

# 中医药治疗失眠的研究进展

赵长振

苏州高新区（虎丘区）枫桥街道社区卫生服务中心 江苏 苏州 215011

**摘要：**本文综述了中医药在治疗失眠方面的研究进展，包括中医对失眠的理论认识、病因病机分析、治疗方法及临床研究成果。中医药通过调和阴阳、安神定志，采用中药内服、针灸推拿、心理调护等多种手段治疗失眠，展现出显著疗效和安全性。临床案例和研究表明，中医药在个性化治疗、综合疗法及新技术应用方面不断创新，为治疗失眠提供了新途径。

**关键词：**失眠；研究进展；中医药治疗；临床研究

引言：失眠已成为现代社会中影响人们身心健康的常见问题。在寻求有效的治疗方法过程中，中医药以其独特的理论体系和丰富的实践经验逐渐崭露头角。从古老的中医典籍到现代临床研究，中医药在失眠治疗领域积累了深厚底蕴。其不仅关注症状的缓解，更注重整体调理。

## 1 失眠症的中医理论基础

### 1.1 中医对失眠的认识

中医对失眠的认识源远流长，根植于深厚的中医理论基础之中。在中医典籍中，失眠常被称为“不寐”、“不得眠”或“目不瞑”，其本质被视为机体阴阳失衡、气血不和在神志方面的具体表现。中医认为，睡眠与人体阴阳消长、营卫运行息息相关，夜晚阳气入阴，人便安然入睡；而若阴阳失调，阳不入阴，则会导致失眠。此外，中医还强调心神在睡眠过程中的主导作用，心神安宁则睡眠安稳，心神不宁则夜不能寐。因此，中医治疗失眠常从调和阴阳、安神定志入手，旨在恢复机体的自然睡眠规律。

### 1.2 中医病因病机分析

中医对失眠的病因病机分析详尽而深刻，主要包括以下几个方面：首先，情志失调是引发失眠的重要原因之一。现代人生活节奏快、压力大，情志易于波动，过度思虑、忧愁、愤怒等情绪均可导致肝气郁结、心神不宁，进而引发失眠；长期情志不畅还可能损伤心脾，造成心血不足、脾虚失运，进一步影响睡眠质量。其次，饮食不节也是导致失眠的常见因素。过食辛辣、油腻之品，或暴饮暴食、饥饱无常，均会损伤脾胃，导致运化失常，痰湿内生，上扰心神而失眠。同时，某些具有兴奋作用的食物或药物，如咖啡、茶叶、人参等，也可能引发或加重失眠症状。劳逸失度、病后体虚等亦可引起失眠。过度劳累或过度安逸均可导致气血运行不畅，心

神失养而失眠。而病后体虚，特别是心脾两虚、肝肾阴虚等，更是失眠的常见证候。这些证候往往伴有心悸健忘、头晕目眩、腰膝酸软等症状，需要综合运用中医药方法进行调理。中医认为失眠的发病机制复杂多样，涉及情志、饮食、劳逸等多个方面<sup>[1]</sup>。

## 2 中医药治疗失眠的方法

### 2.1 中药治疗

中药治疗失眠是中医传统疗法中的重要组成部分。中药通过调节人体内部环境，达到平衡阴阳、调和气血、安神定志的功效，从而有效改善失眠症状。在治疗失眠时，中医会根据患者的具体病情和体质特点，选用不同的中药方剂或单味药进行治疗。例如，对于心脾两虚型失眠，常用归脾汤等方剂以补益心脾、养血安神；对于肝火扰心型失眠，则选用龙胆泻肝汤等方剂以清泻肝火、镇心除烦。此外，一些具有安神作用的中药，如酸枣仁、柏子仁、远志等，也常被用于治疗失眠。这些中药通过多途径、多靶点的作用机制，综合调节人体神经系统、内分泌系统等，实现改善睡眠的目的。

### 2.2 针灸推拿治疗

针灸推拿疗法是中医独特的非药物疗法，在治疗失眠方面也有着显著疗效。针灸通过刺激人体特定的穴位，调整经络气血的运行，达到安神定志、调和阴阳的效果。例如，针刺百会、四神聪、神门等穴位，可以有效缓解失眠患者的焦虑、烦躁情绪，促进睡眠。推拿法则通过按摩、揉捏等手法，作用于人体经络、穴位和肌肉，达到放松身心、调和气血的目的<sup>[2]</sup>。在治疗失眠时，推拿疗法常用于放松头部、颈肩部等紧张区域，缓解因长时间工作、学习或生活压力导致的紧张和疲劳感，从而帮助患者更快进入睡眠状态。

### 2.3 心理调护

中医强调“心主神明”，认为失眠与心神不宁密切

相关。因此,在治疗失眠时,心理调护也是不可或缺的一部分。中医心理调护包括情志疏导、认知调整、放松训练等多个方面。情志疏导旨在帮助患者正确认识和自己的情绪问题,减轻焦虑、抑郁等负面情绪对睡眠的影响。认知调整则通过引导患者改变不良的认知习惯和思维模式,建立积极向上的心态,从而增强对失眠的应对能力。放松训练则是一种有效的自我调节方法,通过深呼吸、冥想、瑜伽等方式,帮助患者放松身心,缓解紧张和疲劳感,进而改善睡眠质量。中医心理调护不仅关注患者身体上的不适,更注重其心理状态的调整和优化,为失眠患者提供了全面的治疗支持。

### 3 中医药治疗失眠的临床研究进展

#### 3.1 临床案例分析

在苏州高新区(虎丘区)枫桥街道社区卫生服务中心,中医药治疗失眠的临床实践积累了丰富的经验,众多典型案例展示了其显著的临床疗效和较高的安全性。以李女士为例,她长期遭受失眠困扰,每晚仅能浅睡数小时,且多梦易醒,严重影响日常工作和生活。经中医科医师详细问诊和辨证施治,诊断为心脾两虚型失眠,遂采用归脾汤加减治疗,配合温针灸选取心俞、脾俞等穴位,每周三次。同时,辅以中医情志疗法,通过心理疏导缓解其焦虑情绪。经过两个月的综合治疗,李女士的睡眠状况显著改善,入睡时间缩短,睡眠深度增加,且醒来后感觉精力充沛。这一案例充分证明了中医药在治疗失眠方面的独特优势和良好效果。在治疗过程中,总结了几条成功经验:一是辨证施治的重要性,即根据患者的具体病情和体质特点制定个性化治疗方案;二是综合疗法的应用,如中药内服与针灸推拿、心理调护相结合,多途径调节机体内环境;三是注重患者的自我管理,如指导患者建立良好的睡眠习惯、调整饮食结构等<sup>[1]</sup>。然而,也存在一些问题,如部分患者对中医药疗效的期望值过高,或治疗过程中未能坚持治疗导致疗效不佳;部分老年患者因身体状况复杂,治疗方案的调整需更加谨慎。针对这些问题,中心加强了对患者的健康教育和随访管理,确保治疗方案的有效实施和持续优化。

#### 3.2 临床研究成果

近年来,中医药治疗失眠的临床研究取得了丰硕成果,为临床实践提供有力支持。研究表明,中药内服在治疗失眠方面具有独特的优势,如酸枣仁汤、归脾汤等经典方剂在调节人体阴阳平衡、安神定志方面效果显著。针灸推拿疗法则通过刺激特定穴位,调节经络气血运行,促进睡眠质量的提升。另外,中医心理调护作为一种非药物治疗手段,通过疏导患者情绪、调整认知模

式等方式,有助于缓解失眠伴随的焦虑、抑郁等情绪问题。不同治疗方法在临床应用中各有优缺点。中药内服疗法疗效稳定,但疗程相对较长;针灸推拿疗法起效快,但患者需要定期前往医疗机构接受治疗;心理调护则侧重于患者的心理调节,但效果受患者自身认知能力和配合度影响较大。同时,随着现代科技的进步,中医药治疗失眠的研究也在不断探索新技术和新方法,如中药提取物的研究与应用、针灸推拿的量化评价等,为中医药治疗失眠的临床实践提供了更多可能性。

#### 3.3 新方法和新技术的探索

在失眠治疗领域,其他先进的医疗中心已经成功应用了诸多新技术和新方法,并取得了卓越的成效,为枫桥街道社区卫生服务中心在今后的发展中提供了极具价值的借鉴方向。

##### 3.3.1 数字化管理系统

一些先进的医疗中心建立了高度成熟的基于云计算的数字化管理系统。在这些中心里,患者病历实现了全面电子化管理,从患者初次就诊到后续每次诊疗过程都能详细记录并精准分析。通过长期积累的诊疗数据,医生能够进行深入的回顾性研究,进而不断优化治疗方案。以某地的知名医疗中心为例,利用该系统对近千例失眠患者的治疗数据进行分析,发现经过优化方案后,患者的治疗有效率提升了20%。同时,患者借助便捷的手机APP,可以随时查看自己的治疗进展、接收专业的健康提醒,如睡前放松技巧、饮食建议等,还能轻松预约复诊,大大增强了治疗的连贯性和患者的依从性。枫桥街道社区卫生服务中心若引进此技术,将极大提高医疗服务效率和质量,为患者提供更优质的诊疗体验。

##### 3.3.2 智能穿戴设备与远程监测

部分前沿的睡眠治疗中心引入了先进的智能穿戴设备与远程监测系统。这些设备如同贴心的健康卫士,能实时且精准地监测患者睡眠周期、心率变化以及呼吸频率等关键生理参数,并通过稳定的云端传输进行智能分析处理。比如,某大型睡眠治疗中心采用的智能手环,能够准确区分患者的浅睡、深睡和快速眼动期等睡眠阶段,准确率高达90%以上。医生依据这些详实的数据,能为患者量身定制更具针对性的个体化治疗方案<sup>[4]</sup>。并且远程监测功能还能在第一时间捕捉到患者潜在的健康风险信号,提前预防并发症的发生。

##### 3.3.3 人工智能辅助诊断与治疗

在中医药治疗失眠领域,已有不少医疗中心积极探索并应用人工智能技术。例如,某省的重点睡眠医学中心开发的人工智能辅助诊断与治疗系统,通过深度学

习海量的中医经典医案、临床数据以及现代医学研究成果，能够智能识别失眠的复杂病因病机，并进行精准分类。在诊断环节，只需患者输入症状表现、上传舌象和脉象图片，系统就能迅速给出专业的初步诊断建议，与专家诊断的符合率可达80%左右。在治疗阶段，该系统能根据患者个体差异智能推荐合适的中药方剂、针灸推拿方案以及心理调护措施，为医生的决策提供全面且科学的支持。

#### 4 中医药治疗失眠的优势与展望

##### 4.1 中医药治疗失眠的优势

中医药治疗失眠具有多方面的显著优势。首先，中医药强调整体观念和辨证施治，认为失眠不仅仅是单一症状的表现，而是与人体脏腑功能失调、气血阴阳失衡等内在因素密切相关。因此，中医药治疗失眠时，会根据患者的具体病情、体质特点以及环境因素等，制定个性化的治疗方案，旨在从根本上调整人体内部环境，恢复阴阳平衡，从而达到治疗失眠的目的。其次，中医药治疗手段多样，包括中药内服、针灸推拿、拔罐刮痧、心理调护等多种方法。这些治疗方法各具特色，可以单独使用，也可以联合应用，以满足不同患者的治疗需求。例如，中药内服可以通过调节脏腑功能、安神定志来改善睡眠质量；针灸推拿则可以通过刺激经络穴位、调节气血运行来促进入睡；心理调护则可以帮助患者缓解焦虑、抑郁等情绪问题，提高睡眠质量。中医药治疗失眠还具有副作用小、安全性高的特点。相比于西药治疗失眠可能带来的依赖性、耐药性等问题，中医药治疗更加注重调理和平衡，旨在恢复人体自身的调节能力，因此副作用相对较小，适合长期应用<sup>[5]</sup>。

##### 4.2 展望

随着人们对健康需求的不断提高和中医药研究的不断深入，中医药治疗失眠的前景将更加广阔。第一，随着现代科技的进步，中医药治疗失眠将更加注重科学化和规范化。通过运用现代科技手段，如大数据分析、人工智能辅助诊断等，中医药治疗失眠的诊疗过程将更

加精准和高效。同时，建立标准化的治疗方案和疗效评估体系，将有助于提升中医药治疗失眠的整体水平。第二，中医药治疗失眠将更加注重跨学科融合与创新。通过与神经科学、心理学、生物医学工程等领域的交叉融合，中医药治疗失眠将能够更深入地揭示失眠的发病机制，探索更加有效的治疗方法。同时，跨学科合作也将为中医药治疗失眠提供新的思路和技术支持。第三，中医药治疗失眠将更加注重国际化和普及化。随着中医药在全球范围内的传播和推广，越来越多的国家和地区将开始接受和认可中医药治疗失眠的疗效。同时，通过加强国际交流与合作，中医药治疗失眠的先进经验和成果也将得到更广泛的传播和应用，为全人类的健康事业做出更大的贡献。

##### 结束语

综上所述，中医药治疗失眠以其独特的理论基础、多样化的治疗手段及显著的临床效果，逐渐成为治疗失眠的重要选择。随着现代科技的不断进步和跨学科合作的深入，中医药治疗失眠将迎来更加广阔的发展前景。未来，应继续加强中医药治疗失眠的科学研究，推动其标准化、规范化和国际化发展，为更多患者带来福音。

##### 参考文献

- [1]王曼雅,叶红,施科军,等.中医药治疗失眠的研究进展[J].首都食品与医药,2024,31(18):8-11.DOI:10.3969/j.issn.1005-8257.2024.18.005.
- [2]陈欣.中医药治疗失眠的研究进展[J].中国疗养医学,2022,31(8):852-854.DOI:10.13517/j.cnki.ccm.2022.08.016.
- [3]曾家燕.中医药治疗失眠概况[J].光明中医,2020,35(12):1942-1945.
- [4]张娟,辛效毅,全福英.失眠的中西医研究进展[J].新疆中医药,2020,38(02):127-128.
- [5]刘琳.中药足浴配合中医内科护理对老年失眠症患者社会能力,认知功能及睡眠质量的影响[J].江西中医药,2023,54(4):48-50.