

失眠与针灸治疗

文 / 榆林市中医医院 李永旺

在忙碌的现代生活中，失眠似乎成了一些人家中的“常客”。白天，人们在忙碌中奔波；夜晚，却只能躺在床上辗转反侧，难以进入梦乡。即便好不容易睡着了，睡眠也十分浅，还多梦易醒。早上醒来，整个人疲惫不堪，一整天都没精神。为了摆脱失眠的困扰，人们尝试了各种各样的方法，如服用安眠药、喝热牛奶、听舒缓的音乐，但效果却不尽如人意。其实，有一种古老而有效的治疗方式——针灸，或许能帮您解决失眠的难题。那么，针灸究竟是如何治疗失眠的呢？它真的有那么神奇吗？接下来，就让我们一同揭开失眠与针灸治疗的神

秘面纱。

一、失眠的原因

失眠的成因复杂多样，如同错综复杂的线团，需要我们耐心梳理，才能理清头绪。

生活习惯是导致失眠的重要因素。现在，许多人都养成了熬夜的习惯，夜晚抱着手机刷刷、玩游戏，或者加班工作。长期不规律的作息，打乱了人体的生物钟。生物钟就好比身体内部一个精准的“时钟”，掌控着我们的睡眠和觉醒周期。一旦生物钟被扰乱，睡眠问



题便接踵而至。

精神压力过大也是引发失眠的常见原因。现代社会节奏快、工作强度高，人们的神经时刻处于紧绷状态。工作中的任务堆积如山，生活中的琐事也令人操心不断。长期处于焦虑、抑郁、紧张等不良情绪中，会使大脑持续处于兴奋状态，难以平静下来进入睡眠状态。

环境因素对睡眠也有着不可忽视的影响。如果睡眠环境过于嘈杂、光线过亮、温度不适宜，或者床垫不够舒适，都可能让人难以入睡。

了解失眠的原因是治疗失眠的关键一步。只有找准“病根”，才能有针对性地采取措施，改善睡眠状况。而针灸治疗失眠，正是从调节人体的整体机能入手，帮助我们恢复正常的睡眠节律。

二、针灸治疗失眠的原理

首先需要强调一点，针灸治疗失眠是有科学依据的，尽管其原理细说起来可能让人感觉有些“高深”。

我们的身体里存在一套神奇的经络系统，它就像一张无形的大网，遍布全身，将各个脏腑器官紧密连接在一起，并通过气血的运行，维持着身体的正常功能。当人处于失眠状态时，人体的经络气血可能会出现紊乱。针刺治疗失眠，就是通过将极细的毫针刺入特定的穴位，来调整经络气血的状态。

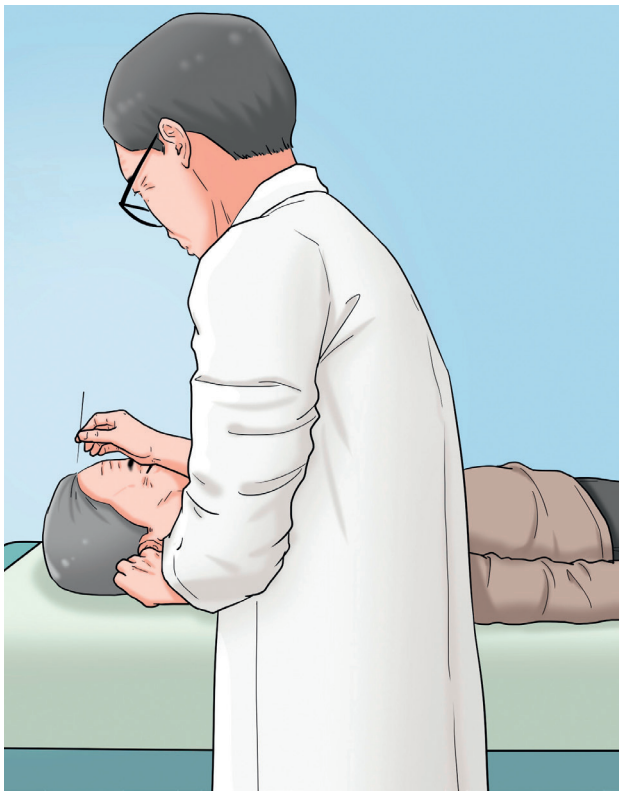
除了针刺穴位，治疗有时还会配合艾灸。艾灸是用艾绒制成的艾条或艾炷在穴位上进行熏烤。艾绒燃烧时产生的温热刺激，能够通过穴位渗透到经络之中，起到温通经络、散寒除湿、调和气血的作用。

总的来说，针灸治疗失眠是通过调节人体的经络气血、脏腑功能以及大脑的神经功能，从整体上改善人体的睡眠机制，帮助我们重新找回“遗失的梦乡”。

三、针灸治疗失眠的穴位介绍

1.神门穴

神门穴是治疗失眠的常用穴位之一，它的位置很好找——就在手腕内侧，豌豆骨的下方，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。这个穴位就如同身体里的一个“安神开关”。当我们用手指按压神门穴时，可能会感觉到微微的酸胀感；针刺神门穴时，这种酸胀感会更加明显。这是因为毫针刺刺激了穴位周围的神经和经络，进而起到调



节心神的作用。

2.内关穴

内关穴位于手腕横纹上两寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。这是一个对心脏和睡眠都极为重要的穴位。我们可以用手指顺着手腕横纹向上量两寸，就能找到内关穴。按压内关穴时，会有明显的酸胀感，甚至可能会有有一种麻电感向手臂放射。在针灸治疗失眠时，针刺内关穴能够调节心脏的功能，缓解心悸、胸闷等不适症状，同时也能改善因心脏问题引发的失眠。

3.百会穴

百会穴在头顶正中央，也就是两耳尖连线的中点处。它是人体阳气汇聚的地方，也是调节大脑功能的重要穴位。当我们用手指按压百会穴时，会有一种轻微的压痛感。在针灸治疗中，针刺百会穴可以提升阳气，醒脑开窍，调节大脑的兴奋和抑制状态。

4.涌泉穴

涌泉穴位于足底，卷足时足底前部凹陷处，大约在足底二、三趾趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。涌泉穴是肾经的起始穴位，中医认为肾主水，肾

水充足便能滋养心神，从而有助于睡眠。

这些穴位在针灸治疗失眠中起着关键作用。但需要注意的是，准确找到穴位以及进行针刺操作都需要专业的针灸医生来完成，以免造成不必要的伤害。

四、针灸治疗失眠的过程

1. 诊断与辨证

在进行针灸治疗失眠之前，医生首先会对患者进行详细的诊断和辨证。这就像是一位侦探在寻找案件的线索，医生会仔细询问患者的失眠症状、病史、生活习惯、情绪状态等信息，通过望、闻、问、切等中医诊断方法，全面了解患者的身体状况。例如，观察患者的面色、舌苔，听患者的声音、呼吸，询问患者的饮食、二便情况，切脉了解脉象的变化等。

2. 穴位选择与消毒

根据诊断和辨证的结果，医生会挑选合适的穴位进行针刺。在选择穴位时，医生会综合考虑穴位的主治功能、经络的循行路线以及患者的具体情况。选好穴位后，会对穴位进行消毒，以防止感染。

3. 针刺操作

消毒完成后，医生会将毫针刺入穴位。针刺的手法有很多种，如提插补泻、捻转补泻等，这些手法的运用取决于患者的证型和病情。一般来说，对于虚证患者，医生可能会采用补法，即针刺时轻轻提插、缓慢捻转，

使针下产生酸胀感后，留针一段时间，以此起到补益正气的作用；对于实证患者，则可能采用泻法，如快速提插、大幅度捻转，使针感较强，以泻除邪气。

4. 留针与行针

针刺入穴位后，通常会留针20~30分钟左右。在留针期间，医生可能会根据患者的情况行针，也就是再次对毫针进行提插、捻转等操作，以增强针感，维持穴位的刺激作用。这就好比给汽车加油，让它能够持续有动力行驶。行针的次数和强度也会因人而异，医生会根据患者的耐受程度和病情的变化灵活掌握。

5. 起针与后续护理

留针时间到后，医生会轻轻地将毫针拔出，然后用消毒棉球按压针孔片刻，以防止出血。针灸治疗失眠一般需要多个疗程，每个疗程之间会有一定的间隔时间，让身体有一个恢复和调整的过程。在接受针灸治疗的同时，患者还需要注意日常生活中的护理，保持良好的生活习惯，避免精神刺激，合理饮食，适当运动。只有这样，才能更好地发挥针灸治疗失眠的效果，改善失眠症状。

通过本文的科普，我们了解到失眠虽然令人烦恼，但并非无法医治。针灸作为传统医学的瑰宝，为失眠治疗开辟了新的途径。通过调节经络气血、刺激关键穴位，帮助您舒缓身心，重归甜美的梦乡。不过，在接受治疗时，请选择正规的机构和专业的医生，同时调整生活方式，以达到最佳的治疗效果。**万物与人**

