黄琳娜主任医师治疗原发性失眠经验缵要*

马阿利 安军明** 杨婷 黄琳娜

(西安市中医医院,陕西 西安 710021)

摘 要:介绍黄琳娜主任善于以方氏头针为主,结合体针、因人制宜的思维模式治疗失眠症的经验。黄琳娜主任针刺讲究三神合一,取穴以方氏头针"失眠组穴"为主,辩证取穴,配合体针,临床疗效显著。

关键词:失眠;方氏头针;名医经验;黄琳娜

中图分类号:R256.23 **文献标识码**:B **文章编号**:2096-1340(2019)04-0018-03

DOI:10.13424/j.cnki.jsctcm.2019.04.006

失眠症(insomnia)中医又称"不寐""不得眠""目不瞑""目不眠"等,是临床常见病,多发病。失眠症是指患者长期不能获得正常睡眠,轻者入寐困难、睡而轻浅、时常觉醒或醒后难以入睡,重者彻夜不眠。原发性失眠是指[1]睡眠障碍持续 1 月以上,且排除如精神疾病、身体疾病、药物因素等其他原因引起的失眠。睡眠是人的精神、体力恢复的重要生理过程。患者长期夜晚不能入睡,白天无精打采,严重影响患者的社会功能和生活质量。

黄琳娜,教授,主任医师,硕士研究生导师。方氏头针发明人方云鹏主任医师学术继承人。陕西省名中医、陕西省名老中医药专家学术经验继承人指导老师。西安市有突出贡献专家。从事针灸临床、科研、教学及管理工作 30 余年,善于运用方氏头针治疗多种病症,笔者在跟师学习期间获益良多,现将老师治疗失眠经验介绍如下,以飨同道。

1 对失眠病因病机的认识

中医学认为失眠病因复杂,外邪侵袭、情志不畅、脾胃不和、病后体虚等均可致不寐。有学者认为[2]失眠的主要病位在心,痰火扰心、心肾不交、心气不足等均会导致阴阳失衡;也有学者认为[3]失眠与胃的关系最为密切,脾胃不和则会导致营卫之气化生不足,故而阴阳失和则卧不安。失眠病机总属机体脏腑功能失调、阳盛阴衰、阴阳失交、阳不入阴而引起不寐。黄琳娜主任认为失眠病位主要为脑,并与心肝脾三脏联系最为密切。《本草纲目》中有"脑为元神之府"之论。《素问·脉要精微论》云:"头者,精明之府……五脏六腑之精气皆上注于头。"头部是调整全身经脉气血的重要部位。现代医学的主要的观点是"睡眠-觉醒"规律,并认为睡眠与觉醒规律是由人体内一些特定的中枢结构活动产生。如果过于兴奋或激动,大脑皮层长期处于异常兴奋状态,抑制了大脑睡眠中枢活性则会引发睡眠障碍。

2 针刺特点

2.1 *善用头针* 黄琳娜主任根据自己多年临证经验,总结出方氏头针治疗失眠疗效显著的一组穴位,并将之命名为"失眠组穴",即"伏像头、伏像肾俞穴区、伏脏上焦、书写、思维、记忆、倒像头、倒脏头"。伏像头(位于冠矢点前 3 cm 为头颈部,伏像头位于头颈部前 2/3 处);伏像肾俞穴区(伏象肾俞穴区为方氏头针伏象腰臀部,从冠矢点到人字缝尖总长约为 14cm,腰臀部为下 8cm);伏脏上焦(额正中线至左、右额角间区域,每侧各分上、

* **基金项目**:陕西省中医药管理局课题(JCMS60);黄琳娜名医工作室资助项目;西安市方氏头针流派传承工作室(市卫计函[2018]669 号)

** **通讯作者**:安军明,主任医师。E-mail:an_71@126.com