



貴陽中醫學院針灸推拿系

省級精品課程

# 針灸治療學

主讲人：冯玲媚教授



第三章內科病證

第十二節 不寐



目的与要求

掌握

不寐的定义及辩证治疗

熟悉

不寐的病因病机、与现代医学的关系

了解

不寐的预后、预防及调养

# 學慣溜鐵



## 鍼灸治療學

不寐又称“不得眠”、“不得卧”、“目不眠”。是通常指患者对睡眠时间和/或质量不满足，并且影响白天社会功能的一种主观体验，常表现为醒后疲乏、日间警觉性降低、精力、认知功能以及行为情绪等方面的功能障碍。失眠主要包括入睡困难、睡眠维持障碍、早醒及再入睡困难等。

## 不寐的原因

入睡困难的患者往往在睡觉前就开始担心自己能否入睡以及因为失眠而引起的不良后果，因此很难放松而进入自然的睡眠状态，或者努力使自己入睡，如心中数数、排除杂念等，这样不但不能入睡，相反提高了自身的兴奋性，加剧了本来就紧张的精神状态。

## 不寐的原因

有些服用安定等药物的患者，由于对久服安眠药的后果以及耐药性的缘故，时间一长也往往无济于事。一些患者在入睡时思绪繁杂、情绪焦虑、肌肉紧张，会导致入睡的潜伏期延长，即使勉强入睡，睡眠也不深，极易为轻微刺激所惊醒，因而会诉易醒或未睡着。早醒是由于患者的警醒水平过高，一旦醒后便难以重新入睡，辗转反侧或起床走动，憎恨夜长。

# 學慣懶惰

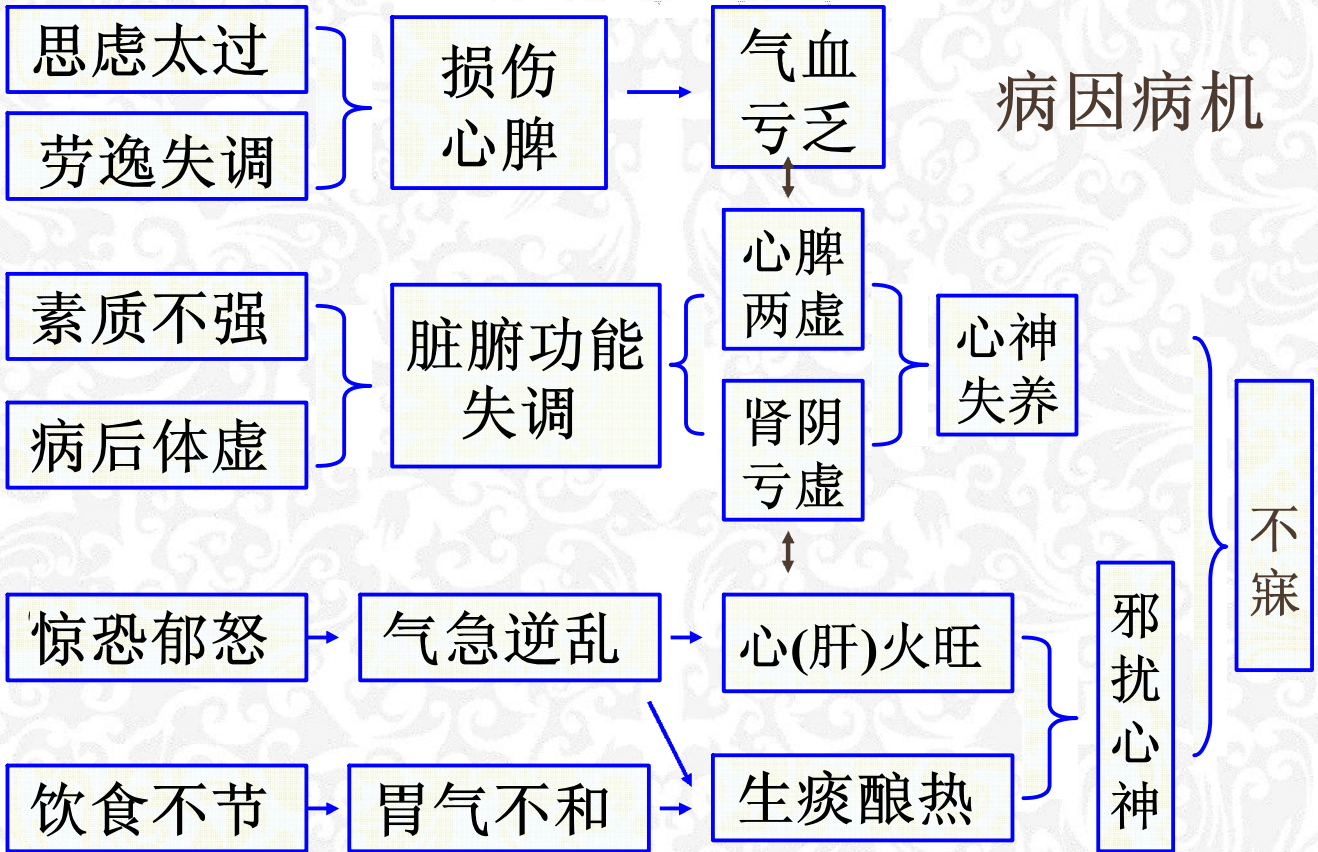




二、西医相关病证

常见于西医学的  
神经衰弱  
更年期综合征  
神经官能症  
抑郁症  
以及贫血等疾病。

鐵 灸 指 癩 學



## 辨证分型

心脾  
两虚

多梦易醒，伴心悸、健忘、头晕目眩、神疲乏力、面色不华，舌淡、苔白，脉细弱。

心胆  
气虚

心悸胆怯，善惊多恐，夜寐多梦易惊，舌淡、苔薄，脉弦细。

# 學 懣 滯 火 鐵

陰虛  
火旺

心煩不寐，或時寐時醒，手足心熱，頭暈耳鳴，心悸，健忘，顴紅潮熱，口干少津，舌紅、苔少，脈細數。

肝郁  
化火

心煩不能入睡，煩躁易怒，胸悶肋痛，頭痛眩暈，面紅目赤，口苦，便秘尿黃，舌紅、苔黃，脈弦數。

痰熱  
內擾

睡眠不安，心煩懊憹，胸悶脘痞，  
口苦痰多，頭暈目眩，舌紅、苔黃  
膩，脈滑數。

基本治疗

治疗原则

宁心安神、清心除烦。心脾两虚者补益心脾，心胆气虚者补心壮胆，均针灸并用，补法；阴虚火旺者育阴潜阳，只针不灸，平补平泻；肝郁化火者平肝降火；痰热内扰者清热化痰，均只针不灸，泻法。

处方：

神门 内关

百会

安眠

心经原穴神门  
心包经络穴内关  
宁心安神，  
为治疗失眠之主穴

位于颠顶  
入络于脑  
可清头目  
宁神志

为治疗  
失眠的  
经验效穴

加減：

心脾兩虛加心俞、脾俞、三陰交  
補益心脾、益氣養血；  
心膽氣虛加心俞、膽俞、丘墟  
補心壯膽、安神定志；



加減：

陰虛火旺加太溪、大沖、涌泉  
滋陰降火、寧心安神；  
肝郁化火加行間、太沖、風池  
平肝降火、解郁安神；  
痰熱內擾加中脘、豐隆、內庭  
清熱化痰、和胃安神。

操作

所有腧穴常规针刺；背俞穴注意针刺的方向、角度和深度。以睡前2小时、病人处于安静状态下治疗为佳。

其他療法

(1)皮肤针：用皮肤针轻刺印堂、百会、颈项部及腰骶部背俞穴，每次5—10分钟，以局部皮肤潮红为度。每日1次。

(2)耳针：取心、脾、神门、皮质下、交感。每次选2-3穴，轻刺激，留针30分钟，每日1次。

小结

1. 针灸治疗失眠有较好的疗效，但在治疗前应作各种检查以明确病因。如由发热、咳喘、疼痛等其他疾病引起者，应同时治疗原发病。

2. 因一时情绪紧张或因环境吵闹、卧榻不适等而引起失眠者，不属病理范围有关因素即可恢复正常。老年人因睡眠时间逐渐缩短而容易醒觉，如无明显症状，则属生理现象。