

· 专题综述 ·

[文章编号] 1007-0893(2024)03-0129-04

DOI: 10.16458/j.cnki.1007-0893.2024.03.037

推拿治疗原发性失眠的中医理论基础与机制探讨

姚若昕¹ 朱俊^{1,2*}

(1. 成都中医药大学, 四川 成都 610075; 2. 成都中医药大学第三附属医院, 四川 成都 610015)

[摘要] 目的: 总结探讨推拿治疗原发性失眠的作用机制, 为临床推拿的应用提供参考。方法: 计算机检索中国知识资源总库 (CNKI)、万方数据库、维普中文科技期刊数据库 (VIP) 等中文数据库近十年内推拿治疗失眠的临床研究类文献, 对所选文献进行总结和分析。结果: 失眠的病机主要为阴阳失调、脾胃失调、心肾不交, 针对上述的推拿治疗分别为“引阳入阴”推拿、腹部推拿与背部推拿, 推拿通过刺激特定的经脉和腧穴产生效应。结论: 推拿治疗失眠发挥调和脏腑、疏经通络等作用, 疗效突出, 有操作安全、无副作用、治疗感受舒适等优点。

[关键词] 失眠; 推拿; 阴阳失调; 脾胃不和; 心肾不交**[中图分类号]** R 244.1 **[文献标识码]** A

Discussion of the Basis Theoretical and Mechanism of Traditional Chinese Massage Treatment for Primary Insomnia

YAO Ruoxin¹, ZHU Jun^{1,2*}

(1. Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Sichuan Chengdu 610075; 2. The Third Affiliated Hospital of Chengdu University of Traditional Chinese Medicine, Sichuan Chengdu 610015)

[Abstract] **Objective** To summarize and explore the mechanism of action of Tuina in the treatment of primary insomnia, and to provide reference for the clinical application of Tuina. **Methods** Clinical trials about Tuina for the treatment of insomnia were retrieved from chinese national knowledge infrastructure (CNKI), Wanfang and VIP database for chinese technical periodicals (VIP) within the last ten years. Then the selected articles were summarized and analyzed. **Results** The pathogenesis of insomnia primarily involves imbalance between yin and yang, as well as disturbances in the functions of the spleen and the stomach, the heart and the kidney. The corresponding Tuina treatments include "drawing yang into yin" Tuina, abdominal Tuina and back Tuina, which stimulate specific meridians and acupoints to produce effects. **Conclusion** Tuina for insomnia plays the roles of harmonizing viscera, dredging meridians and collaterals, with outstanding therapeutic effects, and has the advantages of safe operation and comfortable therapeutic feeling without any side-effects.

[Keywords] Insomnia; Tuina; Yin and yang imbalance; The spleen and the stomach imbalance; Disarmony between the heart and the kidney

失眠是临床最常见的睡眠障碍, 表现为经常不能获得正常睡眠, 轻则难以入睡或时寐时醒, 重则彻夜不寐, 根据是否由其他疾病诱发加重可分为原发性失眠和继发性失眠。据统计显示, 目前已有超过 3 亿中国人存在睡眠障碍, 并呈逐年上升、年轻化的趋势^[1]。严重的失眠会导致患者工作能力下降, 可能增加意外事故的风险, 在美国每年因治疗失眠的经济开支超过 1000 亿^[2]。目前失眠的治疗主要依靠苯二氮革类或其他药物, 但西药副作用大且药物依赖性强^[3]。失眠属中医学“不寐”范畴,

推拿作为治疗失眠的一种非药物治疗, 疗效确切, 有无不良反应、治疗感受舒适以及辨证施治等优势, 因而临床广泛应用推拿治疗^[4]。通过计算机检索中国知识资源总库 (chinese national knowledge infrastructure, CNKI)、万方、维普中文科技期刊数据库 (VIP database for chinese technical periodicals, VIP) 中发表日期在 2013 年 1 月 1 日至 2023 年 11 月 30 日的推拿治疗失眠文献, 本研究对筛选文献进行总结和分析, 从中医理论的角度探讨推拿治疗失眠的机制, 为临床推拿的运用提供依据和思路。

[收稿日期] 2023 - 12 - 09**[基金项目]** 四川省科技厅项目 (2023YFS0323)**[作者简介]** 姚若昕, 男, 在读医学硕士, 主要研究方向是推拿治疗脊柱疾病。**[*通信作者]** 朱俊 (E-mail: zhujuntcm@163.com; Tel: 13881996620)

1 从阴阳的角度分析推拿治疗失眠的机制

1.1 阴阳失调导致失眠

早在先秦时期，人们就已观察到人体阴阳随昼夜更替发生变化，《灵枢·卫气行》云：“阳主昼，阴主夜”。阴阳主导不同的意识状态^[5]，白天阳气主导，人意识清醒，能完成复杂的情志思维活动；夜间阴气主导，进入睡眠状态。阴阳消长推动人昼醒夜眠的作息规律形成，《灵枢·口问》云：“阳气尽，阴气盛，则目瞑。阴气尽而阳气盛，则寤矣”。当阴阳不能协同变化^[6]，夜间阴不入阴，作息受到干扰，出现失眠，《类证治裁·不寐》概括为“不寐者，病在阳而不交阴也”。如精血等阴性成分亏耗，导致阴不足以敛阳，常表现为寐中易醒、头晕耳鸣、潮热盗汗等症；若阳气亢盛不被制约，常有入睡困难、口燥咽干、头目胀痛、急躁易怒等症状。当上述病机进一步发展，阴虚阳亢同时并见，将出现无法入眠甚至痴呆、活动不利等心神严重损伤的表现。

1.2 “引阳入阴”推拿治失眠的机制分析

王冰注释《素问·血气形志篇》言：“夫按摩者，所以开通闭塞，导引阴阳”，证实推拿具有调节阴阳的治疗效应，因此不少研究将“引阳入阴”推拿作为失眠研究的干预手段^[7-10]。“引阳入阴”推拿主要选取头面部腧穴，脑为诸阳之会，六阳经、任督二脉均行于头中，诸经交会可沟通气血，联系脑与脏腑。督脉为诸阳之会，全身阳气通过督脉从脊上至头脑；任脉为阴脉之海，津液精血皆灌注于内，行滋润、濡养与制约阳气的作用。

“引阳入阴”推拿具体操作可分为开天门、推坎宫以及按压百会、风池、廉泉、承浆等穴。开天门以推印堂、上星等操作为主，可选推头维、梳理太阳经等手法联合使用，有助于行脑中气血、开窍宁神。百会在督脉上的巅顶处，是经脉阳气的交会处，按揉百会^[11]可通经泻热，安神定志，研究发现刺激百会穴^[12]后血氨基酸类神经递质浓度升高，具有防治中枢神经过度兴奋、改善睡眠质量的功效。推坎宫，又名分头阴阳，常与开天门协同并用，操作简述为双手拇指从眉梢（攒竹）沿眉弓推至两侧太阳穴，能横向贯通头部两侧气血，发挥益脑安神明目的效果。风池是足少阳与阳跷脉的交会穴，阳跷脉可濡养眼目、司眼睑开合，按风池^[13]既可通调头部气血，又可通过刺激阳跷脉发挥调节睡眠的功效。勾按廉泉、承浆可补充阴液，使阳气潜藏于阴精，实现引阳入阴、阴阳相合的状态。不同学者根据其研究目的或治疗原则增加不同的腧穴和手法加强功效，如付蓓等^[14]增选推拿操作点按涌泉，加强推拿壮肾滋阴、引热下行的功效；张晓乐等^[15]加入推拿操作点揉照海、申脉，连络阴阳跷脉，调节眼睑开合，加强顺理阴阳治失眠的作用。从选穴和具体手法可知，“引阳入阴”推拿的特点为兼有滋养

阴液与顺引阳气的功效，通过任督二脉调节一身之阴阳，使失眠患者重获阴阳与睡眠节律。

2 从脾胃的角度分析推拿治疗失眠的机制

2.1 脾胃不和导致失眠

《素问·逆调论》论曰：“胃不和则卧不安”，此文中的“胃”泛指脾、胃、大小肠^[16]，证明失眠与脾胃密切相关，为后世医家解析脾胃在睡眠中发挥的作用提供依据。脾胃互为表里，具有腐熟运化水谷的生理功能，既提供原料又负责化生气血、精髓，《灵枢·决气》言：“中焦受气取汁，变化而赤是谓血”。心藏神，心发挥主神志的功能需要血的濡养支持^[17]，《景岳全书·血证》指出“滋脏腑，安神魂……凡形质所在，无非血之用也”。精髓上输脑窍滋养元神，李时珍等医家指出“脑为元神之府”，神明往来心脑，心脑共同主导人包括睡眠在内的思维意识活动。同时经络是行气运血的通道，中焦脾胃就通过所属经脉向连接的心、脑供给营养。因此脾胃从气血精髓的供应和经脉两个途径影响心脑的功能^[18]，常人脾胃纳运协调，营血壮盛，脉道畅通，心神得养，髓海充盈，人体正常睡眠得以维持。

若因过劳久思或饮食伤脾，脾胃虚弱，运化失职，气血生化不及，心神失养而不寐；精髓生化乏源，则头目不荣，出现失眠、疲乏、头昏、视物不清等症，《景岳全书·不寐》故云：“真阴精血之不足，阴阳不交，而神有不安其室耳”。若因情志不舒或进食滋腻之物，中焦气机不畅，无力温化痰饮，郁积化火，热扰心神而寐不得安，《张氏医通·不得卧》载：“脉滑数有力不眠者，中有宿食痰火，此为胃不和则卧不安也”。

2.2 腹部推拿治失眠的机制分析

目前学者们为探究其治疗效果和作用机制^[19-21]，使用腹部推拿治疗脾胃不和型失眠患者。腹部不仅有脾胃在内的诸多脏腑，而且还有循行过腹的数条经脉，具有调节脏腑的物质基础，因而《厘正按摩要术》言：“胸腹者，五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源”。腹部推拿以经络学说为纲，运用多种手法刺激腧穴气血，发挥健脾益胃、舒经通络之功效。其操作手法包括摩法、揉法、振法、按法等，部位以全腹和气海、关元、中脘、神阙等重要穴位为主。摩腹部调畅气机，通达气血。揉全腹调脏通腑、平衡阴阳。中脘为胃募穴、腑会穴，腹部小肠经、三焦经、胃经和任脉4条经脉的气血交会处。六腑以通为用，按中脘穴可健脾除湿、通调中焦气机、理气和血、养心安神助眠。关元为小肠募穴，气海穴常与关元配合使用，按揉气海、关元可补益气血、行气通滞。神阙穴位于脐中央，是全身经络的交汇处，“脐通五脏，真神往来之门户也，故曰神阙”，推拿神阙穴不仅能健脾助运。

还具有引气归元、宁心安神的作用^[22]。掌摩全腹^[19,23]、一指禅推腹^[24]可培元固本、行气导滞。振腹部^[21,25,26]可振奋脾胃阳气,促进中焦行气散血。张红石等^[27]通过腹部推拿前后失眠患者的神经元活性物质 N-乙酰天门冬氨酸(N-acetyl-aspartate, NAA)、胆碱复合物(choline complex, Cho)与肌酸(creatine, Cr)的比值以及脑肠肽(brain-gut peptide, BGP)浓度变化,证实腹部推拿可提高失眠患者下丘脑神经元活性,改善外周血清中 BGP 的分泌紊乱,侧面验证脑肠互动的生理活动效应。对腹部推拿的手法取穴总结可知,该手法体现通滞补虚并重的治疗原则,通过理顺中焦运化气机,使失眠患者脾胃调和、气血充盛,发挥温经通络、健脾益胃、养心安神的治療效应。

3 从心肾的角度分析推拿治疗失眠的机制

3.1 心肾不交导致失眠

中医认为五脏分管各项神志活动,《素问·宣明五气篇》言:“心藏神……肾藏志”,睡眠属于神志活动受五脏统摄支配,因此失眠多与五脏功能失调相关,其中以心肾不交最为多见。心位居上焦,主神志,心阳时刻推动着意识变化,故心具有五行中火主动活跃的特性;肾位居下焦,藏精生髓,制约阳气固护阴液,故肾具有五行中水沉降湿润的特性。督脉循行从脊中连心肾,是沟通心肾的主要通道,《医学入门》云:“上至脑,下至尾骶……皆精髓升降之道路也”。火主炎上,水曰润下,心肾需通过督脉完成交接,心火随督脉下至肾,帮助肾资生精髓;肾水随督脉上济心,防止心阳推动过极,神无依附而神乱,水火既济,动静相合。若心火亢盛,灼伤肾阴;或肾阴不足,不能上济于心;或因心肾通路受阻,均会出现心肾不交,不易入寐甚或彻夜不寐。

3.2 背部推拿治失眠的机制分析

肾藏精、生髓,脑为髓海,脑髓充盛与否与肾精密切相关,并直接影响睡眠,此为背部推拿治疗失眠的内在联系。此疗法主要作用于督脉和足太阳膀胱经,膀胱经上的背俞穴是脏腑经气输注之处,与腧穴归属脏腑的体表投影相近,根据“腧穴所在,主治所在”的近治作用,推拿背俞穴可调和脏腑,涵养元神,使脏腑气血恢复正常,情志畅通。心肾不交当疏通督脉、潜阳安神,用点、按、揉等推拿手法刺激心俞、肾俞,与至阳、命门配合使用,至阳穴为督脉阳气最盛之处,命门穴为督脉经气之所发,引督脉阳气通达五脏,泻南补北,调和心肾,防止情志过极,从而改善睡眠状态,正如清代医书《辨证录》曰:“使心之热者不热,肾之寒者不寒,两相引而自两相合也”。

研究证实,背部推拿对失眠患者具有较好的疗效。达丽哈等^[28]通过在失眠患者背部施以揉、揉、推、按等

手法,安神助眠、有效治疗失眠与亚健康状态,且疗效优于药物治疗。石向东等^[29]对患者背部为主的区域采用特色手法“朱氏一指禅推拿”配合常规针刺治疗失眠,推拿时施术者通过指端将气力传至背部督、膀胱二经,促进背部气血运行,调和心肾等脏腑功能,在睡眠质量、睡眠时间、日间功能等方面疗效优于单纯针刺治疗。付玉娜等^[30]运用揉、按、拍等舒筋通络、振奋阳气的推拿手法联合针刺治疗慢性疲劳综合征失眠患者,通过匹兹堡睡眠质量指数量表计算有效率为 92.3%。任莉赞等^[31]联合背部推拿联合针刺治疗失眠,改善患者睡眠有效率为 93.8%。以上研究显示背部推拿不仅具有发挥宁心安神的功效,同时可作为辅助治疗避免过度刺激同时加强益气安眠的治療作用。

4 小结

本研究总结近十年内推拿治疗失眠的临床研究,失眠主要病机有阴阳失调、脾胃不和、心肾不交,针对上述病机辨治的推拿手法为“引阳入阴”推拿、腹部推拿与背部推拿,简述各推拿手法的中医机制:引阳入阴推拿通过刺激任督二脉调节阴阳治失眠;腹部推拿以通补兼施的治则刺激腹部,调理脾胃治失眠;背部推拿调动督脉和膀胱经经气,调和心肾,安神定志。通过梳理临床文献,提高对推拿中医机制的认识,以指导临床更好地发挥推拿的治療效应。

综上所述,推拿作为失眠的非药物治疗,疗效突出,操作简单,感受舒适,不受器械等条件限制,安全易接受,具有应用和研究的巨大潜力,希望今后再进一步研究推拿治疗失眠等神志病的相关文献,深入探索推拿治疗的作用机制。

[参考文献]

- [1] 黄鑫,李苏宁,尹军祥,等.我国睡眠障碍防控研究现状及建议[J].四川大学学报(医学版),2023,54(2):226-230.
- [2] DE CRESCENZO F, D'ALÒ L, OSTINELLI E G, et al. Comparative effects of pharmacological interventions for the acute and long-term management of insomnia disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis [J]. The Lancet, 2022, 400 (10347): 170-184.
- [3] 胡金,韦姗姗,姜海洲,等.失眠的药物治疗研究进展[J].中国中药杂志,2023,48(19):5122-5130.
- [4] 杨涛,梁爽,马亮亮,等.推拿治疗失眠的系统评价[J].中华中医药杂志,2019,34(2):814-819.
- [5] 韩燕,周扬.燮理阴阳治疗失眠的思路与方法探析[J].上海中医药杂志,2023,57(11):26-28.
- [6] 王亚因,李晓春,李成蹊.阳不入阴之失眠的病机探讨[J].内蒙古中医药,2023,42(12):146-147.

- [7] 臧平, 王烨林, 方锐. 调和阴阳针灸联合穴位按摩治疗顽固性失眠症的疗效及对焦虑、嗜睡症状和神经递质水平的影响 [J]. 四川中医, 2023, 41 (2): 205-208.
- [8] 沈维, 吴山永, 储水鑫. 引阳入阴法治疗失眠经验 [J]. 中国乡村医药, 2023, 30 (19): 27-28.
- [9] 吉安庆, 崔景, 徐晔. 引阳入阴推拿配合中药安眠枕治疗肝火扰心型失眠的临床疗效观察 [J]. 辽宁中医杂志, 2021, 48 (12): 165-168.
- [10] 黄双, 麻银萍, 刘梨花, 等. 引阳入阴穴位推拿法联合五行音乐治疗心肾不交型失眠症临床研究 [J]. 新中医, 2023, 55 (13): 180-183.
- [11] 马冉, 孔立红, 齐凤军, 等. 百会穴对脑的作用之古今研究探析 [J]. 辽宁中医杂志, 2019, 46 (2): 425-428.
- [12] 贾莹梅. 针刺四神聪、百会穴对失眠患者血清氨基酸类神经递质影响研究 [J]. 中国医药导刊, 2016, 18 (6): 567-568, 571.
- [13] 刘聪瑛, 高峻, 王茜娜, 等. 魏稼风池用穴经验 [J]. 中华中医药杂志, 2021, 36 (12): 7163-7166.
- [14] 付蓓, 贺慧娟, 南亚星, 等. 辨证施乐结合引阳入阴推拿法对亚健康大学生阴虚火旺型失眠的干预效果研究 [J]. 时珍国医国药, 2020, 31 (6): 1421-1422.
- [15] 张晓乐, 杨海侠, 李小波, 等. 以阴阳理论指导下“引阳入阴穴位按摩法”治疗不寐病理理论探讨 [J]. 陕西中医药大学学报, 2019, 42 (6): 100-104.
- [16] 刘建城, SIN P Y, 章文春. “胃不和则卧不安”的理论探讨及应用进展 [J]. 中华中医药杂志, 2021, 36 (11): 6635-6638.
- [17] 吴君璇, 刘伟, 张国丽, 等. 血与神的关系探讨 [J]. 中医杂志, 2018, 59 (13): 1110-1114.
- [18] 李华南, 张玮, 赵娜, 等. 腹部推拿治疗内科疾病作用机制的中西医研究进展 [J]. 时珍国医国药, 2017, 28 (3): 676-678.
- [19] 郭蕾, 刘俊昌. 摩腹疗法治疗痰热内扰型失眠的临床疗效及对多导睡眠图和匹兹堡睡眠质量指数的影响 [J]. 河北中医, 2022, 44 (11): 1870-1873.
- [20] 张勇, 赵强. 运周推腹法治疗心脾两虚型失眠的临床疗效观察 [J]. 中华中医药杂志, 2021, 36 (10): 6250-6253.
- [21] 唐森, 林萍, 王德瑜, 等. 振腹法治疗顽固性失眠症疗效观察 [J]. 上海针灸杂志, 2018, 37 (2): 131-134.
- [22] 孙爽, 唐宏图. 神阙治病理论依据探析 [J]. 针灸临床杂志, 2020, 36 (1): 79-82.
- [23] 高建辉, 崔小锋, 张超凡, 等. 摩腹疗法对失眠大鼠食欲素及相关神经递质的影响 [J]. 河北中医, 2022, 44 (5): 810-814.
- [24] 杨惠然, 王玉霞, 周斌, 等. 基于调气理论三部推拿法治疗失眠的随机对照研究 [J]. 中华中医药杂志, 2024, 39 (1): 510-513.
- [25] 张野, 丛德毓, 董娜, 等. 振腹环揉法对 PCPA 失眠大鼠下丘脑、血清、小肠中 SP 含量的影响 [J]. 云南中医中药杂志, 2022, 43 (10): 84-88.
- [26] 鄧晓宇, 刘鹏, 丛德毓, 等. 振腹环揉法对 PCPA 失眠模型大鼠脑电活动及下丘脑 5-HT、 β -EP 含量的影响 [J]. 吉林中医药, 2022, 42 (5): 570-573.
- [27] 张红石, 刘鹏, 吴兴全, 等. 腹部推拿对心脾两虚型失眠患者下丘脑活性及血清脑肠肽影响的研究 [J]. 时珍国医国药, 2022, 33 (2): 397-400.
- [28] 达丽哈, 王磊, 付玉娜, 等. 背部推拿法治疗亚健康状态失眠 35 例 [J]. 中国中医药现代远程教育, 2019, 17 (6): 44-46.
- [29] 石向东, 吕瑛, 洪春荣, 等. 针刺联合朱氏一指禅推拿治疗失眠症临床观察 [J]. 上海针灸杂志, 2017, 36 (10): 1203-1206.
- [30] 付玉娜, 李佩哲, 刘隰君, 等. 背部推拿结合针刺及药物治疗慢性疲劳综合征失眠 [J]. 吉林中医药, 2019, 39 (7): 969-971.
- [31] 任莉赞, 马向明. 针刺配合推拿背部膀胱经治疗失眠 48 例 [J]. 浙江中医杂志, 2015, 50 (5): 339.