

中医治疗不寐的研究进展

李娜¹, 李悦芳^{2*}, 吕慧敏¹, 杨娜³

¹青海大学研究生院, 青海 西宁

²青海省中医院针灸科, 青海 西宁

³青海大学医学院, 青海 西宁

收稿日期: 2023年8月9日; 录用日期: 2023年9月3日; 发布日期: 2023年9月11日

摘要

不寐以中医治疗和西医治疗为主。西医治疗一般催眠效果明显, 但存在一定的副作用和不良反应, 不能长期服用。中医治疗不寐方案众多, 包括中药治疗、针灸治疗、结合治疗等, 具有安全无副作用, 疗效较好。故整理近年来中医治疗不寐的文献, 探讨不同中医疗法的临床疗效, 为中医临床应用提供参考。

关键词

不寐, 中医治疗, 研究进展

Research Progress of Traditional Chinese Medicine in the Treatment of Insomnia

Na Li¹, Yuefang Li^{2*}, Huimin Lyu¹, Na Yang³

¹Graduate School of Qinghai University, Xining Qinghai

²Acupuncture and Moxibustion Department, Qinghai Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Xining Qinghai

³School of Medicine, Qinghai University, Xining Qinghai

Received: Aug. 9th, 2023; accepted: Sep. 3rd, 2023; published: Sep. 11th, 2023

Abstract

Insomnia is mainly treated with traditional Chinese medicine and Western medicine. Western medicine generally has a significant hypnotic effect, but there are certain side effects and adverse reactions that cannot be taken for a long time. There are many Chinese medicine treatment schemes for

*通讯作者。

insomnia, including Chinese medicine treatment, acupuncture and moxibustion treatment, combined treatment, etc., which are safe without side effects and have good effects. Therefore, it is necessary to sort out the literature of TCM treatment of insomnia in recent years, explore the clinical efficacy of different TCM treatments, and provide reference for the clinical application of TCM.

Keywords

Insomnia, Traditional Chinese Medicine, Research Progress

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

不寐，是指长期不能获得正常睡眠的一种现代病症。亦称“失眠”“目不瞑”“不得眠”或“不得卧”。失眠严重影响着人们的正常工作、学习、生活和健康。近年来，睡眠机制仍然复杂，失眠是临床上常见、患病率高的疾病，据统计我国人群失眠率高达 38.2%，全球存在睡眠障碍的人群高达 24%~31.6% [1]。并有逐年上升的趋势。失眠对人们的生活质量造成严重影响，国外有研究显示[2]，失眠患者更易患焦虑或抑郁等精神类疾病。

2. 中药疗法

中药在治疗不寐方面发挥了重要的作用，较西药安全性高、副作用小、疗效好等优势。通常有单味药、药对(两味药根据配伍规律使用)、方剂等治疗不寐[3]。近年来，在改善不寐的中药中，主要以酸枣仁为核心，配伍远志、夜交藤、茯神、甘草等药物，在治疗不寐症上取得了显著的临床效果[4]。陈维铭[5]等用归脾汤对心脾两虚型失眠患者，治疗组给予归脾汤(2次/d)，对照组给予艾司唑仑片(1 mg/d)治疗。两组治疗相同疗程后通过相关激素测定发现，治疗组 T3、T4 水平明显提高，治疗组匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)评分明显低于对照组。梅自芹[6]用柴胡疏肝散合一贯煎治疗肝郁化火型不寐，试验组给予柴胡疏肝散合并一贯煎加减治疗，对照组给予常规镇静安眠药物治疗。均治疗 4 周后比较两组数据，试验组有效率为 93.33%，对照组有效率为 78.33%。吴婷婷[7]等天钩柴胡饮治疗肝郁化火型不寐，治疗组采用天钩柴胡饮联合阿普唑仑治疗，对照组采用阿普唑仑治疗。均每日服药，治疗 4 周后分析数据，观察组总有效率是 92.11%，对照组总有效率是 72.97%。李冀[8]等治疗肝郁血虚型不寐经验总结中，李冀认为不寐虚证居多，“养心神、益肝血”为其治疗大法，自拟理气安神汤治疗肝郁血虚型不寐效果较好。廖礼伶[9]等认为应从调理脾胃入手治疗不寐，运用金鼎汤治疗不寐取得了较好的疗效。金鼎汤由桂枝、煅龙骨、煅牡蛎、茯苓、半夏、芍药、甘草组成。应用脑-肠轴的理论从脾胃着手治疗不寐提供依据。

3. 针刺疗法

3.1. 头针疗法

头针治疗不寐较于其他针刺疗法具有操作简单，且患者疼痛感觉较轻的优势。通常有头部透刺法、头部带区针刺法和头部特殊针刺法等操作方法。针刺头部具有抑制皮层兴奋，调节机体平衡的作用，可调节阴阳，镇静安神[10]。康琿[11]采用头针丛刺治疗失眠，治疗组予以头针丛刺，对照组予以口服艾司唑仑片治疗。两组相同疗程后观察数据得出治疗组总有效率为 80.65%，对照组总有效率为 72.73%。戴炎

荣[12]运用脑经针刺疗法治疗心肾不交型顽固性失眠症,脑经针刺组选取脑户透百会、印堂透百会经穴,对照组为常规针刺组。治疗相同疗程后治疗组总有效率为 88.10%;对照组总有效率为 73.80% ($P < 0.05$)。戴斌等[13]取颞三针治疗,针刺后快速捻转强刺激,每针持续行手法 2 min,治疗一定疗程后总有效率达 94.57%。曾伶[14]取额中线、额旁一线,针刺得气后快速捻转不提插,持续 20~30 s 留针至次晨自行取针,总有效率达 97.91%。顾庭[15]采用头针治疗失眠,头针组选取百会、四神聪、神庭、印堂等为主穴,根据辨证加相应腧穴为辅穴,针刺得气后留针 30 min,西药组舒乐安定片(艾司唑仑片) 1 mg/d。两组治疗相同疗程后头针组总有效率 93%,西药组总有效率 80%。

3.2. 眼针疗法

眼针疗法是彭静山教授首创的一种微针疗法,根据田维柱教授经过多年的实践与研究将眼部分为八区八穴;眼针疗法治疗失眠可能与调节神经功能、提高脑血流速度有关[16]。赵建伟[17]运用眼针疗法治疗心脾两虚型失眠,眼针疗法能够减少患者服用右佐匹克隆片的次数。李青[18]等运用眼针联合归脾汤治疗心脾两虚型原发性失眠,治疗组予以归脾汤联合眼针疗法治疗,对照组予以艾司唑仑口服治疗。治疗结束后观察数据得出治疗组效果优于对照组。眼针疗法治疗不寐,通常有单纯眼针治疗、结合治疗等多种方法[19],根据患者的辨证分型选取不同的穴位来治疗,在现代临床应用中取得较好的疗效[20]。眼针治疗失眠疗效确切,不良反应少,有结合中药、体针、埋针等多种治疗方式[21][22][23]以提高临床疗效。

3.3. 腹针疗法

腹针是以神阙为核心的经络系统,具有向全身输布气血功能与机体宏观调控的作用[24],腹针疗法形式多样,有单纯腹针疗法、腹针结合中药、体针、耳穴压丸、梅花针、穴位埋线等[25]。潘淑霞[26]采用腹针治疗更年期失眠症,治疗组选取腹部腧穴,对照组选取普通治疗不寐腧穴。治疗相同疗程后分析数据得出治疗组治疗后总有效率达 96.87%,对照组总有效率 86.67%。张秀英[27]采用薄氏腹针加艾灸气海关元穴治疗中结果显示治疗组和对照组总有效率分别是 88.6%、77.1%。腹针是现代新兴针刺方法,通过刺激腹部腧穴调节脏腑功能。

3.4. 腕踝针疗法

腕踝针是从腕踝部取相应的点进行皮下针刺来治疗疾病的一种针刺疗法,更多学者认为,腕踝针的作用机制与皮部理论相关[28]。《素问·皮部论》记载:“凡十二络脉者,皮之部也。腕踝针通过刺激交感神经和感觉神经,影响患者睡眠-觉醒系统,从而治疗失眠[29]。蒋雁华[30]等应用腕踝针治疗心肾不交型围绝经期失眠,观察组给予腕踝针治疗(双侧腕上 1 穴,踝下 1 穴,踝下 2 穴),对照组给予常规针灸治疗。治疗相同疗程后数据分析得出观察组总有效率为 96.67%,对照组总有效率为 60.00%。李然[31]等用腕踝针治疗失眠患者,治疗组予以腕踝针治疗(取双侧上 1),对照组予以西药地西洋。治疗相同疗程后进行数据分析得出治疗组总有效率为 78.67%,对照组总有效率为 69.33%。在精神类疾病的文献中,腕踝针通常选用上 1、下 1、上 2、下 2,上 1 区可以刺激手少阴心经,起到宁心安神、开郁散结的功效;上 2 区可以刺激手厥阴心包经,具有中理气、和胃安神之效[32];据研究发现,腕踝针治疗精神类疾病有效率为 62.5%~94.3% [33]。

4. 结合疗法

4.1. 针刺结合电针

不寐的作用机制复杂,研究证实,心情、疼痛等精神类疾病受到体内炎症细胞水平的影响[34]。张金

媛[35]等探讨电针治疗失眠症的作用及机制中得出电针会使机体 TNF- α 、sTNF-RII 水平降低,降低体内炎症细胞,从而对失眠起到一定的疗效。刘思文[36]用电针申脉和行间穴治疗不寐,对照组选取常规针刺不予以电针。结果显示电针组总有效率为 93.33%,对照组总有效率为 63.33%。张乾泰[37]采用原合配穴电针治疗慢性失眠,治疗组选取双侧神门、少海、大陵、曲泽并且四个腧穴上使用电针(双侧均使用),对照组选取上穴采用普通针刺。治疗相同疗程后治疗组总有效率为 93.3%,对照组总有效率为 73.3%。申颖[38]采用不同穴位电针治疗心脾两虚型失眠症,将患者分为治疗组 A、治疗组 B 和对照组,治疗组 A 在普通针刺的同时在神门穴、三阴交穴使用电针(双侧),治疗组 B 在普通针刺的同时在印堂穴、神门穴使用电针(双侧),对照组采用常规针刺。治疗相同疗程后治疗组 A 的总有效率为 93.30%,治疗组 B 总有效率为 90.00%,对照组总有效率为 83.30%。余雪林[39]使用电针治疗原发性失眠症,治疗组在左右神聪、双侧风池、双侧天枢腧穴分别使用电针,对照组仅常规针刺。治疗相同疗程后治疗组总有效率为 90.63%,对照组总有效率为 81.25%。

4.2. 针刺结合中药

周锐钧[40]等采用血府逐瘀汤加减联合针灸治疗中风后不寐,观察组针刺的同时实施血府逐瘀汤加减联合治疗,对照组予以常规针刺。治疗相同疗程后分析数据得出观察组总有效率达 88.10%,对照组 69.05%。王吉英[41]等使用针刺配合中药治疗不寐,治疗组在常规针刺后使用中药逍遥丸加减,对照组使用地西洋 2.5 mg/d,谷维 30 mg、复合维生素 B 2 片、七叶神安片 2 片均每日 3 次口服。治疗相同疗程后治疗组总有效率为 94%,对照组总有效率为 72%。管翠梅[42]针刺肝经俞募穴结合中药治疗肝郁化火型不寐,观察组针刺俞募穴和期门穴,同时服用丹枝逍遥丸,对照组服用艾斯挫仑片 1~2 mg/d。治疗相同疗程后对比两组数据,观察组总有效率为 95%,对照组为 37.5%。

4.3. 针刺结合推拿

苏志远[43]等推拿结合针刺治疗大学生失眠,试验组用推拿结合针刺治疗(先推拿后针刺),选取百会穴、四神聪穴、神庭穴等使用一指禅按法,风池穴、风府穴、安眠穴使用一指禅揉法,每个穴位 2~3 分钟,重复 2 遍,7 天 1 个疗程,一共治 2 两个疗程。对照组只采用单纯的推拿治疗。治疗结束后分析数据得出试验组总有效率为 95%,对照组总有效率为 80%。王进东[44]等针灸配合推拿治疗失眠,治疗组在普通针刺的同时使用推拿治疗,对照组只采用普通针刺。治疗结束后治疗组总有效率为 89.5%,对照组总有效率为 73.7%。

4.4. 针刺结合温针灸

《本草纲目》载:“艾叶……灸之则透诸经而治百种病邪。”孙远征[45]等用温针灸治疗心脾两虚型不寐,治疗组针刺得气后对照海、三阴交、足三里、内关各穴位均施用温针灸,对照组采取常规针刺,针刺得气后留针。治疗相同疗程后根据数据分析得出治疗组总有效率为 92.50%,对照组总有效率为 75.00%。聂雪莲[46]采用温针灸治疗心脾两虚型不寐,治疗组针刺得气后对足三里、内关、神门各穴位均施用温针灸治疗,对照组采用常规针刺,针刺得气后留针。治疗相同疗程后治疗组总有效率为 92.5%,对照组总有效率为 75%。战国策[47]采用温针灸治疗心脾两虚型不寐,治疗组针刺得气后双侧足三里、中脘穴予温针灸,对照组予上脘穴普通针刺。治疗相同疗程后得出治疗组总体有效率为 93.33%,对照组总体有效率为 73.33%。

4.5. 针刺结合耳穴贴丸

邓远秀[48]针灸结合耳穴贴压治疗失眠中,观察组采用针灸结合耳穴贴压的形式,对照组采用口服舒

乐安定片。治疗结束后对比两组患者的睡眠质量,治疗组有效率为 94.7%,对照组为 78.9%。游峻铭[49]采用治疗组选用电针四花穴(即胆俞、膈俞)结合耳穴贴压法,对照组选用普通针刺法选穴申脉、照海、神门、印堂、四神聪、安眠、行间、侠溪等,共治疗 4 周,治疗结束后数据显示,治疗组总有效率为 90.63%,对照组总有效率为 78.12%。

4.6. 针刺结合舌针

舌针疗法较传统针法具有操作简便、安全、不留针等特点[50]。舌针的作用机制复杂,可通过经络系统、神经体液、血液循环等多系统、多途径的调节作用达到综合治疗效果[51]。陆瑾[52]运用舌针结合体针治疗失眠,体针取治疗不寐的常规腧穴,均常规针刺操作,每周 2~3 次,舌针根据辨证选取心穴、脾穴,肾穴等快速点刺,每穴 2~3 次,深度 2.5~5.0 mm,以不出血为度,不留针,在临床应用中取得了不错的效果。孙杰[53]等采用舌针结合体针治疗围绝经期失眠患者,治疗结束后观察治疗前后各项评分,总有效率达 92%。孙杰[54]应用舌针结合体针治疗肝郁化火型围绝经期失眠,治疗相同疗程后分析相关数据评分,治疗组总有效率 86.67%,对照组总有效率为 63.30%。中医认为舌针可通过疏通全身气血,调节脏腑功能,调整阴阳平衡等治疗疾病。

5. 其他疗法

5.1. 穴位贴敷治疗

穴位贴敷,使中药透过穴位,渗灌入皮肤和经络,散流全身,从而刺激穴位达到治疗疾病。赵阳[55]运用穴位贴敷治疗肝火扰心型不寐,治疗组睡前选取双侧三阴交贴敷治疗,对照组给予地西洋片 5 mg/d,两组均治疗 30 天。治疗结束后根据数据分析得出穴位贴敷疗法相对于口服西药具有疗效优势。佟一鑫[56]针刺联合穴位贴敷治疗心脾两虚型失眠,治疗组用针刺结合穴位贴敷疗法(药物:酸枣仁、夜交藤、丹参、丁香,由适量蜂蜜调匀),睡前选取双侧三阴交贴敷治疗,对照组用普通针刺治疗。治疗相同时间后观察两组数据治疗中总有效率为 91.43%,对照组总有效率为 77.15%。穴位贴敷治疗失眠上有其独特优势,但在国内治疗失眠的主要方式仍然以药物治疗为主,穴位贴敷未广泛应用于临床失眠患者的应用[57]。

5.2. 埋线治疗

穴位埋线疗法是将羊肠线埋入穴位,能产生较一般针刺方法更为持久的针刺。姚红芳[58]等采用头穴埋线疗法治疗失眠症,治疗结束后观察两组数据得出头穴埋线疗法较传统针刺疗法能更好地改善失眠症状。陈荟宇[59]采用腹针埋线治疗心脾两虚型失眠症,试验组总有效率为 90.00,对照组总有效率为 86.66。有相关动物实验研究表明,穴位埋线治疗可以提高小鼠脑内神经递质 5-HT 的含量,并降低多巴胺及去甲肾上腺素来调节睡眠。

5.3. 揶针治疗

杨月[60]等耳穴埋针联合针灸治疗围绝经期不寐,观察组采用耳穴揶针联合针灸治疗,一个疗程后数据显示观察组 PSQI 评分低于对照组。

5.4. 放血疗法

黎焕杰[61]耳穴刺络放血对阴虚火旺型不寐,试验组予耳穴结节穴及轮穴刺络放血治疗,每次放血 5~10 滴,双耳交替进行,对照组给予佛山市中医院中药颗粒制剂黄连阿胶汤颗粒口服,治疗 4 周后数据显示,试验组总有效率为 90.63%,对照组总有效率为 80.65%。周梦兰[62]采用耳背沟点刺放血治疗肝火扰心型失眠,治疗结束后观察数据治疗组总有效率为 93.33%,观察者组总有效率为 83.33%。

6. 小结

目前, 针对不寐的中医疗法层出不穷, 通过数据显示中医治疗不寐在疗效上都具有一定的优势且结合疗法较单纯疗法疗效更为显著。较于西药而言, 中医疗法是一种副作用小且安全的绿色疗法、易于患者接受等优点, 值得进一步的临床推广。中医治疗不寐取得了一定的成绩, 但在研究过程中, 由于样本量小, 代表性不强, 无法较全面说明问题, 且缺乏后期随访观察、未使用双盲法等问题, 有待进一步研究解决。

参考文献

- [1] Wang, Z., Zhai, F., Zhao, X., et al. (2020) The Efficacy and Safety of Acupuncture for Perimenopausal Insomnia: A Protocol for a Network Meta-Analysis. *Medicine*, **99**, e23741. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023741>
- [2] Li, Y., Liu, H., Weed, J.G., et al. (2016) Deficits in Attention Performance Are Associated with Insufficiency of Slow-Wave Sleep in Insomnia. *Sleep Medicine*, **24**, 124-130. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2016.07.017>
- [3] 于钦明, 陈文月, 王琪, 李萌. 中医治疗失眠病症常用中药研究进展[J]. 中医学报, 2022, 50(3): 102-107.
- [4] 谭丽博, 刘燕, 吴凤芝, 等. 基于文献数据探讨中药治疗失眠的用药规律[J]. 现代中医临床, 2020, 27(1): 35-42.
- [5] 陈维铭, 钱涯邻, 宋小平等归脾汤对心脾两虚型失眠患者下丘脑-垂体-甲状腺激素水平的影响[J]. 辽宁中医杂志, 2012, 39(12): 2429-2431.
- [6] 梅自芹. 柴胡疏肝散合一贯煎治疗肝郁化火型不寐临床研究[J]. 光明中医, 2023, 38(11): 2111-2114.
- [7] 吴婷婷, 温立新, 苏文理, 张金付, 苏灿斌, 刘美红, 谢小红. 天钩柴胡饮治疗肝郁化火型不寐临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2023, 21(7): 90-93.
- [8] 李冀, 杨磊, 付强, 王田, 王托资. 李冀治疗肝郁血虚型不寐经验总结[J]. 辽宁中医杂志, 2023, 50(1): 21-23.
- [9] 廖礼伶, 张伟. 基于“一气周流”和脑-肠轴理论探讨金鼎汤治疗不寐机理[J]. 中医药通报, 2023, 22(1): 43-45.
- [10] 桑鹏, 王顺. 头部从刺治疗失眠症 40 例[J]. 黑龙江中医药, 2004(3): 43.
- [11] 康琿. 头针从刺治疗心胆气虚型围绝经期失眠症的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2015.
- [12] 戴炎荣. 脑经针刺疗法治疗心肾不交型顽固性失眠症的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 银川: 宁夏医科大学, 2022.
- [13] 戴奇斌. 颞三针为主治疗失眠 92 例[J]. 江苏中医药, 2010, 42(12): 59.
- [14] 曾伶. 头针为主治疗少寐 48 例[J]. 针灸临床杂志, 2005, 21(8): 17.
- [15] 顾軒庭. 头针治疗失眠的临床及神经生化机制研究[D]: [博士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2013.
- [16] 赵悦, 张威, 崔宇, 等. 眼针对脑缺血再灌注损伤治疗效果及对 Keap1、Nrf2、HO-1 影响[J]. 辽宁中医药大学学报, 2020, 22(6): 52-55.
- [17] 赵建伟. 眼针疗法治疗心脾两虚型失眠的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2022.
- [18] 李青, 陈亨平, 张小罗, 陈娉婷, 王位. 眼针联合归脾汤治疗心脾两虚型原发性失眠的临床观察[J]. 中医临床研究, 2019, 11(21): 12-13+17.
- [19] 刁硕, 张威. 近 10 年眼针治疗失眠的研究进展[J]. 中国民间疗法, 2022, 30(7): 114-116.
- [20] 李春林, 孙水杰, 林福胜, 等. 眼针治疗心肾不交型失眠疗效的随机对照研究[J]. 中医外治杂志, 2022, 31(1): 87-89.
- [21] 白惠文. 眼针联合温胆安眠汤治疗痰火扰心型不寐疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2021.
- [22] 邬瑞. 眼针结合体针治疗心脾两虚失眠的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2019.
- [23] 李禹璠. 眼针穴区埋针治疗不寐的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2019.
- [24] 薄智云, 林超岱, 王小云, 等. 腹针无痛治百病[M]. 北京: 科学普及出版社, 2006: 4.
- [25] 梁薇, 郭雅雯, 罗本华. 腹针治疗失眠的研究进展[J]. 中国医药导刊, 2018, 20(2): 117-120.
- [26] 潘淑霞. 腹针疗法治疗更年期失眠症的临床疗效研究[D]: [硕士学位论文]. 晋中: 山西中医药大学, 2020.
- [27] 张秀英, 哈静, 王银宁. 薄氏腹针加艾灸气海关元穴治疗失眠临床研究[J]. 双足与保健, 2019, 28(20): 36-38.

- [28] 张容超, 王瑞辉, 王东, 等. 腕踝针疗法的临床应用探析[J]. 四川中医, 2019, 37(8): 21-23.
- [29] 史金花, 徐展琼. 腕踝针结合中药治疗顽固性失眠的临床疗效观察[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2018, 16(16): 2408-2410.
- [30] 蒋雁华, 赖靖慧, 余运影, 卢敏敏. 腕踝针治疗心肾不交型围绝经期失眠症的临床研究[J]. 世界睡眠医学杂志, 2022, 9(10): 1807-1809, 1812.
- [31] 李然, 刘景璐, 宋红莉, 辛亚然, 李海艳, 张艳霞, 赵晨静. 腕踝针在失眠患者中应用的临床疗效研究[J]. 河北中医药学报, 2019, 34(3): 42-44.
- [32] 宋媛, 李虹, 赵仓焕, 等. 腕踝针治疗失眠症机理初探[J]. 中国中医基础医学杂志, 2012, 18(6): 655-656.
- [33] 郭珍妮, 陈致尧, 许精鑫, 彭德忠. 近 5 年腕踝针临床应用现状及其规律分析[J]. 按摩与康复医学, 2020, 11(8): 56-59.
- [34] 周莉娜, 马青艳, 何潇言, 等. 急性期抑郁症患者体内免疫炎症和氧化应激水平与临床症状的相关性探讨[J]. 精神医学杂志, 2019, 32(1): 12-14.
- [35] 张金媛, 顾银银, 葛玲玲, 李立文. 基于 TLR/NF- κ B 信号通路探讨电针治疗失眠症模型大鼠的作用及机制[J]. 长春中医药大学学报, 2022, 38(8): 862-866.
- [36] 刘思文. 电针申脉和行间穴治疗肝郁化火型不寐的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2016.
- [37] 张乾泰. 原合配穴电针治疗慢性失眠的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2017.
- [38] 申颖. 不同穴组电针治疗心脾两虚型失眠症的临床疗效评价[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2019.
- [39] 余雪林. 电针治疗原发性失眠症的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东中医药大学, 2017.
- [40] 周锐钧, 周光辉. 血府逐瘀汤加减联合针灸治疗中风后不寐患者的临床研究[J]. 光明中医, 2018, 33(16): 2367-2369.
- [41] 王吉英, 玉应坎. 针刺配合中药治疗不寐 30 例[J]. 云南中医中药杂志, 2006(5): 26.
- [42] 管翠梅. 针刺肝经俞募穴结合中药治疗肝郁化火型不寐的有效性分析[J]. 中国医药指南, 2016, 14(32): 224-225.
- [43] 苏志远, 范明媚, 刘建波, 张梓珑, 周育毅, 韩小燕. 推拿结合针刺治疗大学生失眠的临床研究[J]. 科技风, 2020(34): 148-149+171.
- [44] 王进东, 蔡琦, 董建萍. 针灸配合推拿治疗失眠的临床观察[J]. 中国中医药科技, 2023, 30(2): 388-390.
- [45] 孙远征, 聂雪莲. 温针灸治疗心脾两虚型不寐疗效观察[J]. 山西中医, 2013, 29(11): 39-40+42.
- [46] 聂雪莲. 温针灸治疗心脾两虚型不寐的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2014.
- [47] 战国策. 温针灸治疗心脾两虚型不寐的临床观察[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2019.
- [48] 邓远秀. 针灸结合耳穴贴压治疗失眠的临床效果评价[J]. 双足与保健, 2018, 27(2): 12-14.
- [49] 游峻铭. 电针“四花穴”结合耳穴贴压疗法治疗肝火扰心型不寐症的临床研究[D]: [博士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2012.
- [50] 魏心昶. 舌针结合体针治疗阴虚火旺型围绝经期失眠临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京中医药大学, 2018.
- [51] 管傲然, 管薇薇, 李群, 等. 舌针治疗作用机理的探讨[J]. 时珍国医国药, 2016, 27(4): 914-915.
- [52] 吴若莹, 陆瑾, 魏心昶, 王雪玮, 侯瑞涵, 韩小玉, 葛皓裕. 陆瑾运用舌针结合体针治疗失眠伴焦虑状态经验[J]. 中医药导报, 2023, 29(4): 189-192.
- [53] 孙杰, 陆瑾, 魏心昶, 张小玉, 丁娴慧, 蒋秋雯. 舌针结合体针治疗围绝经期失眠及对血清 E2、FSH、LH 水平的影响[J]. 天津中医药大学学报, 2021, 40(3): 331-335.
- [54] 孙杰. 舌针结合体针治疗肝郁化火型围绝经期失眠伴焦虑状态的临床研究[D]: [博士学位论文]. 南京: 南京中医药大学, 2021.
- [55] 赵阳. 穴位贴敷治疗肝火扰心型不寐临床观察[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2019.
- [56] 佟一鑫. 针刺联合穴位贴敷治疗心脾两虚型失眠的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2022.
- [57] 于莉, 徐翠, 吴培香. 穴位贴敷治疗失眠临床疗效的 Meta 分析[J]. 中医药临床杂志, 2019, 31(3): 491-496.
- [58] 姚红芳, 张海峰, 陈小丽. 头穴埋线疗法治疗失眠症 33 例疗效观察[J]. 针刺研究, 2012, 37(5): 394-397.

- [59] 陈荟宇. 基于“脑肠相通”理论的腹针埋线疗法对心脾两虚型失眠症的临床疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 福州: 福建中医药大学, 2020.
- [60] 杨月, 邹鹏, 高惠宁. 耳穴埋针联合针灸治疗围绝经期不寐的临床研究[J]. 中国医药导报, 2020, 17(15): 143-146.
- [61] 黎焕杰. 耳穴刺络放血对阴虚火旺型不寐患者的疗效观察[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2020.
- [62] 周梦兰. 耳背沟点刺放血治疗肝火扰心型失眠的临床研究[D]: [硕士学位论文]. 广州: 广州中医药大学, 2020.