

依循时辰奥秘，巧解失眠难题

文 / 西安市人民医院（西安市第四医院） 陈慧琴

在快节奏的现代生活中，失眠已经成为困扰许多人的常见问题。当夜晚来临时，许多人躺在床上翻来覆去，难以进入梦乡。这种睡眠上的困扰，可不只是让人在第二天没精神、工作效率降低这么简单；长期被失眠纠缠，还会严重威胁身体健康。

值得关注的是，中医传统疗法子午流注针法为失眠的治疗提供了一种独特且有效的解决方案。它依据人体气血在不同时辰的运行规律，通过按时辰选穴针刺的方式，来调节人体阴阳平衡，进而改善睡眠状况。接下来，就让我们一同深入探究失眠的原因以及子午流注针法的治疗原理。

一、全面认识失眠

失眠，本质上是患者对睡眠时间和（或）质量不满意，并且这种不满已经影响到日间社会功能的一种主观感受。从临床表现来看，失眠有着多种形式。有的人入睡异常困难，往往要耗费30分钟以上才能进入梦乡；有的人睡眠维持存在障碍，一整夜会醒来2次及以上；还有的人会过早醒来，或者睡眠质量明显下降，总睡眠时间通常少于6小时。与此同时，失眠还会带来一系列日间功能障碍问题，比如身体容易感到疲劳、注意力难以集中、记忆力逐渐减退、情绪波动较大等。

引发失眠的原因错综复杂，包括心理因素（如焦虑、抑郁、压力过大等）、生理因素（如疼痛、瘙痒、呼吸不畅等）、环境因素（如噪声、温度不适等）、药物因素（如服用某些精神类药物、咖啡因等）以及生活习惯因素（如作息不规律、睡前使用电子设备等）。

长期失眠对身体健康的危害不容小觑。研究表明，长期失眠会增加患心脑血管疾病、糖尿病、肥胖症等疾病的风险，还可能诱发心理问题，如焦虑症、抑郁症等。相关统计数据显示：全球大约有三分之一的人存在不同程度的睡眠问题；在我国，成年人的失眠发生率也较高，估计已达38%。由此可见，失眠已然成为一个严重影响人们生活质量和健康的公共卫生问题。

二、中医视角下的失眠认知

中医将失眠称作“不寐”，认为其主要发病机制是阴阳失调、营卫失和、心神不宁。《灵枢·口问》提到：“阳气尽，阴气盛，则目瞑；阴气尽而阳气盛，则寤矣。”正常情况下，人体阴阳处于平衡状态。当阳气潜入阴气之中时，人便进入睡眠状态；当阳气从阴气中出来时，人就会苏醒。然而，一旦各种因素打破了这种阴阳平衡，失眠就会随之而来。

中医依据不同的症状表现，把失眠细分为多种证

型。其中,心脾两虚型失眠较为常见,这类患者常常多梦易醒,还伴有精神疲惫、食欲缺乏等症状。心肾不交型失眠患者则会出现心烦难以入睡、头晕耳鸣、腰膝酸软、潮热盗汗等情况。痰热内扰型失眠患者通常会感到心烦口苦、头部沉重、目眩头晕、胸闷腹胀。肝郁化火型失眠患者主要表现为失眠多梦、烦躁易怒、眼睛发红、口苦等。针对不同证型的失眠,中医会采用相应的治疗方法,目的在于调整阴阳、安神定志。

三、子午流注针法的理论基石

子午流注针法是中医针灸学中的一种独特针法,它源自《黄帝内经》中“人与天地相应”的整体观念,并融合了天干地支、阴阳五行学说,详细阐述了人体气血在十二经脉中按照时辰周期性盛衰开合的规律。

十二经脉与十二时辰一一对应,气血在经脉中循环往复,每个时辰都有一条经脉的气血处于最为旺盛的状态。比如:卯时(5至7时),手阳明大肠经气血最为旺盛;辰时(7至9时),足阳明胃经气血最为旺盛。根据子午流注理论,在气血流注到某条经脉的特定时辰,针刺该经脉上的穴位,能够更有效地激发经气,调节脏腑功能,从而达到治疗疾病的目的。

四、子午流注针法的选穴原则与操作方法

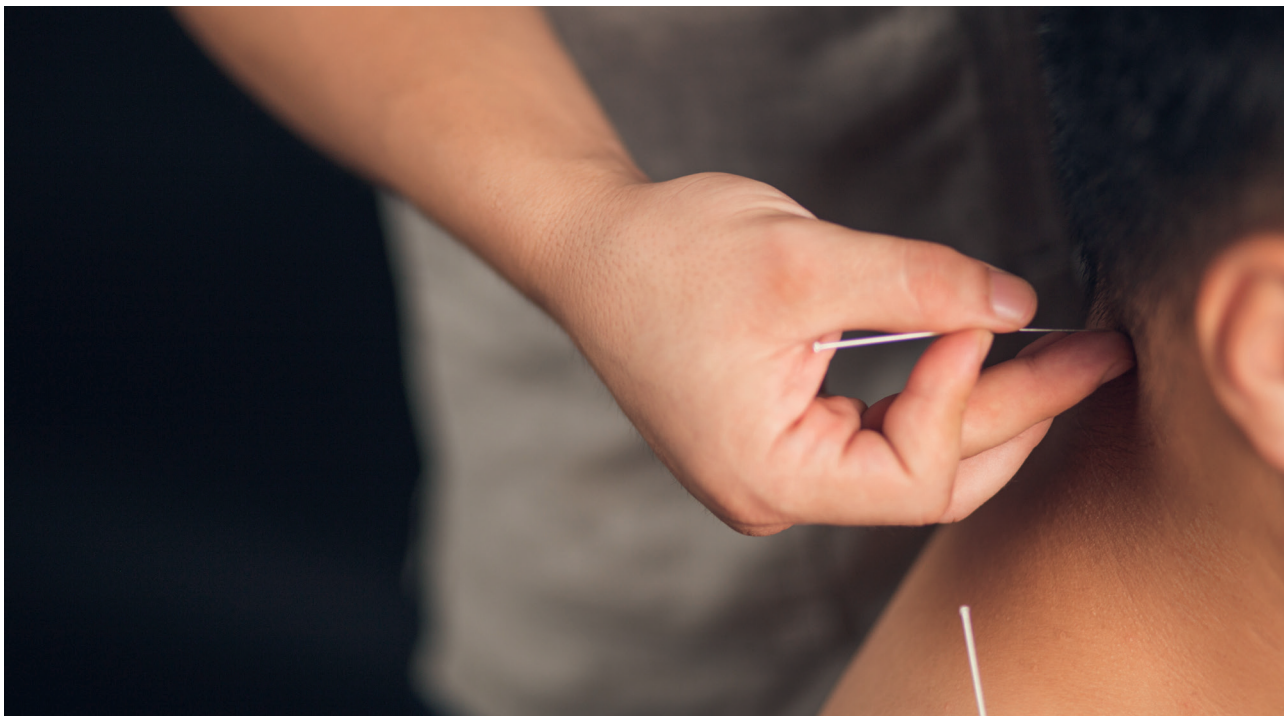
依据子午流注针法的理论,在治疗失眠时,需要综合考虑不同的时辰以及失眠的具体证型来选择合适的穴位。

申时(15至17时),足太阳膀胱经气血旺盛。对于心脾两虚型失眠患者,可选取膀胱经上的脾俞、心俞等穴位。脾俞是脾的背俞穴,心俞是心的背俞穴,针刺这两个穴位能够起到健脾养心、益气安神的作用。在针刺手法上,通常采用补法,以此增强心脾的功能。

酉时(17至19时),足少阴肾经气血旺盛。针对心肾不交型失眠,可选取肾经的太溪、复溜等穴位,并配合心经的神门穴。太溪作为肾经的原穴,复溜作为肾经的经穴,针刺它们可以滋补肾阴;而神门作为心经的原穴,能够养心安神。诸穴合用,可以调整心肾之间的阴阳平衡,改善失眠症状。

戌时(19至21时),手厥阴心包经气血旺盛。对于肝郁化火型失眠,可选取心包经的内关穴,搭配肝经的太冲穴。内关穴具有宽胸理气、宁心安神的功效,太冲穴则能疏肝理气、清肝泻火。在针刺时采用泻法,以清泻肝火、调畅气机。

子时(23至1时),胆经气血开始旺盛。对于痰热





内扰型失眠,可选取胆经的阳陵泉穴,配合胃经的丰隆穴。阳陵泉穴是胆经的合穴,能够清泻肝胆郁热;丰隆穴是祛痰的要穴,可以化痰清热。针刺这两个穴位,可清除痰热,使心神安宁。

在针刺过程中,医生要根据患者的体质、病情等具体因素,选择恰当的针刺手法,如提插补泻、捻转补泻等。同时,还需注意针刺的深度和角度,避免损伤重要的组织和器官。一般情况下,留针20~30分钟,在留针期间,可适当进行行针操作,以增强针感。

五、子午流注针法的优势与注意要点

子午流注针法在治疗失眠方面具有独特的优势。

首先,它遵循人体气血运行的自然规律,通过按时辰选穴针刺,能够更好地激发人体自身的调节能力,调整阴阳平衡,从而提高治疗效果。与单纯使用药物治疗相比,子午流注针法不存在药物副作用,避免了长期服用药物对身体造成的损害。

其次,子午流注针法是一种个体化的治疗方法。它根据患者的具体证型以及不同时辰的气血变化来选穴

和针刺,能够更精准地针对患者的病情进行治疗,体现了中医辨证论治的特点。

不过,在应用子午流注针法治疗失眠时,也有一些需要注意的事项。患者务必选择正规的医疗机构,找经验丰富的针灸医生进行治疗,以确保针刺的安全性和有效性。

同时,针刺治疗通常都需要一定的疗程,患者要有足够的耐心,遵医嘱按时接受治疗。在治疗期间,患者要养成良好的生活习惯,保持规律的作息,避免熬夜,睡前避免进行剧烈运动或使用电子设备。这些方式配合针刺治疗,可进一步提高治疗效果。

另外,针刺治疗结束后,患者要注意对针刺部位进行护理,避免感染。如果在针刺过程中出现头晕、心慌、出汗等不适症状,应及时告知医生,以便医生进行相应的处理。

子午流注针法作为中医针灸学中的瑰宝,为失眠的治疗提供了一种科学、有效的方法。随着对中医针灸研究的不断深入,相信子午流注针法在失眠治疗以及其他疾病的治疗领域,将会发挥更为重要的作用,为更多患者带来福音。 **我们与人**