

热敏灸治疗失眠的研究概况

吴惠容, 刘琼

(成都中医药大学, 四川 成都)

摘要:失眠是现代常见的疾病之一, 表现为睡眠的起始或维持障碍, 睡眠质量严重下降, 致使患者日间出现不同程度的不安、记忆力减退等, 热敏灸疗法在治疗失眠方面颇有疗效, 本文将近年热敏灸治疗失眠的研究进展进行概述, 为失眠的治疗探寻更多的方法。

关键词:失眠; 热敏灸

中图分类号: R245

文献标识码: B

DOI: 10.19613/j.cnki.1671-3141.2018.72.108

本文引用格式: 吴惠容, 刘琼. 热敏灸治疗失眠的研究概况 [J]. 世界最新医学信息文摘, 2018, 18(72): 223, 226.

0 引言

随着社会的进步发展, 生活节奏的加快, 人们的生活压力都有着不同程度的增加, 随之而来的是睡眠越来越少。根据我国最新的统计资料显示, 约有 30%~42% 市民存在睡眠问题, 其中成年人失眠发生率高达 60% 左右^[1]。热敏灸治疗失眠具有疗效好、副反应少、无药物依赖性的优势, 为治疗失眠的有效方法, 本文将近年热敏灸治疗失眠的研究进展加以综述。

1 热敏灸

李丽春等^[2]采用肝胆经原穴热敏灸治疗肝郁气滞型失眠, 将 60 例肝郁气滞型失眠症患者随机分为热敏灸组及药物治疗组。治疗组选穴: 太冲、丘墟, 每次交替选取同侧的肝胆原穴(左侧太冲与左侧丘墟, 右侧丘墟与右侧太冲)。对照组采用艾司唑仑口服药物对比。结果表明热敏灸组治疗总有效率为 86.67%, 药物治疗组治疗总有效率为 63.33%。

张月腾^[3]采用将在广州市中医医院肿瘤科住院且符合纳入标准的 70 例心脾两虚型肿瘤患者, 随机分成治疗组和对照组, 各 35 例。治疗组以热敏灸疗法联合肿瘤科住院常规治疗, 对照组仅予肿瘤科住院常规治疗。热敏灸选穴神阙、神门、心俞、脾俞、三阴交, 观察时间为 7 天, 分别在治疗前后记录患者 PSQI 评分及心脾两虚型中医症候积分。失眠改善疗效与中医症状改善疗效分析: 治疗组失眠改善疗效总有效率 82.86%, 中医症状改善疗效总有效率达 88.57%, 对照组失眠改善疗效总有效率 20.59%, 中医症状改善疗效总有效率 67.65%, 热敏灸联合住院常规治疗在改善睡眠和心脾两虚中医症状方面, 疗效更优 ($P < 0.01$)。

2 热敏灸结合针刺

周运^[4]采用薄氏腹针结合热敏灸治疗失眠, 将 150 例失眠患者随机分为 3 组, 治疗组 50 例予薄氏腹针结合热敏灸治疗, 热敏灸取穴: 心俞、厥阴俞、膈俞、肝俞、脾俞、肾俞。按照热敏灸技术要点进行规范操作, 选择 3~5 个热敏穴进行单点或双点温和灸, 灸至热敏灸感消失为 1 次热敏灸。对照组 50 例给予传统针刺疗法治疗, 对照二组 50 例给予舒乐安定治疗。3 组均 30 次为 1 疗程, 1 疗程后统计临床疗效及匹兹堡睡眠质量指数 (PSQI) 评分。结果表明对照一组、对照二组和治疗组总有效率分别是 58%、70%、86%。

徐海燕等^[5]采用热敏灸配合头针丛刺治疗失眠, 纳入 142 例合格受试者, 随机分为 3 组: 阳性药物组 30 例, 头针丛刺组 54 例, 热敏灸配合头针丛刺组 58 例。阳性药物组每晚睡前口服艾司唑仑片 2.0mg; 头针丛刺组取穴顶区和额区, 每日 1 次; 热敏灸配合头针丛刺组, 在头针丛刺同时, 探查关元、涌泉、心俞、大椎热敏点, 然后行热敏化悬灸, 每日 1 次, 每周 6d, 持续 4 周。结果治疗后 3 组失眠各项指标评分均有显著下降, 睡眠率有显著提高 ($P < 0.05 \sim 0.01$), 其中, 热敏灸配合头针丛刺组优于头针丛刺组 ($P < 0.05$), 与阳性药物组相当。

吕彬等^[6]采用热敏灸配合埋针治疗失眠, 将 70 例失眠患者被随机分为治疗组和对照组, 每组各 35 例。治疗组采用热敏灸配合埋针治疗, 对照组采用口服用佐匹克隆片治疗, 热敏灸取穴百会、双内关。在百会探及穴位热敏, 即行单点温和灸, 自觉热感深透至脑内, 或向前额或向后项沿督脉传导, 灸至热敏灸感消失。在双内关探及穴位热敏, 即行双点温和灸, 出现热感渗透, 或热感沿手厥阴心包经灸至热感消失。结果显示两组中总有效率无显著差异 ($P > 0.05$); 阿森斯失眠量表 (AIS) 评分两组有显著性差异 ($P < 0.05$)。

3 热敏灸结合中药

何竟等^[7]采用热敏灸结合天王补心汤治疗阴虚火旺型亚健康失眠, 将 60 例阴虚火旺型亚健康失眠患者随机分为治疗组和对照组, 治疗组采用热敏灸结合天王补心汤治疗, 对照组组仅给予天王补心汤治疗, 结果临床疗效总有效率治疗组 93.3%, 对照组 76.7%。

吴凡伟等^[8]采用热敏灸配合中药治疗失眠, 将 60 例均以失眠为主诉的门诊或住院患者, 随机分为治疗组 30 例, 采用热敏灸百会、大椎、至阳、肾俞、足二里、涌泉穴等, 配合口服中药安神补脑方治疗; 对照组 30 例, 仅口服中药安神补脑方治疗, 两组均以 10 天为一疗程, 间隔 2 天再行下一疗程。结果治疗组痊愈 21 例, 显效 5 例, 有效 4 例, 无效 0 例, 总有效率为 100%; 对照组痊愈 18 例, 显效 6 例, 有效 2 例, 无效 4 例, 总有效率为 86.7%。

4 热敏灸结合耳穴压豆法

李清萍等^[9]采用热敏灸配合耳穴压豆法治疗慢性肾功能衰竭患者失眠, 将 68 例慢性肾功能衰竭失眠患者随机分为对照组和观察组各 34 例, 对照组采用艾司唑仑片口服治疗, 观察组用热敏灸配合耳穴压豆法, 热敏灸选穴: 双侧涌泉穴。观察治疗前后阿森斯失眠量表积分的改善情况, 结果显示观察组患者失眠症状改善疗效显著优于对照组 ($P < 0.05$)。

刘建新等^[10]采用任督脉经穴热敏灸联合耳穴压豆治疗失眠症, 将 60 例失眠症患者随机分为治疗组和对照组各 30 例。治疗组采用任督脉经穴关元、气海、百会和神庭穴热敏灸联合耳穴压豆, 对照组采用口服舒乐安定片治疗。每天 1 次, 连续治疗 4 周; 运用匹兹堡睡眠质量量表 (PSQI) 分别在治疗前和治疗 4 周后进行睡眠质量评估。结果: 两组均能有效改善患者的睡眠状况。治疗组总有效率为 93.33%, 对照组总有效率为 73.33%, 两组之间有显著性差异 ($P < 0.01$)。

5 结语

热敏灸是在经络理论的指导下, 将回旋灸、雀啄灸、循经往返灸和悬灸有机结合起来的高效的艾灸新疗法。所谓热敏化现象就是在艾灸治疗过程中产生传热、透热、扩热或局部不(微)热而远部热、表面不(微)热而深部热以及其它酸、麻、胀、重、压、痛、冷等非热感觉, 就称为热敏现象, 相应穴位

(下转第 226 页)

- [2] 陈鹏,王麟鹏,刘存志,等. 针灸治疗腰痛的国内外研究评述 [C].2013 中医针灸北京论坛论文集.首都医科大学附属北京中医医院,2013:179-181.
- [3] 王华,杜元灏. 针灸学 [M]. 北京:中国中医药出版社,2012:212-214.
- [4] 彭桂艳. 腰痛采用中医辨证针灸治疗的临床分析 [J]. 中国卫生标准管理,2015,(6):77-77.
- [5] 杨辉. 腰痛的中医辨证及针灸治疗 [J]. 中医临床研究,2011,(20):70-71.
- [6] 廖庆华,唐爱鲜. 中医辨证针灸治疗腰脊痛的临床疗效分析 [J]. 现代诊断与治疗,2017,(8):1391-1393.
- [7] 姜少伟. 李贵大夫以肝经证候为主进行腰痛调理的经验总结 [J]. 大家健康(下旬版),2017,(5):20.
- [8] 李秀娟. 腹针治疗肾虚型椎间盘源性腰痛的临床观察 [D]. 广西中医药大学,2013.
- [9] 周娥,李田园. 腰痛的辩证分型及针灸治疗 [J]. 保健文汇,2017,(5):149.
- [10] 刘本云. 经络辨证治疗腰痛的临床应用 [J]. 中外健康文摘,2013,(39):267-268.
- [11] 张淑君,傅文,王孟雨,等. 关刺手三里、阿是穴治疗肘-腰痛的体会 [J]. 国际中医中药杂志,2017,(7):650-651.
- [12] 李军霞,鲁光辉,王军方,等. 经筋手法联合经筋火针治疗腰椎间盘突出症疗效观察 [J]. 河北中医,2013,35(6):882-884.
- [13] 李千里. 醒脑开窍法治疗腰肌劳损型腰痛 30 例 [J]. 临床医药文献电子杂志,2014,(8):1327.
- [14] Phebe Dharmawirya. 原络配穴治疗非特异性慢性下腰痛的临床研究 [D]. 广州中医药大学,2014.
- [15] 周德祥,欧阳钢. 古代针灸文献关于腰痛的治疗特点 [J]. 中医文献杂志,2000,(1):17-18.
- [16] 白世平. 针刺八髎穴治疗腰椎间盘突出症临床镇痛疗效观察 [D]. 广州中医药大学,2015.
- [17] 孙远征,曾婷婷,尚莉莉. 背部阳经透刺治疗慢性腰肌劳损 30 例 [J]. 针灸临床杂志,2014,(6):53-55.
- [18] 吴志勇,刁训启,张军. 针刺治疗慢性下腰痛 122 例 [J]. 中国民间疗法,2015,(6):16-16.
- [19] 罗万东,常勇,郭海龙. 后溪配悬钟穴治疗急性腰椎间盘突出症的随机对照研究 [J]. 甘肃中医学院学报,2014(4):67-69.
- [20] 郭永灿. 脏腑别通针刺法治疗非特异性下腰痛的即时疗效观察 [D]. 福建中医药大学,2016.
- [21] 郑爽,任建平. 调神针刺治疗慢性非特异性腰痛的临床观察 [J]. 养生保健指南,2017,(13):61.
- [22] 杨志峰. 后溪穴运动针法治疗腰肌劳损的临床研究 [D]. 广州中医药大学,2016.
- [23] 周仲瑜,丁德光,焦杨,等. 补肾祛瘀针刺法治疗腰肌劳损临床疗效评价研究 [Z]. 湖北省中医院,2016.
- [24] 李祺祺. 腰三针结合补虚配穴法治疗腰椎间盘突出症临床疗效 [D]. 广州中医药大学,2017.
- [25] 何茂松. 齐、扬针刺法治疗腰臀部疼痛临床应用体会 [J]. 内蒙古中医药,2015,(5):122-122.
- [26] 杨元庆,张智龙,李思,等. 电针阿是穴治疗下腰痛临床观察 [J]. 天津中医药,2017,(5):315-319.
- [27] 周国祥,李鑫,张志萍. 针刺神经根治疗腰椎间盘突出麻木症的疗效观察 [J]. 湖南中医药大学学报,2014(12):55-58.
- [28] 石琤. 牛蒡子汤加加减配合针刺治疗腰椎间盘突出症的临床研究 [J]. 中医正骨,2014,(12):16-18,24.
- [29] 黄建华. 温针灸治疗腰椎间盘突出症 60 例的疗效观察 [J]. 中国卫生标准管理,2015,(3):90-92.
- [30] 潘灿雷. 不同时辰电针对慢性腰腿痛的临床疗效观察及实验研究 [D]. 南京中医药大学,2009.
- [31] 邓特伟,邓丽丽,彭娟. 申时循经取穴针刺治疗肾虚腰痛的临床疗效研究 [J]. 广州中医药大学学报,2016,(4):505-508.
- [32] 张文龙. “龟刺”法治疗慢性非特异性腰痛的临床研究 [D]. 厦门大学,2016.
- [33] 李国学,向虎,曾科学. 太极针法治疗慢性腰痛 48 例临床观察 [J]. 按摩与康复医学,2013,(5):82-83.
- [34] 孔亚明. 平衡针灸治疗腰椎间盘突出症 50 例 [J]. 湖南中医杂志,2010(6):49-50.
- [35] 丁勇,王建月. 立式八段锦对中老年慢性下腰痛患者的疗效 [J]. 中国老年学杂志,2014,34(10):2690-2691.
- [36] 张冲,万军. 腰痛病因病机及治疗略论 [J]. 中国中医药现代远程教育,2010(5):65.
- [37] Rubin DI. Epidemiology and risk factors for spine pain [J]. Neurol Clin,2007,25(2):353-371.
- [38] 庄伟,庄汝杰. 下腰痛患者的 Modic 改变的流行病学分析 [J]. 现代实用医学,2014,26(12):1560-1562.
- [39] 肖光彩. 针灸辨证治疗腰痛的临床体会 [J]. 中国保健营养(中旬刊),2014,(3):1640.

(上接第 223 页)

即为热敏穴^[11]。研究表明,在一般健康人群中出现腧穴热敏化的比例是 10%,在 20 种疾病中腧穴热敏化则可达 70% 左右,而在热敏化腧穴上进行艾灸治疗则更容易激发热敏化现象,出现循经感传的概率可高达 95%^[12]。

现代医学常采用镇静催眠类药物治疗,然而此类药物存在不良反应和副作用,长期服用易产生依赖性,而热敏灸治疗失眠具有疗效好、疗效持续、副作用少的特点,值得进一步推广。

参考文献

- [1] 王红梅. 失眠的原因和治疗 [J]. 医学信息(上旬刊),2010,23(10):3622-3623.
- [2] 李丽春,梁燕,胡永红,等. 肝胆经原穴热敏灸与药物治疗肝郁气滞型失眠症的疗效对比观察 [J/OL]. 针刺研究,2018(09):1-3[2018-07-11].
- [3] 张月腾. 热敏灸治疗心脾两虚型肿瘤相关性失眠的临床研究 [D]. 广州中医药大学,2017.
- [4] 周运. 薄氏腹针结合热敏灸治疗失眠临床研究 [J]. 新中

医,2014,46(10):183-186.

- [5] 徐海燕. 热敏灸配合头针丛刺治疗失眠 58 例 [J]. 南京中医药大学学报,2014,30(02):189-191.
- [6] 吕彬,刘黎明. 热敏灸配合埋针治疗失眠的临床观察 [J]. 湖北中医药大学学报,2016,18(06):84-86.
- [7] 何竟,张华,张俊,吴朝晖. 热敏灸结合天王补心汤治疗阴虚火旺型亚健康失眠 30 例 [J]. 中国中医药现代远程教育,2014,12(04):44-45.
- [8] 吴凡伟,李耀龙. 热敏灸配合中药治疗失眠 30 例 [J]. 针灸临床杂志,2010,26(10):22-23.
- [9] 李清萍,薛松,吴国庆. 热敏灸配合耳穴压豆治疗慢性肾衰患者失眠的临床观察及护理 [J]. 光明中医,2015,30(05):1022-1024.
- [10] 刘建新,马金顺,陈鹏典. 任督脉热敏灸联合耳穴压豆治疗失眠症临床观察 [J]. 山西中医,2015,31(11):31-32+34.
- [11] 陈日新,康明非. 腧穴热敏化的临床应用 [J]. 中国针灸,2007(03):199-202.
- [12] 陈日新,康明非. 腧穴热敏化艾灸新疗法 [M]. 北京:人民卫生出版社,2006:163.