺激穴位及相关体表部位,以激发局部经气,促进气血运行,从而调节脏腑功能,畅达气机,令阴平阳秘,则寤寐调和。其中,推拿侧重于运用推、揉、振等手法,直接接触患者身体表面,作用于穴位及体表相关部位,且推拿手法对穴位及经脉的刺激面较大,运用各种手法对体表进行点、线、面不同层次的刺激,通过此种外在作用力的深透,改善局部气血循环。失眠的治疗中多选用柔和、轻缓的手法,使患者有舒适、轻松感,治疗过程中可缓解患者的紧张情绪,局部气血通畅结合患者自身的轻松愉悦感,对睡眠的改善具有重要意义。针刺疗法通过针具对穴位的局部刺激,改变穴位周围神经、体液等的循环状态,经气由此激发,循经传至病所,使所病之脏呈病理向生理转化,且针刺具有双向调节的作用,通过此种物理刺激,促使破坏的阴阳平衡重新达到稳态。两

种疗法均具调节脏腑、镇静安神的作用,联合运用集合二者的治病特点,加强对穴位及体表的刺激,能更好地发挥针灸推拿治疗疾病的优势,效果更为显著。有学者进行相关临床观察,证明针灸推拿治疗失眠疗效优于服用地西洋治疗<sup>[1]</sup>,亦有学者证明针灸结合推拿治疗失眠疗效优于单纯针刺治疗<sup>[2]</sup>。

## 2 针灸推拿分型辨治法

薛师认为单纯性失眠主要责之于心、脾、胃、肾诸脏的气血阴阳失调,从而导致机体气血失和,心神失养,阳不入于阴而发为本病。古籍中有“胃不和则卧不安”、“虚劳虚烦不得眠”等记载。《景岳全书·不寐》云:“劳倦、忧思太过者,必致血液耗亡,神魂无主,所以不眠”;“真阴精血不足,阴阳不交,而神有不安其室耳”。薛师认为原发性失眠的辨证分型主要为心脾两虚、痰热扰心、心肾不交 3 型,治疗本病的关键亦在于调和气血阴阳、宁心安神、交通心肾。在治疗中,推拿以柔和的基本手法操作为主,旨在通过手法改善作用局部的气血循环,同时缓解患者精神及心理的紧张。针刺则依据中医辨证理论,在失眠的基本取穴基础上随证加减取穴,心脾两虚型取双侧足三里、三阴交,此二穴分属脾胃二经,针刺可脾胃同调,气血充盛则心有所养;痰热扰心型加双侧丰隆,丰隆为祛痰经验效穴,针此穴可化痰除烦,神无所扰则寐安;心肾不交型加双侧涌泉,此穴为足少阴肾经之井穴,有滋肾水之功,肾阴充,心阳不亢,心肾相交则神安。通过推拿配合毫针刺刺激穴位、经脉、体表,以

达协调脏腑阴阳、安神利眠之功。

随着现代生活节奏的不断加快,失眠的发病率呈递增趋势,长期的睡眠不足,可影响机能的恢复,削弱机体的免疫力和对疾病的抵抗力,同时影响其工作及学习效率,严重影响着患者的生活质量。薛师运用针灸推拿辨证治疗失眠,充分体现了中医因人而异、因证而异、同病异治的治病特点,治疗更具有针对性,且该疗法治疗本病简便易行,疗效显著,无副作用,值得在临床中推广。

### 3 四部六法结合特殊配穴治疗法

薛师采用推拿治疗原发性失眠的经验可概括为四部六法。手法治疗顺序依次自上而下,由前向后,部位涉及头面部、腹部、四肢及背部;手法主要运用一指禅推法、大鱼际分推法、掌摩法、掌振法、拇指按揉法、四指推法,手法刺激量以局部穴位酸胀或透热为度,手法频率每分钟约120次,操作细腻柔和,舒缓平稳,“法之所施,使患者不知其苦”,以获得疏经通络、调和气血、平衡阴阳之效。针刺治疗取穴常以上下配穴、左右配穴、俞募配穴为特点。

治疗时患者取仰卧位,医者用一指禅推法,顺序为:印堂—一向上至神庭—沿前额发际至太阳—沿眉弓至印堂,左右往返推2min;用双手大鱼际分推前额至耳后10次。用掌摩法沿顺时针、逆时针方向摩脘腹部各2min,然后用掌振法以脐为中心振腹2min。用拇指按揉单侧神门、内关、足三里、三阴交,每穴1min。患者取俯卧位,用四指推法推背部膀胱经,重点在心俞、脾俞、胃俞、肾俞,反复操作5min。推拿手法完成后行针刺治疗,患者取仰卧位,穴取百会、印堂、太阳(双侧)、神门、内关、中脘、天枢(双侧)、关元、足三里、三阴交,均常规针刺,平补平泻,留针20min。本疗法隔日治疗1次,10次为1疗程。

本病总属阴阳失调,神失所养,百会、印堂、太阳(双侧)均位于头面部之穴,具有清头目宁神志之效<sup>[1]</sup>;神门为心经原穴,内关为心包经络穴,二穴并用,可调节心之气血,血气充盛则神有所依;腑会中脘健脾和胃,大肠募穴天枢调脏腑理气机,小肠募穴关元益气调肠,三穴相配,胃肠同调;心俞、脾俞、胃俞、肾俞为相关脏的背俞穴,中脘、天枢、关元为相关腑之募穴,俞募配合,具有脏腑共治之效;足三里为足阳明胃经穴,本经多气多血,且足三里为本经下合穴,“合治内府”,三阴交为足之三阴经交会穴,治三阴经主病,故推拿针刺此二穴具有胃脾肾肝同调之效;推拿

手法配合针刺,加强调节气血、宁心安神的作用。该法基本取穴共12穴,调理心、脾、胃、肾之气血,令全身气血运行通畅,神有所依,神安则寐安。针刺治疗时,神门、内关、足三里、三阴交,每次双侧交替取一穴,其目的在于避免持续反复刺激同一穴点引起患者不适,避免患者对针刺产生耐受性。

### 4 典型案例

赵某,男,36岁。2014年6月11日初诊。

患者近1年由于工作压力大出现失眠,入睡困难,严重时彻夜难眠,多梦,易醒,醒后或可再睡,但自觉睡眠轻浅,每日睡眠时间减少,次日自觉疲乏,注意力不集中,工作效率低。刻诊:伴面色少华,自觉疲乏,偶有心悸,腹胀便溏,纳食欠佳,舌淡胖,边有齿痕,苔薄白,脉细数。既往体健,否认器质性病变及家族遗传病病史。辨证为心脾两虚型。治以健脾益气,养血安神。选方:(1)推拿治疗:一指禅推印堂—神庭—太阳—印堂,分推前额,摩腹,振腹,按揉内关、神门、足三里、三阴交,四指推背部心俞、脾俞、胃俞、肾俞。(2)针刺治疗:取百会、印堂、太阳(双侧)、神门、内关、中脘、天枢(双侧)、关元、足三里、三阴交(双侧)。平补平泻,留针20min。

初次治疗过程中患者无睡眠,但自诉有睡意,治疗结束后有轻松感。当晚60min内入睡,做梦减少,总睡眠时间5h。隔日治疗1次。连续治疗10次后,睡眠明显改善,30min内即可入睡,可整夜安睡,偶有夜梦,但次日精神状态尚可,不影响正常生活和工作。随访半年,睡眠基本正常。

按:该患者因为工作压力大,思虑过度,伤及心脾,气血亏虚,病在心脾,神失所养则夜寐不安。治疗从补益心脾入手,养心安神。治以推拿联合针刺,通过经络系统调整心脾等脏腑功能,推动全身气血运行,使神有所养,夜寐则安。

### 参考文献

- [1] 庞海燕. 针灸推拿并用治疗失眠65例疗效观察. 国外医药抗生素分册, 2012, 33(4): 181
- [2] 李子木, 王威, 张燕. 针刺配合推拿治疗失眠对照临床观察. 实用中医内科杂志, 2012, 26(4): 68
- [3] 陈栋, 孙建华, 王和生, 等. 盛灿若从心胃论治磨牙症针刺经验. 江苏中医药, 2014, 46(11): 41

第一作者: 张雅玲(1988—), 女, 硕士研究生, 针灸推拿学专业, 研究方向为针灸推拿理论及临床应用. zhangyaling1526@126.com

收稿日期: 2014-12-19

编辑: 华 由 王沁凯