

失眠患者的中医针灸应用进展

张茜妮

广州市花都区秀全街秀全社区卫生服务中心，广东广州，510800；

摘要：失眠作为一种日益普遍的睡眠障碍，对人们的身心健康构成了严重威胁。社区医院作为基层医疗服务的重要组成部分，在失眠患者的治疗中发挥着不可替代的作用。近年来，中医针灸疗法因其独特的优势和潜力，在失眠治疗中逐渐受到重视。本文综述了中医针灸在社区医院中治疗失眠的应用进展，重点介绍了某某某学者提出的针灸治疗方案及其效果，旨在为社区医院提供更为有效的失眠治疗方法。

关键词：针灸；失眠治疗；社区医院

DOI:10.69979/3029-2808.24.8.016

现在失眠是困扰着众多现代人的睡眠障碍问题，其症状表现多样，但核心特点包括难以入睡、睡眠浅且易醒，以及睡眠质量显著下降等。患者往往在夜间翻来覆去，难以享受安稳的睡眠，而在白天则感到持续的疲倦、困倦，注意力难以集中，情绪波动大，这些都极大地影响了他们的日常生活和工作状态^[1]。失眠带来的身体疲劳和心理压力不容小觑，长期下来不仅可能导致免疫力下降，还可能诱发焦虑、抑郁等严重的心理问题，甚至影响到心血管系统的健康。

1 引言

随着社会竞争加剧和生活节奏不断加快，工作压力持续增大，失眠问题的发生率也在逐年攀升，它已经成为一个全球性的公共卫生问题，而我国的情况尤为突出。解决失眠问题不仅关乎个体健康，更关乎整个社会的和谐稳定^[2]。社区医院作为基层医疗服务机构，扮演着贴近群众、服务社区居民的重要角色，是人们日常生活中不可或缺的医疗保障之一。除了承担常见的疾病诊治任务外，社区医院还肩负着大量失眠患者的诊疗工作。探索并实施有效的失眠治疗方法，对于改善患者的睡眠质量、提升整体生活质量具有重大意义^[3]。同时，这也有助于合理分配和有效利用有限的医疗资源，减少不必要的医疗支出，进一步提升社会医疗资源的利用效率。

2 中医针灸在社区医院治疗失眠中的应用

中医针灸疗法作为中华民族悠久医疗智慧的结晶，其在实际应用中展现出了对于多种疾病的显著治疗效果和独特的优势。在社区医院这一基层医疗服务体系中，针灸疗法在失眠症的治疗上起到了重要的补充作用^[4]。失眠，作为现代社会中普遍存在的一种健康问题，其发

病率逐年上升，严重影响了人们的生活质量和身心健康。针灸疗法通过精准地刺激人体表面特定的穴位，借助特定的手法和技术，调整和恢复人体内部气血的运行状态，达到阴阳平衡、脏腑调和的目的。从而对失眠的治疗具有显著效果^[5]。

2.1 针灸治疗失眠的理论基础

在中医理论体系中，失眠的发生机制复杂多样，主要包括但不限于阴阳失衡、气血不和以及脏腑功能失调等因素。阴阳失衡理论认为，人体阴阳的正常平衡是维持正常生理功能的关键，当阴阳失衡时，会导致机体代谢功能紊乱，从而影响睡眠质量^[6]。气血不和则是指气血在运行过程中出现异常，导致全身尤其是大脑的营养供给和废物排泄受到影响，进而引发失眠问题。脏腑功能失调则是指人体的脏腑器官功能出现异常，可能直接干扰睡眠中枢的正常生理活动，从而引发失眠。针灸作为一种绿色、安全且有效的治疗手段，其作用原理在于通过精确选取人体特定穴位进行刺激，精细调节气血运行机制，使失衡的阴阳重新归于平衡，同时调和脏腑功能，达到治疗失眠的根本目的^[7]。

2.2 穴位选择

在针灸治疗失眠的过程中，穴位的选择至关重要。百会穴位于头部正中，是人体督脉上的重要穴位，与大脑神经中枢紧密相连，通过刺激此穴位，可以调和气血，疏通经络，对失眠、头痛、眩晕等有显著疗效^[8]。神门穴位于手腕横纹尺侧端，是心经的原穴，针灸此穴位能调节心脏功能，安神益智，对于心烦不寐、惊悸怔忡等有良好效果。三阴交在小腿内侧，内踝尖直上三寸的位置，是足太阴脾经的穴位，具有健脾和胃、调补肝肾的

作用，对于因脾胃不和、肝肾亏虚引起的失眠有很好疗效^[9]。这些穴位通过刺激能够调节气血运行，平衡阴阳，从而达到安神定志的目的。

2.3 针灸治疗案例分析

在更广泛的实践应用中，针灸治疗失眠已经渗透到社区医疗服务体系之中，深受广大失眠患者的欢迎和认可。通过在社区医院普及和推广针灸疗法来治疗失眠症，不仅有效缓解了失眠患者寻求高质量医疗服务的需求压力，也充分体现了中医药治疗手段在基层医疗服务体系中不可或缺的地位和独特优势。

3 中医针灸治疗失眠的作用机制

针灸治疗失眠的作用机制涉及多个方面，包括调节神经递质、改善睡眠结构、调整免疫功能等。

3.1 调节神经递质

针灸治疗失眠的一个重要作用机制体现在对中枢神经系统的调控上。针灸能够通过刺激特定的穴位，将信号传导至大脑皮层和下丘脑等关键区域，进而影响和调节与睡眠相关的神经递质分泌活动。其中，血清素是一种重要的神经递质，它在维持人体正常睡眠节律中起着至关重要的作用；而 γ -氨基丁酸（GABA）作为一种抑制性神经递质，则对中枢神经系统具有显著的镇静和催眠效果^[10]。通过针灸治疗，可以促使这两种神经递质的分泌增加，从而有助于改善睡眠质量，减少夜间觉醒次数，并可能延长总的睡眠时长。

3.2 改善睡眠结构

针灸还能直接作用于睡眠周期的不同阶段，对睡眠结构产生积极影响。在针灸的作用下，浅睡期时间可能相对缩短，而深睡期时间得以延长，这样有利于身体进行深度休息和恢复。此外，针灸还可能对快速眼动期（REM）睡眠有一定调控作用，减少REM睡眠阶段的紊乱现象，使得整个睡眠周期更加规律和稳定。通过优化睡眠结构，针灸能够帮助失眠患者获得更为舒适和充足的睡眠体验^[11]。

3.3 调整免疫功能

除了直接影响神经系统之外，针灸还能调节机体的免疫功能。通过激活体内的免疫细胞和相关的信号通路，针灸可以减轻慢性炎症反应以及氧化应激反应对身体的损害^[12]。这种免疫调节作用有助于改善失眠患者长期处于紧张状态下的身心状况，降低因失眠引发的各种

并发症风险，如抑郁症、焦虑症以及某些慢性疾病的发病率。同时，免疫功能的增强也有利于整体健康状况的提升，为改善失眠提供了良好的内环境基础。

3.4 穴位刺激与经络传导

在针灸治疗失眠的过程中，对特定穴位的精准刺激不仅局限于局部效应，还会沿着经络系统进行深层次的传导作用。经络是人体内运行气血、联络脏腑肢节的重要网络结构，它们如同一座座桥梁，将人体各部位紧密联系在一起。当针灸针刺入穴位后，通过经络的传导作用，刺激信号得以沿着特定的路径扩散至全身各处，从而有效调节全身的气血运行和脏腑功能。

气血是构成人体、维持生命活动的基本物质，它们在经络的引导下有序地流淌、周流不息。通过针灸刺激穴位，可以疏通经络，使得气血得以畅通无阻，从而改善失眠患者可能存在的气血瘀滞或不足的问题。这种通过经络传导对气血运行的调节作用，有助于调和阴阳平衡。阴阳平衡是中医理论中的核心思想，它强调人体内阴阳双方相互制约、相互转化，以达到一种动态平衡的状态。失眠的发生往往与阴阳失衡有关，通过针灸对特定穴位的刺激，可以调整这种失衡状态，使机体重新回归到阴阳平衡、气血调和的最佳状态。

3.5 心理干预与放松作用

针灸作为一种非药物治疗方法，其过程本身具有一定的心灵干预和放松作用。在接受针灸治疗时，失眠患者能够在专业医师的操作下逐渐建立信任感，缓解因失眠引发的紧张、焦虑情绪。这种心理放松作用有助于降低交感神经的兴奋性，增加副交感神经的张力，从而促进睡眠的发生和维持。在针灸治疗失眠的过程中，医生不仅会针对特定的穴位进行操作，还会根据患者的具体情况进行个体化的心理疏导和放松训练。

3.6 平衡阴阳气血

中医理论认为，失眠的发生与机体阴阳气血失衡密切相关。针灸通过选取相应的穴位进行刺激，能够调整这种失衡状态，使机体重新回归到阴阳平衡、气血调和的最佳状态。这种平衡状态的恢复有助于稳定睡眠节律，改善失眠症状。阴阳气血的平衡不仅有利于改善失眠症状，还能促进整体健康和预防其他疾病的发生。通过针灸治疗失眠，不仅可以缓解失眠带来的痛苦和困扰，还能从深层次调节身体机能的平衡和稳定。

4 中医针灸在社区医院治疗失眠中的优势与挑

战

4.1 优势

针灸治疗失眠具有显著且多元化的优势，使其在社区医院等基层医疗机构中备受瞩目。首先，针灸作为一种非药物治疗方法，其对于轻度至中度失眠患者而言，具有非常显著的疗效。大量临床实践表明，通过合理的穴位选择与手法操作，针灸能够有效地调节人体生理机能，进而改善睡眠模式，提升睡眠质量和深度，从而大幅度提升患者的生活质量。相较于药物治疗，针灸治疗失眠的副作用较小，其以自然疗法的方式，避免了药物可能带来的依赖性、成瘾性以及潜在的不良反应。针灸治疗失眠注重个体化施策，医生会根据每位患者的具体病情、体质差异以及生活习惯等因素进行综合考量，灵活调整治疗方案。

4.2 挑战

尽管针灸在社区医院治疗失眠中展现出诸多优势，但也面临一些不容忽视的挑战。专业人才短缺是制约针灸疗法在社区医院广泛应用的一个重要因素。针灸技术需要经过系统、专业的培训和学习才能掌握，而社区医院可能由于资源限制、教育背景等因素，缺乏具备丰富经验和专业知识的针灸医师。这直接影响了针灸疗法的推广和应用，限制了其在社区卫生服务中的覆盖面和影响力。部分患者对针灸疗法的认知程度较低，导致他们对这一疗法持有怀疑态度或产生抵触情绪。许多患者可能缺乏对针灸基本原理、操作过程以及其在实际应用中取得的良好效果的了解，因此需要在社区层面加强宣传教育工作，提高居民对针灸疗法的接受度和信任度。

5 结论

中医针灸治疗失眠，作为一种古老而有效的非药物治疗手段，在现代医学领域中展现出了独特的优势和广阔的应用前景。针灸疗法是基于中医理论体系，通过精细操控针具，刺激人体特定穴位，进而调节全身气血的正常运行和阴阳的动态平衡。在失眠治疗中，针灸能够深入作用于中枢神经系统，缓解紧张情绪，舒缓神经压力，从而显著改善患者的睡眠质量和日常生活状态。

随着现代科学技术的发展和临床研究的不断深化，针灸疗法在失眠治疗中的应用日益受到重视。多项科学研究显示，针灸可以调整生物节律，改善睡眠结构，提高睡眠效率，并有可能通过影响神经递质水平，如血清素、多巴胺等，来达到改善睡眠的目的。尽管针灸在治

疗失眠方面成效显著，但其在临床实践中的应用仍需进一步规范和完善。

未来的研究工作应当更加细致地探讨针灸治疗失眠的作用机制，以及如何根据个体差异制定出最佳的治疗方案，包括刺激的穴位、频率、强度以及疗程等。此外，应推广普及针灸疗法在失眠治疗中的应用标准，制定严格的操作规范和质量监控体系，以确保针灸治疗的安全性和有效性得到最大程度的发挥。

参考文献

- [1] 杨金月,袁军,张天祎,等.基于复杂网络分析袁军教授针灸治疗失眠障碍的腧穴配伍规律[J].河北中医药学报,2024,39(04):39-44.
- [2] 巴东升,郭扬,陈波,等.基于深度访谈法的乳腺癌幸存者失眠认知及针灸治疗偏好调查研究[J].中国针灸,2024,44(09):1023-1028.
- [3] 王展南,李季.针灸治疗失眠的研究进展[J].中国民族民间医药,2024,33(14):61-65.
- [4] 郑铮铮,吴灵敏,余运影.针灸治疗失眠症的机制及其对睡眠质量的影响[J].中国医药指南,2024,22(19):155-158.
- [5] 方程钰,李宏博,司御臣,等.基于古今医案云平台分析针灸治疗失眠症选穴规律[J].河北中医,2024,46(06):1022-1027.
- [6] 刘丁龙,魏清琳,刘敏.失眠患者临幊上采用刺血拔罐配合针灸治疗的疗效分析[J].内蒙古中医药,2024,43(06):132-134.
- [7] 张琳,郭理想.针灸治疗失眠的机制及研究进展[J].内蒙古中医药,2024,43(06):156-158.
- [8] 李龙,冯海鹏,崔凯.中医针灸联合中药治疗失眠的临幊观察[J].中国城乡企业卫生,2024,39(04):107-109.
- [9] 宋欣科,赵桂君.针灸治疗失眠的研究进展[J].黑龙江医学,2024,48(04):506-508.
- [10] 袁平,姚锐,赵宁侠.中医针灸联合补肾宁心汤治疗女性更年期失眠症的临幊效果研究[J].山西医药杂志,2021,50(20):2862-2865.
- [11] 刘爱芹,张继海,李坤,等.针灸治疗围绝经期失眠研究进展[J].实用中医药杂志,2023,39(04):838-841.
- [12] 蔡元钦,曾华华,王曦,等.基于CiteSpace针灸治疗失眠的知识图谱可视化分析[J].湖北民族大学学报(医学版),2023,40(03):7-12.