

· 临证经验 ·

邵素菊针刺治疗更年期失眠的经验

张楚, 邵素菊, 张应虎

(河南中医药大学针灸推拿学院, 郑州 450008)

摘要 邵素菊教授在长期的针灸临床工作中, 积累了丰富的治疗更年期失眠的临床经验。特别是对更年期失眠的病因病机及治疗均有独到的认识。强调其病机应着眼于阴虚、虚热扰神、绝经妇女七七之年、天癸逐渐枯竭, 加之借血暗耗, 睡魂失养, 虚热扰神, 发为更年期失眠。基于对更年期失眠病因病机的认识, 治疗始终贯穿滋阴潜阳、宁心安神之基本法则, 并强调治神、得气、补泻。针刺操作讲究必先治神, 手法得气为度, 临证补泻为要; 同时注重治疗与日常调护相结合, 故收效显著。

关键词 针刺治疗; 更年期失眠; 邵素菊; 经验

基金项目 国家中医药管理局第一批中医学术流派传承工作室建设项目; 河南邵氏针灸流派传承工作室(No.国中医药人教函[2012]228号)

Experience of SHAO Su-ju in treating menopausal insomnia with acupuncture

ZHANG Chu, SHAO Su-ju, ZHANG Ying-hu

(School of Acupuncture & Tuina, Henan University of TCM, Zhengzhou 450008, China)

Abstract: Professor SHAO Su-ju has accumulated a wealth of clinical experience in the treatment of menopausal insomnia in the long-term clinical work of acupuncture. In particular, she has a unique understanding on pathogenesis and treatment of this disease. Professor SHAO emphasizes that the pathogenesis should be focused on yin deficiency of liver and kidney, and deficient heat disturbing spirit. She point out that when women are 49 years old, tanger exhausted gradually, coupled with consumption of nutrient blood, the essence for women fail to be nourished, deficient heat disturbing mind, and made for menopausal insomnia. Based on the etiology and pathogenesis of menopausal insomnia, the method of nourishing yin for suppressing hyperactive yang, tranquilizing by calming the heart is always running through the treatment. The manipulations of acupuncture therapy should pay attention to treating spirit, arrival of qi, and acupuncture reinforcing and reducing. At the same time, the treatment should combined with daily nursing, therefore the effect is significant.

Key words: Acupuncture therapy; Menopausal insomnia; SHAO Su-ju; Experience

Funding: Construction Program for Inheritance Office of the First Batch of National Academic Schools of Traditional Chinese Medicine of State Administration of Traditional Chinese Medicine; Heritage Studio of Henan Shao's Acupuncture School (No. [2012]228)

邵素菊教授是国家级名老中医邵经明学术继承人, 首批国家中医流派“河南邵氏针灸流派传承工作室”负责人。幼承家训, 努力钻研, 刻苦勤奋, 不仅医术精湛, 而且治学严谨, 医德高尚。在长期的临床工作中, 接诊了大量的更年期失眠患者, 积累了丰富的治疗更年期失眠的经验。对于更年期失眠病因病机及治疗均有独到的认识, 兹介绍如下。

病机强调肝肾阴亏、虚热扰神

更年期综合征, 中医称绝经前后诸证, 是指妇

女绝经前后出现性激素波动或减少所致的一系列躯体及精神心理症状。其临床症状主要表现为心悸失眠、头晕耳鸣、烘热汗出、烦躁易怒或忧郁健忘、潮红阵热、周身酸楚、肢体浮肿等。《素问·上古天真论》记载:“女子……七七任脉虚, 太冲脉衰少, 天癸竭, 地道不通, 故形坏而无子”;《金匱要略·妇人杂病脉证并治》记载:“妇人脏微, 喜悲伤欲哭”。其诸多症状中又以失眠表现最为突出和多见^[1]。究其缘由, 实因更年期妇女一生经历经、孕、产、乳, 数伤于

通讯作者: 邵素菊, 河南省郑州市金水东路1号河南中医药大学针灸推拿学院, 邮编: 450008, 电话: 0371-65560371

E-mail: shaosujie@163.com

阴血,易处于“阴常不足”的状态。对此《素问·阴阳应象大论》曰:“年四十而阴气自半也,起居衰矣”;《灵枢·寒热病第二十一》载:“阳气盛则瞋目,阴气盛则瞑目”;清代《医效秘传·不得眠》也有记载:“夜以阴为主,阴气盛则目闭而安卧,若阴虚为阳所胜,则终夜烦扰而不得眠也”。邵教授根据历代文献记载,结合自己临床经验,指出肾为先天之本,主藏精,主生长发育生殖。妇女七七之年,随着肾精肾气的衰减,冲任虚损,天癸逐渐枯竭。女子以血为本,肝主藏血,肾主藏精,精血互生。肾精衰减,必致肝血不足。阴虚于内,劳神于外,加之营血暗耗,脏腑失养,虚热内扰,则发为更年期失眠。邵教授指出引起本病的原因虽然众多,但肝肾阴虚、虚热扰神是其病机关键。明确病机是正确治疗的前提,只有做到理清证明,才能依法施术。

治法善取滋阴潜阳、宁心安神

基于对更年期失眠病因病机的认识,邵教授在治疗过程中始终贯穿滋阴潜阳、宁心安神这一根本法则。使失衡的阴阳气血趋向平衡是治疗本病的基本原则。取穴以背俞穴为主,佐用治疗脑府、心神之要穴,随症加减。

1. 上穴 常选取肝俞、肾俞、大椎、风池、神门、内关、三阴交。邵教授善用背俞穴,强调背俞穴是脏腑之气输注于背部的特定穴,与脏腑密切相关,具有直接调理脏腑功能的作用。本病乃由肝肾精血不足,虚阳上扰心神,使心神不宁,则卧不安。取肝肾之背俞穴肝俞、肾俞可滋补肝肾、滋阴潜阳、宁神定志;大椎为督脉穴,可宣阳泻热、通督镇静、平衡阴阳,使心神安宁;风池是足少阳胆经穴,位居脑后,能清利头目、醒脑益聪;三阴交为足三阴经交会穴,能滋补肝肾、健脾生血;《素问·灵兰秘典论》说:“心者,君主之官,神明出焉”,取心经之原穴神门与心包经之络穴内关,二穴并用,共奏清心得火、宁心安神之功。大椎、风池、神门、内关、三阴交此五穴为邵经明老先生治疗失眠之常用组合,邵素菊教授在继承其主要学术思想基础上,结合更年期失眠的病机,重用肝俞、肾俞,诸穴合用,其功效相得益彰,使阴能潜阳,阳可入阴,阴阳协调,心神得宁,即可入寐。

2. 配穴 更年期失眠的病因病机较为复杂,其伴随症诸多。邵教授临证时强调治疗本病除主穴的运用外,还应根据患者的不同病情,随症加减用穴。如头晕头痛配太阳、百会,以清利头目、健脑宁神;烘

热汗出配合谷、复溜,以扶正祛邪、固卫敛阴;急躁易怒配阳陵泉、太冲,以疏肝理气、引火下行;心虚胆怯、善惊易恐者配心俞、胆俞以强心益胆、安神定志;体虚胃弱、腹胀纳差配足三里以健脾和胃、消食导滞。

治病求本,紧扣病机,主配结合,辨证施治。真正做到汪机《针灸问对》所言“病变无穷,灸刺之法亦无穷。或在上下取之,或在下上取之,或正取之,或直取之。审经与络,分血与气。病随经所在,穴随经而取,庶得随机应变之理”。

针刺重视治神、得气、补泻

1. 针刺必先治神 《素问·宝命全形论》说:“凡刺之真,必先治神”。现代社会竞争日趋激烈,生活节奏不断加快,处于更年期这一特定年龄段的中年妇女,承受来自家庭生活、社会工作等多方面压力。邵教授认为治神是针灸治病获效之重要环节,临证时必须做到进针前的审神,要求医者不仅要了解患者病情之虚实,气机之变化,只要仔细观察,掌握其精神情志,注重心理疏导;进针时宜调神,要求医者不仅要做到全神贯注,注意力集中,而且要仔细领会患者的神气,在患者聚精会神的情况下方可刺入;进针后要守神,行针时既要精神集中,目无外视,意在针身,又要密切注意患者的反应,引导其精神专一,意守病所,医患配合,神气相通,易于经气疏通,直达病所;出针后宜养神,调摄精神,安神定志,可以增强防御外邪的能力,有益于身心健康。总之,治神贯穿于整个治疗的全过程,做到“必一其神,令志在针”,定会提高临床疗效,事半功倍^[9]。

2. 手法得气为度 明代著名针灸学家杨继洲在《针灸大成》中强调了针刺手法:“轻浮、滑虚、慢迟,入针之后伯此三者,乃真气之未到;沉重、涩滞、紧实,入针之后伯此三者,是正气之已来”。邵素菊教授继承了邵经明老先生的精湛针技与娴熟手法,施术时要求医者针下沉、涩、紧,患者有酸、麻、沉、胀等感觉。对得气较缓的患者常采用留针候气,或搓捻催气促使针感出现;对于进针后反应迟钝,甚至难以找到针感的患者,则常采用揉子、进退、运气逼针的手法使经气来复^[10]。《灵枢·九针十二原》曰:“刺之要,气至而有效;效之信,若风之吹云”。邵教授认为得气是提高临床疗效的关键,但因更年期失眠患者天癸竭,真阴之亏虚非短期能速效,所以她指

出对于此类患者刺激量不宜过大,得气应以患者耐受为度。

3. 临证补泻为要 邵教授临证注重个性化治疗。他认为补泻效果的产生与患者的体质密切相关,患者体质各异,疾病虚实有别,手法自当不同。明辨病性,实施补泻是治疗更年期失眠取效的关键。早在《灵枢·九针十二原》篇即云:“凡用针者,虚则实之,满则泄之”。针对更年期失眠的病机,邵教授在治疗本病的主穴处方中,肝俞、肾俞、三阴交用补法,大椎、风池用泻法,神门、内关用平补平泻。其它腧穴的操作则根据病情而采用虚补实泻法。邵教授常说临床根据病情的治疗需要,恰当的选取针刺手法可使补泻的作用加速、增强,从而激发体内的自我调节机制,以提高临床疗效。

治疗与生活调护结合

随着现代医学模式的转变,社会心理因素对健康的影响越来越引起重视,情志因素成为失眠的重要病因之一^[1]。邵教授强调有效的心理沟通、疏导是治疗疾病的重要组成部分。失眠的患者常因不能获得正常睡眠而苦恼、烦躁,甚者处于抑郁、焦虑状态。而它们之间又互为因果,从而形成了恶性循环。

《黄帝内经》云:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”。邵教授经常告诫患者要自我调节情绪,尽量保持精神愉悦舒畅,要避免过度兴奋、抑郁、焦虑等不良情绪的刺激,以放松的心态对待睡眠。嘱咐患者平时要尽量保持较规律的作息制度,做到晚餐清淡,不过饥过饱,不饮咖啡、茶水,保持卧室环境的安静;注重体育锻炼,增强患者体质。在每一次治疗过程中,医者要注意与患者沟通,帮助患者排解病情忧虑、舒缓心理压力,改善精神状态,使其神志安定,以加速康复。

典型病例

患者某,女,48岁,2014年7月8日就诊。主诉:入睡困难6月余,加重1个月。6个月前不明原因出现入睡困难,睡中易醒,醒后难以入睡,并伴有急躁易怒,

烘热汗出等,自服安定有效。近1个月症状加重,每夜睡眠仅3小时,严重时彻夜不眠,药量逐渐加大仍难以入睡,经人介绍来诊。现症见:夜不能寐,性情急躁,头目昏沉,面红,汗出,经期紊乱,经量少,色暗,舌红苔少,脉弦细数。西医诊断:更年期失眠;中医诊断:不寐,肝肾阴虚证。治法:滋阴潜阳,宁心安神。取穴:肝俞、肾俞、大椎、风池、神门、内关、三阴交、阳陵泉、太冲、足三里。每日治疗1次,每次留针30min,10min行针1次,10次为1个疗程。同时嘱患者调畅情志,放松心情。经治4次患者告知入睡困难好转,1个疗程后睡眠,汗出诸症均明显减轻,令患者休息3天,为巩固疗效,继续治疗1个疗程,睡眠基本恢复正常。随访半年未见复发。

小结

更年期失眠临床较为常见,邵素菊教授治疗本病从整体出发,其病机着眼肝肾阴虚、虚热扰神;治法重视滋阴潜阳、宁心安神;针刺强调治神、得气、补泻;治疗与调护相结合的学术思想和独特经验,总归宗《素问·至真要大论》之旨:“谨察阴阳所在而调之,以平为期”^[2]。笔者将邵教授治疗更年期失眠之经验予以总结,然邵教授拥有多年临床和教学经验,学验俱丰,笔者这一番论述仅能窥其一斑,权为同道提供一个了解邵素菊老师学术思想的路径。

参考文献

- [1] 韩蔚婷,纪李伟.浅谈对更年期失眠的认识.世界睡眠医学杂志,2014,1(2):116-118.
- [2] 邵素菊,邵素霞,李鸿章.“刺之要,治神而有效”之我见.中华中医药杂志,2010,25(2):190-191.
- [3] 邵素菊,非利吟,陈琨,等.邵经明教授学术思想探讨.中华中医药杂志,2015,30(6):1993-1995.
- [4] 贾玉,贾跃进,郑晓琳.中医对失眠认识的探讨及展望.中华中医药杂志,2015,30(7):163-166.
- [5] 徐颖,李翠娟,吴莹,等.从天人阴阳关系论治更年期失眠.中华中医药杂志,2011,26(10):2446-2448.

(收稿日期:2015年3月3日)