



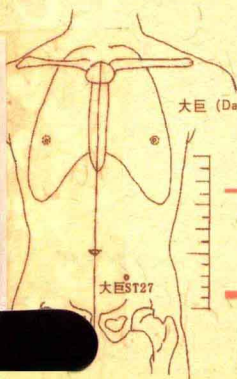
针灸穴位治疗常见病一本通

失眠

常见病针灸疗法
简洁，方便，安全，速效
针灸一本通，临证指南针

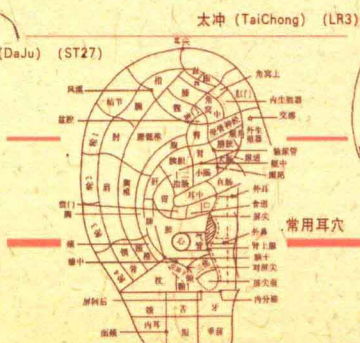
失眠内治指南
常灸常宁一养神

主编◎陈洪沛



大巨 (DaJu) (ST27)

大巨ST27



太冲 (TaiChong) (LR3)

太冲LR3

常用耳穴

关元俞 (GuanYuanShu) (BL26)

中国医药科技出版社

针灸穴位治疗常见病一本通

失 眠

主 编 陈洪沛
副主编 刘元华 王静华
编 委 杨 玲 高玉杰 李应志
袁香凝 黄 娟 张伟霞



中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书共有六章。在第一章中，对失眠的概念、中西医的病因病机、临床表现及检查方法做了简要的介绍；在第二、三章中，重点介绍针灸治疗失眠的常用穴位和各种针灸治疗方法，如毫针、耳针、电针、穴位注射、穴位贴敷、穴位埋线、艾灸等方法，第四章简要介绍了古代关于本病的治疗以及近代名家经验集萃，选编了针灸医案、针灸歌赋。第五章介绍了单方、验方、饮食、运动及心理治疗；在最后的第六章中，介绍了目前针灸治疗失眠的研究进展，使学习者对针灸治疗失眠从文献、临床到试验研究有个整体认识。

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠/陈洪沛主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2012. 8

(针灸穴位治疗常见病一本通)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 5148 - 3

I. ①失… II. ①陈… III. ①失眠 - 针灸疗法 IV. ①R246. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 167570 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236958

网址 www. cmstp. com

规格 850 × 1168mm^{1/32}

印张 5^{1/4}

字数 127 千字

版次 2012 年 8 月第 1 版

印次 2012 年 8 月第 1 次印刷

印刷 三河市腾飞印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 5148 - 3

定价 12.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

丛书专家委员会

主任委员	王宏才	尹 岭	
委 员	黄迪君	刘世琼	关 玲
	陈华德	王樟连	胡忠根

丛书编委会

总 主 编 李 彤 张全爱

编 委 (按姓氏笔画排序)

刁灿阳 王念宏 王朝辉

吕玉玲 刘世琼 李 彤

严兴科 张天生 张全爱

张月峰 房繁恭 陈洪沛

武 平 杨宗保 杨旭光

杨佃会 郝晋东 夏 勇

鲍春龄 雒成林 廖 军

白描绘图 董月爱 张天生

針灸集萃

臨証必備

柳石齋

发白五古义

融会新知

王健

序

21 世纪的今天，科学技术飞速发展，医学诊疗技术日新月异！作为中医学不可或缺的重要组成部分的针灸学，以其迅捷、神奇的临床效验展现着强大的生命力，古老的针灸学在现代科学的天空依然熠熠生辉、闪耀着灿烂的光芒！

俗话说：“一针二灸三吃药”，针灸作为一种临床急救手段之一，自古到今，为中华民族的繁衍昌盛做出过巨大的贡献。然而，在 21 世纪的今天，作为针灸学科的传人，我们要做的不应仅仅是简单地继承前人的知识遗产，确保稳定的疗效，更重要地是在继承的基础上发展创新，要以全新的思维和方法，与同时代的主流医学进行融汇与交叉，开展整体性研究。从理论到临床，从临床到研究热点，继续延展和深化，进一步挖掘其科学内涵，进而推动针灸学的发展。这是学科发展的需要，也是时代赋予我们的责任。

鉴于此，中国医药科技出版社邀集全国各中医高等院校、各大中医医院的高素质针灸专业人才，编写了这套《针灸穴位治疗常见病一本通》系列丛书，旨在探索当前有关针灸临床优势病种的新理论、新方法，阐明中西医对针灸优势病种的认识，列举其针灸治疗的各种方法，如毫针、耳针、电针、穴位注射等；并介绍了有关的单方、验方、以及推拿、气功、饮食、运动等辅助疗法。以此为基础，还针对每种疾病的自身特点，辑录了古代医学文献中有关该病的论述及歌诀、歌赋等，同时又借鉴了名家治疗该病的独特经验，附列现代临床研究，又对该病目前的研究动态，进行了简要汇总，以期使读者对该病从理论、临床到现代研究状况得到总体的认识。

《针灸穴位治疗常见病一本通》系列丛书内容实用、丰富，文风明快，立论严谨，阐发深入浅出，以此呈献给读者，希望广大针灸临床工作者、高校针灸专业学生、业余的针灸爱好者通过阅读学习本丛书有所获益。

中国针灸学会会长
中国中医科学院常务副院长

2012年4月

总 前 言

为了全面介绍目前临床针灸治疗常见病、有效病种的优势和特色，进而反映当前针灸治疗某病的前沿水平和研究深度，受中国医药科技出版社的委托，我们组织编撰了《针灸穴位治疗常见病一本通》系列丛书。

编撰之初，有幸邀请到中国中医科学院针灸研究所王宏才教授、中国人民解放军总医院中西医结合脑病科尹岭教授、成都中医药大学针灸推拿学院黄迪君教授、甘肃中医学院针灸系刘世琼教授作为丛书编委会主任委员、委员，对该套丛书编写予以精心指导并提出许多良好的建议。

本书具有三个特点：一是选取针灸治疗优势病种进行编撰，对于该病证针灸基本治疗、各种针灸疗法及特色疗法，做详尽描述；二是图文并茂，配有自行制作的穴位定位图及针灸治疗图；三是介绍部分当代医家的临床经验及治疗特色，并附历代医家的典型针灸验案，以期对临床具有指导性。

本套丛书共分 22 分册，覆盖面较广，内容翔实，各分册分别对临床常见病、多发病的针灸治疗方法进行梳理，病种涉及内、外、妇、儿、五官、骨伤、皮肤、精神、肿瘤、美容等学科，目的是以针灸优势病种为主线，通过临床验证与总结，扩充针灸治疗病种谱，推动针灸临床学科的整体发展。

每分册内容分为理论部分（概述、生理与病理、诊断和检查、中医诊断和辨证方法、常用腧穴）、治疗部分（包括体针、耳针、穴位注射、埋线、割治、放血、拔罐、药饼灸、电针等；历代针灸验案录；中医、养生、饮食疗法等；预防与保健）和进

展部分（历代医家对本病的认识、临床治疗特色、实验研究进展）三部分，重点突出治疗部分。

值此成书之际，谨向中国医药科技出版社表示诚挚的感谢，同时感谢中国针灸学会会长刘保延教授特地为本书做序，以及山西针灸名家师怀堂老先生、国家级名老中医王樟连教授，欣然为本书挥毫题词。感谢各位主编及编委在繁忙的教学、临床工作之余，倾注心血按时完成编写任务。尤其不能忘怀的是：年近花甲的美术家董月爱女士及医学硕士张天生，不计报酬、无私地为本书绘制了白描图片。在此，一并致以诚挚的谢意！

“雏凤新声，固属可爱”，由于时间仓促，并囿于我们自身的学术水平，本丛书的内容较之针灸学科整体而言，仍有挂漏，编写体例也可能有诸多的不足；但我们相信：“他山之石，可以攻玉”，敬希广大读者畅怀指摘，俾使我们能在以后据以绳愆纠谬，卒使本书日臻完善，从而对针灸学科的发展做出更大贡献！

编者

2012年4月

前 言

失眠是由多种原因引起的一种常见的睡眠障碍，是临床常见病之一。随着现代社会的发展，生活节奏的加快，工作压力的加重，社会竞争日趋激烈，失眠症患病率日渐增加，多见于中青年，以脑力劳动者居多。

长期的失眠会导致越来越多的身心疾病，这将给患者的身心健康和工作生活带来极大的影响。因此失眠症的研究是现今临床研究热点之一。

针灸治疗失眠历史悠久，方法众多，而且见效快，无毒副作用，这些优点正逐渐被失眠患者所接受。

本书从西医、中医角度分别阐述失眠的病因病理，重点叙述失眠症的诊断分型以及针灸治疗失眠症的各种方法，以飨读者，为治疗失眠提供参考。

本书适用于中医针灸科医生、医学院针灸专业相关学生以及从事针灸的爱好者。

编 者

2012年4月

目 录

第一章 失眠概述	1
第一节 病因与发病机制	3
一、病因	3
二、发病机制	5
第二节 分类与临床表现	6
一、分类	6
二、临床表现	7
第三节 诊断标准和鉴别诊断	9
一、诊断标准	9
二、鉴别诊断	16
第四节 中医病因病机和辨证分型	17
一、病因病机	17
二、辨证分型	19
第二章 针灸治疗失眠的常用腧穴	21
第一节 常用经穴	21
一、头面部	21
二、上肢部	24
三、颈肩背腰部	27
四、下肢部	31
第二节 奇穴	35
第三章 针灸穴位治疗	39
第一节 毫针疗法	39
一、基本取穴处方	39
二、辨证配穴处方	40
第二节 耳穴疗法	43

一、耳压	43
一、耳针	44
第三节 电针疗法	44
第四节 艾灸疗法	45
一、基本取穴处方	46
二、辨证配穴处方	46
三、操作方法	46
第五节 梅花针疗法	48
一、基本取穴处方	48
二、辨证配穴处方	48
第六节 穴位埋线	49
一、基本处方	49
二、辨证配穴处方	50
第七节 穴位注射	51
基本取穴处方	51
第八节 腕踝针疗法	52
第九节 头针疗法	55
一、基本取穴处方	56
二、辨证配穴处方	56
第十节 穴位磁贴疗法	57
一、基本取穴处方	58
二、辨证配穴配方	58
第十一节 穴位敷贴法	59
涌泉穴	59
第十二节 芒针疗法	60
基本取穴处方	60
第十三节 滚针疗法	61
第十四节 皮内针疗法	62
第十五节 刮痧疗法	64
一、基本取穴处方	64
二、辨证配穴处方	64
第十六节 温针灸疗法	65
一、基本取穴处方	65

第十七节 杵针疗法	66
一、基本取穴处方	67
二、辨证取穴处方	68
第四章 针灸临证经验荟萃	69
第一节 古代临证经验	69
第二节 近代名医临证经验	73
一、陆瘦燕治疗失眠症经验	73
二、贺普仁治疗失眠症经验	74
三、程莘农治疗失眠症经验	75
四、靳瑞治疗失眠症经验	76
五、阮少南治疗失眠症经验	80
六、肖少卿治疗失眠症经验	81
七、黄宗勳治疗失眠症经验	82
第三节 现代临床经验选编	83
一、英氏针刺治疗失眠	83
二、黄氏针刺风池穴治疗失眠	84
三、董氏等针刺治疗失眠	84
四、杜氏针刺治疗失眠	85
五、金氏采用耳压磁珠治疗失眠	85
六、相氏等电耳针治疗失眠	86
七、郭氏辨证运用耳穴治疗失眠	86
八、高氏耳穴治疗失眠症	87
九、陈氏电针配合背部拔罐治疗失眠	87
十、曹氏等电针头部奇穴为主治疗不寐	88
十一、李氏等用电针治疗失眠	88
十二、邹氏电针治疗心因性失眠	89
十三、任氏艾灸涌泉穴治疗失眠	89
十四、陈氏透灸背俞穴治疗心源性失眠	89
十五、范氏等温针灸法治疗失眠	90
十六、杨氏等悬灸百会治疗失眠	90
十七、庄氏等梅花针叩刺背俞穴治疗顽固性失眠	91
十八、李氏穴位埋线法治疗失眠	91

十九、李氏安眠穴穴位注射治疗失眠	92
二十、张氏穴位注射治疗失眠	92
二十一、李氏穴位注射治疗心肾不交型失眠	93
二十二、郑氏腕踝针配合耳穴贴压磁珠治疗失眠 52 例	94
二十三、罗氏等头七针治疗顽固性失眠临床观察	94
二十四、南氏头五针治疗失眠	95
二十五、徐氏等磁片贴敷穴位治疗失眠 146 例	95
二十六、阮氏复眠膏穴位敷贴治疗失眠症	95
二十七、陈氏芒针透刺治疗失眠	96
二十八、黄氏等滚针治疗非器质性慢性失眠症患者	96
二十九、刘氏皮内针治疗不寐 30 例临床观察	97
三十、沈氏腹针结合耳压治疗失眠症	97
三十一、戚氏等双刮痧治疗失眠	98
三十二、黄氏温针灸治疗脾虚型失眠的临床研究	99
三十三、金氏等杵针治疗失眠	99
第四节 医案辑录	100
第五节 针灸歌赋	116
第五章 中药及其他疗法	120
第一节 单方验方	120
一、心脾两虚	120
二、阴虚火旺	121
三、肝郁化火	122
四、痰火内扰	122
第二节 气功与推拿疗法	122
一、气功疗法	122
二、推拿疗法	123
三、自我按摩	124
第三节 饮食疗法	125
一、常见的具有安神作用的食物	125
二、常用药食配方	126
第四节 行为及运动疗法	128
一、失眠的刺激限制治疗	128

二、失眠的睡眠限制治疗	128
三、失眠的认知治疗	129
四、失眠的放松治疗	130
五、失眠的矛盾意向治疗	130
六、失眠的睡眠健康教育	130
七、运动疗法	131
第五节 预防及保健	132
一、睡具及睡眠环境	132
二、睡眠习惯	132
三、睡前保健操	133
第六章 针灸研究进展	135
一、文献研究	135
二、临床研究	138
三、实验研究	145