

从督脉论治失眠理论与实践思考

张成宇^{1,2}, 骆思宏¹, 白林¹, 孙洪艺¹, 李晓宁²

(1. 黑龙江中医药大学, 黑龙江 哈尔滨 150040; 2. 黑龙江中医药大学附属第二医院, 黑龙江 哈尔滨 150001)

摘要:从督脉论治失眠, 不仅能同时干预失眠的阴阳失衡、神志失调及脏腑受损等多个发病靶点, 还能充分发挥针灸疗法的临床优势, 实现调神合脏、平衡阴阳的治疗效果。古籍文献记载和现代研究结果均表明, 针刺督脉穴位在治疗失眠方面效果显著。“通督调阳”“刺督调神”“督脏共调”理论已成为临床广泛应用的治疗思想。该文以督脉的生理病理功能、经络循行规律和脏腑联络特点为引, 探讨其与失眠治疗的相关联系。并将中医学经典理论和现代临床实践进行整合, 分别分析督脉在调控神志、平衡阴阳及联络脏腑方面的作用机制及其脑-神-脏腑轴的协同治疗优势。通过深入探讨针刺督脉穴位治疗失眠的理论基础和临床应用, 旨在阐明督脉在调控睡眠方面的证据和选穴依据, 为临床治疗失眠提供更具说服力的理论指导和更优的治疗方法, 并为针灸治疗失眠的科学研究提供新的思路。

关键词:督脉; 失眠; 针刺; 阴阳平衡; 调神; 脏腑

中图分类号: R256.23

文献标志码: A

DOI: 10.13194/j.issn.1673-842X.2025.02.024

Theoretical and Practical Considerations on the Treatment of Insomnia from the Theory of the Governor Vessel

ZHANG Chengyu^{1,2}, LUO Sihong¹, BAI Lin¹, SUN Hongyi¹, LI Xiaoning²

(1. Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin 150040, Heilongjiang, China; 2. The Second Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin 150001, Heilongjiang, China)

Abstract: The treatment of insomnia from the governor vessel not only can simultaneously intervene in the multiple pathogenic targets of insomnia such as imbalance of Yin and Yang, dysfunction of spirit and mind, and damage of internal organs, but also can give full play to the advantages of acupuncture therapy to achieve the effect of regulating the spirit and harmonising the organs and balancing the effect of Yin and Yang. Ancient literature and modern research have shown that acupuncture points in the treatment of insomnia is effective. The theory of “dredging meridians and regulating Yang” “acupuncture on the governor to adjust the spirit” and “governor and viscera co-adjustment” has become a widely used clinical treatment idea. In this paper, we take the physiological and pathological functions, meridian circulation law and visceral contact characteristics of the vertebrae as a guide to explore its connection with the treatment of insomnia. Integrating the classical theories of Chinese medicine and modern clinical practice, we analyse the mechanism of the governor vessel in regulating the spirit and mind, balancing Yin and Yang, and contacting the internal organs, and its synergistic therapeutic advantages of the brain-spirit-organs axis. Through in-depth discussion of the theoretical basis and clinical application of acupuncture points of the governor vessel for the treatment of insomnia, we aim to elucidate the evidence support and the basis for the selection of points of the governor vessel in regulating sleep, to provide more convincing theoretical guidance and better therapeutic methods for the clinical treatment of insomnia, and to provide new thinking for the scientific research on the treatment of insomnia by acupuncture.

Keywords: governor vessel; insomnia; acupuncture; regulation of the mind balance of Yin and Yang; regulating the spirit; internal organs

失眠现已成为影响人类生活质量的重大公共卫生问题。作为一种常见的睡眠障碍, 失眠同时也是导致机体功能受损和精神障碍的危险因素^[1], 这一点已经得到了现代循证医学的证据支持^[2]。目前本病在世界范围内的患病率为10%~20%不等, 且发病率呈显著上升趋势^[3]。若患者无法获得及时有效的治疗, 其身心健康和将受到严重影响^[4]。在治疗上行为干预、认知干预以及药物干预^[5]被认为是现代医学治疗失眠的主要方法。但文化差异和心理治疗师的稀缺及费用问题都限制了认知行为

疗法在国内的大规模应用, 药物的长期使用又可产生不良反应和药物依赖性, 停药后出现戒断障碍, 且症状反复。中医治疗失眠至今已有两千余年历史, 其中针灸疗法凭借其独有的调神守气、运行气血、平衡阴阳优势, 在临床上被广泛应用。基于比较24项随机对照试验(randomized controlled trial, RCT)的研究发现, 针灸对于改善失眠患者的临床症状有明显的效果^[6]。古典文献记载和现代研究结果均表明, 针刺督脉穴位在治疗失眠方面效果尤其显著, “通督调阳”“刺督调神”“督脏共调”理论已成为临床

基金项目: 国家中医药管理局高水平中医药重点学科建设项目(14061230010)

作者简介: 张成宇(1993-), 男, 山东枣庄人, 博士在读, 研究方向: 针灸防治脑病、脊髓疾病临床及基础研究。

通讯作者: 李晓宁(1969-), 女, 黑龙江安达人, 教授、主任医师, 博士后, 研究方向: 针灸防治脑病、脊髓疾病临床及基础研究。

实践中的重要指导思想,本文将从督脉论治失眠的理论依据与实践疗效作如下综述。

1 统督阳气,平衡阴阳

1.1 阴阳与睡眠

中医学古籍将失眠表述为“不寐”“目不瞑”“不得眠”“不得卧”“不得睡”等。《黄帝内经》将睡眠释为“寐”,“寐”和“寤”是一种人体与自然界昼夜变化协调和平衡的生理表现,此表现主要在阴阳平衡、卫气能从阳入阴的运动下发生。《灵枢·口问》中提到:“卫气昼日行于阳,夜半行于阴,阴者主夜,夜者主卧。”表明了卫气只有在夜卧时分进行由阳入阴,机体方可完成夜卧安眠入睡的生理机制。而《灵枢·大惑论》对“不得卧”的描述也为卫气不能进入阴分,经常停滞在阳气中。由于卫气停留在阳分,阳气充盈,导致阳跷脉过盛,同时卫气不能进入阴分导致阴气虚弱,继而无法入睡。《灵枢·寒热病》也提到:“阳气盛则瞋目,阴气盛则瞑目”“阳气尽,阴气盛,则目瞑;阴气尽而阳气盛,则寤矣”。《针灸大成》也将失眠归因于阳气不足,心神失养导致气虚阳微,阳气不能进入阴分,阴液不足,阳虚无法上奉于脑而致失眠。从古籍论述可知,多篇文献明确记载了睡眠与阴阳出入、阴阳平衡的相关性,关于失眠的记录,阴阳失衡最为常见,不寐主要归结为“阳不入阴”类疾病,阴阳失衡被认为是失眠的关键病机。

1.2 阴阳与督脉

《素问·生气通天论篇》云:“阳气者精则养神,柔则养筋。”“凡阴阳之要,阳密乃固。”阐述了阳气在疾病发生发展中的重要性,还表明在阴阳失调的病理状态下,阳气居于主导地位。《脉诀汇辨·任督解》中提到:“督行于背,统诸阳之纲,故为阳脉之海”,这也为督脉调节全身阳气盛衰提供了理论依据。因此在以阴阳辨治失眠时,当先审阳气,尤重督脉。《灵枢·根结》又指出:“用针之要,在于知调阴与阳。”也表明针灸治病本就具有调阴阳之效,督脉统阳,针刺督脉治疗失眠的综合靶点就在于通调阳气继而平衡阴阳。《灵枢·终始》中也记载了治疗失眠的原则:“阴盛而阳虚,先补其阳,后泻其阴而和之;阴虚而阳盛,先补其阴,后泻其阳而和之。”所以,督脉在阴阳平衡中起着关键作用,以“通”“调”方法作用督脉来调控阳气盛衰,阳盛通阳以和阴,阴盛调阳以制阴,达到机体阴阳之间的一种动态平衡作用。

1.3 通督调阳,平衡阴阳

通过上文我们可知,针刺督脉可以调和全身的阴阳平衡,包括脏腑、气血、七情与六淫等等。如在邪气侵袭时,阳气奋起抗邪,不能按时进入阴分,会出现辗转反侧,不能入眠。有学者^[7]认为火邪是引发睡眠障碍、导致阴阳失衡的重要因素。如心火亢盛、肝经火旺型的失眠皆属阳气偏亢类,可以通过刺激督脉经穴来调阳气、泄邪热。《素问·刺热论篇》中也明确记载了可以针刺督脉来泄五脏热。另外,心肾不交型失眠^[8]表现为心火亢盛,阳气无法下滋肾阴,属于阴阳失衡的一种表现,其可运用针刺督脉来调动全身阳气,并结合心、肾经脉上的穴位,实现阴阳互引,达到心肾相交的治疗效果。有学者^[9]提

出脾郁也会导致阴阳失衡继而出现失眠,临床选用归脾汤,方中重用黄芪来补脾益气以治疗失眠,类比针刺治疗,可通过通督脉百会穴以温阳益气类比黄芪功效,并配以脾经上的腧穴,共同达到健脾开郁、阴阳平衡的治疗效果。综上,针刺督脉可以调节全身阳气的盛衰,这种通督调阳的方法是双向且动态、可以阴阳互引的,调动阳气以平衡阴气,最终调和脏腑、气血、七情的盛衰,达到机体平衡状态,阴阳平衡即可安眠,古籍谓之“阴平阳秘,精神乃治”。

2 上入络脑,神安则寐

2.1 督脉与脑神

《素问·骨空论篇》中记载了督脉的循行路径:“督脉者……与太阳起于目内眦,上额交巅上,入络脑”。《难经·二十八难》也载有“督脉者……上至风府,入属于脑”。古代文献中有多次对督脉循行入脑,并散于头部的描述,所以督脉自古就被认为是调控大脑神志最重要的经脉。有学者^[10]提出“病变在脑,首取督脉”。《素问·五脏生成篇》指出“诸髓者,皆属于脑。”《本草纲目》中提到“脑为元神之府。”《锦囊秘录》中也提到“脑主持五神,以调节脏腑阴阳,四肢百骸之用。”脑是人体生命活动的调控中心,对于精神、意识和情感的调节至关重要,同时还能调节阴阳、脏腑和肌肉关节。脑亦是人体阳气汇聚之处,所有阳经都汇集于脑,《针灸甲乙经》就将百会穴称为“三阳五会”之穴。《景岳全书·中兴论》也提到“阳主神也”。无论从督脉入脑的循行特点,还是调控阳气的生理功能来思考,督脉都与脑神有直接联系,督脉经穴具有入脑调神作用,皆可调整人体精神和情志活动。

2.2 刺督与调神

《灵枢·九针十二原》中写道:“粗守形,上守神”。《灵枢·本神》中也提到“凡刺之法,必先本于神”。《灵枢·官能》中也指出“用针之要,勿忘其神”。古籍文献所论都强调了针刺于调神的重要性,针刺可以调神,而督脉亦可上通脑神,两者相合,更能增强调神效果,所以针刺督脉调神更是古今医家的首选治疗方案。一项分析现代名中医处方治疗神志病的数据挖掘显示,针灸治疗神志病归经中督脉最多,频次为115次^[11]。另外,有针灸调节情志病的处方规律研究^[12]也证实百会穴是调神频次最高的穴位。在痴呆960条针灸处方中使用频次高达652次;在郁症1016条处方中,调神也首选百会穴,使用频次为673次。督脉中的百会、印堂是调神的要穴,其中百会又有“三阳五会”“百神之会”等别称,为督脉调神最重要穴位。印堂是人体“精、气、神”的汇聚处,在印堂穴归于督脉之后,不仅扩大了督脉的主治范围,也印证了督脉调神的重要性^[13]。百会、印堂也是世界卫生组织西太区传统医学中心针刺治疗神志病指南推荐的针刺用穴^[14]。督脉属脑络脑,络肾贯心,故针刺督脉穴确有宁心安神之效。

2.3 刺督调神,神安则寐

《景岳全书·不寐》表述“盖寐本阴,神其主也,神安则寐,神不安则不寐”的观点。根据此述不寐作为一种神志病,其治疗自然与脑神功能密切相关。一项现代针灸治疗失眠处方的数据统计明确表明,督脉穴位是治疗失眠最常用的针灸处方^[15]。国医

大师韦贵康采用脊脑共调理论,认为调神与中医理论中的心神、气血、督脉等密切相关^[16]。陈英华教授^[17]总结国医大师孙申田教授的治疗经验,提出了“和调督任安神法”来治疗失眠。她认为,督脉行于背部正中,上行入脑,并从脊里分出属肾,与脑、脊髓和肾密切联系,督脉与肾经相配可以“脑、脊髓和肾”共调,进而达到阴阳平衡,安神助眠。石学敏院士^[18]整合古今医家思想与自身临证经验,以“神不安、阴阳乱”为病机特点,提出“百会、四神聪深纳久留”针刺法治疗卒中相关失眠,临床疗效满意。综上所述,当代针刺名家都将针刺督脉调神作为治疗失眠的首选方法,故可知“治神必要调脑,调脑不可离督。”通过调节督脉可以调控脑神,安抚心神,调整睡眠。就像《血证论》所云:“神安,寐能得返宅也”,只有神安才得入眠。

3 沟通经络,联系脏腑

3.1 督神与脏腑

前文已经讨论了失眠的病理状态,主要表现为阴阳失衡和神志不宁。然而,无论是阴阳的动态平衡还是大脑的调神功能都受脏腑生理功能的影响。《素问·汤液醪醴论篇》云:“形弊血尽而功不立者,神不使也。”指出当形体衰弱、血液不畅时,神识也会受到影响。这表明了人体脏腑功能减退、气血不顺的情况下,心神也会受到影响。《灵枢·本神》中明确指出“心藏神”“肝藏魂”“肺藏魄”“脾藏意”“肾藏志”。有学者^[19]认为,失眠的辨治应以五脏为核心,而五脏的功能与五神有关。脑(督)神统领五脏,脑神可以调控五脏的功能,而五脏的功能又可以反作用于脑神。“心为五脏六腑之大主,心主血脉,藏神,为精神之所舍。”表明五脏皆藏神,但心起主宰作用。肝主疏泄,可调畅情志和精神。肾藏精,精气化生髓,上供养脑。《针灸大成》也提到“思虑过多,无心力,忘前失后,灸百会。”这也证明了思虑归

属于脾,而督脉的百会穴可以升阳健脾,有助于调节“脾藏意”的生理功能。因此,脑(督)神与五脏之间互为因果,尤与心、肝、脾、肾之间的关系最为密切。因此,通过针刺督脉治疗失眠可以加强脏腑与脑神之间的联系,达到脑(督)-脏腑-神共同调节的循环治疗效果。

3.2 督脉与脏腑

《备急千金要方·卷二十九·针灸上》中记载:“脊背者,是体之横梁,五脏之所系着,太阳之会合。”这表明督脉通过脊背连接着五脏,汇集全身的阳气,经络相连也是督脉沟通脏腑的重要通道。《素问·调经论篇》云:“五脏之道,皆出于精髓,以行气血,血气不和,百病乃变化而生,是故守经隧焉。”其表明调脏离不开调经,经络的主要功能之一就是沟通脏腑,通过经络的连属作用,扩大一经或一脏的主治功能。督脉与脏腑通过本经直调或支脉相连,起到了双通路的调控作用。《素问·刺热论篇》中提到了热病的气穴定位及主治:“三椎下间主胸中热,四椎下间主膈中热,五椎下间主肝热,六椎下间主脾热,七椎下间主肾热,荣在骶也。”这清晰描述了督脉与脏腑直接的联系,针刺督脉可以泻五脏热,即调整脏腑之气的流动,从而达到阴阳调和、宁心安神的功效。《经穴释义汇解》论述神道穴“应心,心藏神,穴主神,为心气运行之通道,主心疾”。此论述解释了神道穴与心相关,主调心神,对治疗失眠有效。《会元针灸学》记载:“灵台者,心灵之台也,……阳气通其中,心灵居上。”因此,灵台穴和神道穴作为督脉本经的穴位,位置靠近心脏,通过经脉的近治作用可以达到宁心安神的效果。除此之外,督脉的3条分支紧密联系着心、肾和膀胱三脏(详见图1)。近年来,督脉的重要性逐渐被国内外学者所认识,其主治范围也在不断扩大。杜元灏教授^[20]认为夹脊穴是治疗失眠的有效穴位,它位于督脉两侧,可以连接督

督脉循行

主干:督脉起于下极之俞,并于脊里,上至风府,入属于脑。

第一支:与冲、任二脉同起于胞中,沿脊背而与足少阴肾经;足太阳膀胱经起于睛明穴,贯脊,属肾。

第二支:从小腹直上贯脐,向上贯心,至咽喉与神。任二脉相会合。

第三支:与足太阳膀胱经同起于眼内角,上行至前额,于巅顶交会。入络于脑,再别出下项,沿肩胛骨内,脊柱两旁,到达腰中,进入脊柱两侧的肌肉,与肾经相联络。

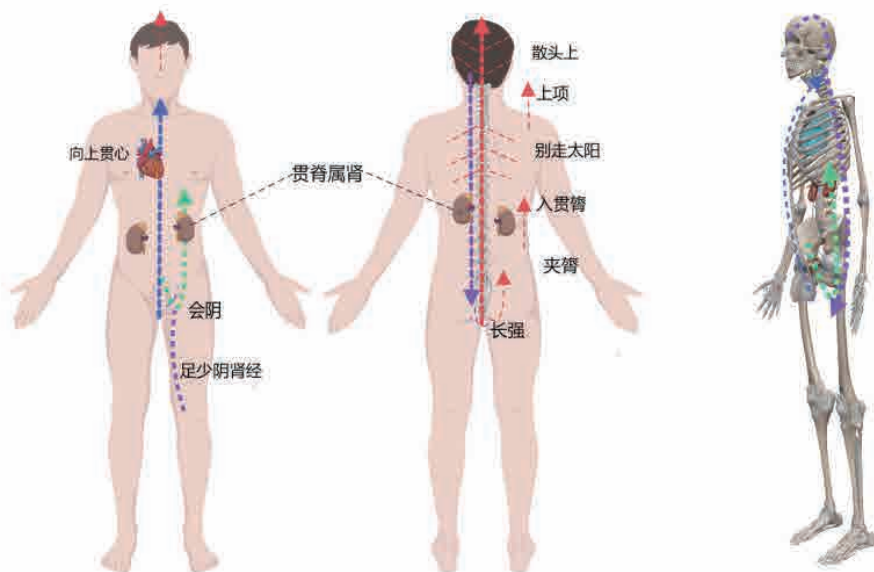


图1 督脉循行释注

脉和膀胱经,调和脏腑功能。而且,由于第一支脉与膀胱经的脉气相和,所以针刺督脉可以传导足太阳经的背腧之气,也同样能达到沟通脏腑的效果。在临床实践中,运用针刺背部的夹脊和背俞穴作为传输桥梁,连接各脏腑与督脉经气往来,从而达到调和阴阳、平衡营卫、调整脏腑的作用^[21]。此外,督脉也因为“贯脊属肾”与肾脏相连,因此调理督脉可以实现“心肾相交,水火既济而入眠”的效果^[8]。从经络角度探析,督脉既可以通过本经穴位直接影响脏腑功能,又可通过支脉联络脏腑,临床被广泛运用。

3.3 联络脏腑,督脏共调

根据上文所述督脉与脏腑在多个治疗靶点都有相关性,现代临床运用督脉调节脏腑功能治疗失眠的研究也日益广泛。张建斌教授^[22]通过研究督脉探求脏腑经气运转,并选择使用神道穴、灵台穴和至阳穴治疗神志病。有学者^[23]通过针刺督脉治疗胃食管反流合并睡眠障碍,选择在T3~T12棘突下进针,隔日1次,每周3次,共治疗8周。治疗后,不仅可以缓解胃食管反流症状,对于睡眠障碍也有显著的临床疗效。王乐亭先生的督脉十三针配合中药治疗焦虑性失眠能有效改善睡眠及患者的脏腑功能和焦虑症状^[24]。马新军^[25]认为督脉两络肾脏上通于脑,可以助肾精上灌脑窍,滋养脑神,选择督脉和肾经的穴位配合治疗,可以提高精气充盈于脑,从而有效改善卒中后患者的失眠症状。PANG Y等^[26]认为肝火会影响脑和心神,导致失眠,使用督脉和肝经的穴位联合治疗可以达到疏肝平心安神的效果,改善肝火扰心型失眠患者的睡眠质量,临床治疗效果显著。综上所述,针刺督脉可通过调节脏腑功能治疗失眠,与病变经脉联合配伍后疗效明显更优。对于脏腑功能异常导致的继发性失眠,“从督论治,督脏共调”在有效改善患者睡眠质量同时还可调节受损的脏腑功能。

4 督脉治疗失眠的现代研究举例

根据督脉的循行特点,其循脊上行连接脏腑,入脑并散于脑内,与中枢神经系统的走向高度重合。

现代研究表明,督脉相关穴位可以调控脑区异常的脑电活动^[27],还能够调节交感神经^[28]等。因此,针灸督脉在原发性慢性失眠^[29]、抑郁性失眠症^[30]、焦虑性失眠症^[31]和器质性病变后继发睡眠障碍^[32]等方面都具有显著的疗效。XIA J X等^[33]基于督脉功能特点提出督脉脑区排刺法,研究结果显示该针法可以改善脑卒中后失眠患者的睡眠结构和认知功能,提高患者的睡眠质量,并且其认为这种改善可能与血清氨基酸类神经递质和血管内皮细胞功能得到调节有关。吴文忠等^[34]采用“通督调神”针法治疗慢性失眠症,不仅可以改善失眠患者的睡眠质量,还可以调节血清 γ -氨基丁酸(γ -aminobutyric acid, GABA)水平和皮质醇(cortisol, CORT)水平,抑制下丘脑-垂体-肾上腺(hypothalamic-pituitary-adrenal, HPA)轴的活动。李虎成等^[35]运用针刺督脉联合艾司唑仑片治疗失眠患者,观察对睡眠质量及血清5-羟色胺(5-hydroxytryptamine, 5-HT)、GABA和CORT等神经递质水平的影响,发现针刺督脉穴的联合治疗可以改善患者抑郁和焦虑情绪,其机制可能与血清神经递质水平的调节有关。有研究者^[36]采用功能性近红外光谱技术(functional near-infrared spectroscopy, fNIRS)从脑功能的角度揭示并探讨针灸百会等穴位对肝郁气滞型失眠大鼠大脑皮层血氧水平的调节作用,通过监测失眠相关脑区的血氧水平发现针灸能够明显改善前额叶和枕叶的水平,可能与针灸改善情绪有关。有研究团队^[37]对手机成瘾患者(mobile phone addiction, MPA)并伴有睡眠障碍(mobile phone addiction sleep disordered, MPASD)的受试者进行干预观察,在进行7 d的针灸治疗前,连续3 d每隔4 h收集1次唾液样本,并在针灸治疗后再次收集唾液样本。使用液相色谱-质谱联用仪(liquid chromatograph mass spectrometer, LC-MS)方法分析唾液中的代谢物,结果显示MPASD患者的唾液代谢物存在昼夜节律的特征,而针灸通过恢复部分节律障碍的唾液代谢物可以改善手机成瘾患者的睡眠障碍。见表1。

表1 督脉经穴治疗失眠现代研究举例

督脉穴位	失眠类型	观测指标	参考文献
头部督脉排刺	卒中后失眠	血清谷氨酸、 γ -氨基丁酸、降钙素基因相关肽、脑源性神经营养因子、神经生长因子和一氧化氮水平 $\uparrow$;肿瘤坏死因子- α 、白细胞介素-6、缓激肽及内皮素1水平 $\downarrow$	[33]
百会、神庭、印堂	慢性失眠	血清 γ -氨基丁酸 $\uparrow$ 、皮质醇 $\downarrow$	[34]
百会、神庭、神道、灵台	抑郁焦虑伴失眠	多导睡眠监测仪;血清5-羟色胺 $\uparrow$, γ -氨基丁酸 $\uparrow$,皮质醇水平的变化 $\downarrow$	[35]
百会	郁证型失眠	大脑皮层氧合血红蛋白、脱氧血红蛋白和总血红蛋白的变化 $\rightarrow$ 脑区神经元活性的改变	[36]
百会、神庭、印堂	手机成瘾伴睡眠障碍	代表性的节律性唾液代谢物(褪黑激素、2'-脱氧尿苷、胸苷、胸苷3',5'-环单磷酸)得到恢复	[37]

5 小结

阴阳平衡、入脑调神、沟通脏腑三种从督脉治疗失眠的方法之间存在相互联系和影响,临床上一般综合运用。《景岳全书·不寐》载:“真阴精血之不足,阴阳不交,而神有不安其室耳。”由此可见若五脏的生理功能紊乱不能储藏精气,则五神不能安舍于五脏,继而影响大脑调神,导致失眠的发生。反之,脑神调控脏腑功能,脑神功能异常时会出现调控信

号失准导致脏腑功能紊乱,脏腑功能紊乱又会影响五神功能,进而导致人体阴阳失衡。因此,无论是从脏腑养神的角度还是从脑神控摄脏腑的层面探析,“调神合脏,平衡阴阳”在失眠一病的治疗上有着不可替代的作用,是治疗失眠的第一要义。《周易·系辞下》云:“阴阳合德,而刚柔有体,以体天地之撰。”从督脉论治失眠是由通调“脑-神-脏腑”的循环通路来完成的,这种治疗方法融合了“通督调阳”“刺

督调神”和“督脏共调”多种治疗理念,通过百会、神庭、印堂等穴位上调脑神,运用至阳、神道、灵台等穴调节脏腑功能,实现“补虚泻实、平衡阴阳”的效果,从而达到神安脏合则寐。随着中医现代化研究的推进,经络腧穴^[38-39]针刺治疗疾病的作用靶点和机制日渐明晰。经国内外学者在临床研究和基础科研领域的共同努力,督脉及其穴位在失眠治疗方面的疗效性及科学性得到了证实^[40-41],在未来应进一步明确从督论治失眠的作用靶点,继续丰富失眠治疗机制学网络,结合临床多中心大样本验证,将在理论和实践层面为中医从业者治疗以失眠为代表的神经类疾病提供更多指引和启发。◆

参考文献

- [1] EDINGER JD, ARNETT JT, BERTSCH SM, et al. Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline[J]. Clin Sleep Med, 2021, 17: 255-262.
- [2] 中国中医科学院失眠症中医临床实践指南课题组. 失眠症中医临床实践指南(WHO/WPO)[J]. 世界睡眠医学杂志, 2016, 3(1): 8-25.
- [3] MORIN CM, JARRIN DC. Epidemiology of Insomnia: Prevalence, Course, Risk Factors, and Public Health Burden[J]. Sleep Med Clin, 2022, 17(2): 173-191.
- [4] THOMAS TA, CUMÜSDAGLI FE, PIETROWAKY R. Assessing objective sleep quality in insomnia patients with an index based on age norms[J]. J Sleep Research, 2020, 2(4): 17.
- [5] BUYSE DJ. Insomnia[J]. JAMA, 2013, 309(7): 706-716.
- [6] KIM SA, LEE SH, KIM JH, et al. Efficacy of Acupuncture for Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis[J]. Am J Chin Med, 2021, 49(5): 1135-1150.
- [7] 周扬, 韩燕, 史默怡, 等. 运用“火郁发之”理论治疗失眠症的临床体会[J]. 上海中医药杂志, 2021, 55(6): 28-30, 57.
- [8] 曾小格, 王超, 王政研, 等. 从小周天谈失眠与任督二脉的关系[J]. 四川中医, 2020, 38(6): 53-56.
- [9] 张敏, 纪立金, 黄俊山. 从脾郁角度探析失眠从中焦论治[J]. 中华中医药杂志, 2016, 31(10): 3914-3916.
- [10] 徐磊, 王敏, 李飞, 等. 针刺结合康复训练治疗中风后肢体痉挛疗效观察[J]. 中国针灸, 2017, 37(7): 696-700.
- [11] 张雯静. 现代名中医针灸治疗神经病经验研究及其治疗抑郁症的临床研究[D]. 昆明: 云南中医药大学, 2023.
- [12] 李亚敏. 针灸治疗中医神经病(痴呆、郁证)的现代文献研究[D]. 长沙: 湖南中医药大学, 2023.
- [13] 王波, 杨华元. 从印堂穴归入督脉看经穴研究的发展[J]. 江苏中医药, 2011, 43(11): 10-11.
- [14] ZHAO H, SUN Y X, LUO H C, et al. Clinical practice guidelines for using acupuncture to treat depression[J]. Chinese Journal of Integrative Medicine, 2015, 23(11): 1-10.
- [15] 郭向军, 邱惠英, 翟佳滨. 失眠现代针灸处方的整理及用穴规律研究[J]. 中西医结合心脑血管病电子杂志, 2019, 7(15): 25-26.
- [16] 周红海, 黄伟恩, 陆延, 等. 国医大师韦贵康“调神”理念简析[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(8): 4694-4697.
- [17] 陈英华, 刘欣竹, 王浩宇, 等. “和调督任安神法”治疗慢性失眠症临床研究[J]. 针灸临床杂志, 2021, 37(3): 9-13.
- [18] 王肖煜, 谷文龙, 李书颖, 等. 石学敏“百会、四神聪深纳久留”治疗卒中相关失眠应用浅析[J]. 针灸临床杂志, 2023, 39(11): 92-96.
- [19] 边颖汉, 张星平, 彭志鹏, 等. 基于中医五神脏理论谈不寐[J]. 中华中医药杂志, 2020, 35(2): 670-673.
- [20] 查庆平, 杜元灏, 李晶, 等. 杜元灏教授针刺治疗失眠经验[J]. 天津中医药大学学报, 2020, 39(5): 500-503.
- [21] 赵亚楠, 吴文忠, 刘成勇, 等. “通督调神”针法治疗失眠的理论探微[J]. 针灸临床杂志, 2019, 35(6): 1-4.
- [22] 赵伟程, 朱子龙, 李星星, 等. 张建斌从督脉论治抑郁障碍的临床经验摘要[J]. 中国针灸, 2023, 43(10): 1169-1172.
- [23] BAI X H, ZHOU J, TANG Q S. Acupuncture at the dorsal section of the governor vessel for gastroesophageal reflux disease combined with sleep disorder: A research of case series[J]. J Acupuncture-Moxibustion, 2020, 30(3): 229-232.
- [24] 杨坤. 督脉十三针配合中药治疗焦虑性失眠的疗效分析[J]. 内蒙古中医药, 2020, 39(1): 124-126.
- [25] 马新军. 逐瘀安神方联合益肾调督养心针法治疗卒中后失眠的临床研究[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2018, 16(20): 2937-2940.
- [26] PANG Y, GAO R. Clinical observation on Governor Vessel-regulating, liver-soothing and mind-calming needling for insomnia due to liver fire disturbing the heart[J]. J Acupuncture and Tuina Science, 2016, 14(3): 181-185.
- [27] 高义森, 陈泽斌, 殷妮娜, 等. 针刺百会穴对睡眠剥夺大鼠模型脑电图 α 波、 β 波频率的影响[J]. 亚太传统医药, 2017, 13(18): 7-9.
- [28] 骆政杰, 周梦圆, 胡轩铭, 等. 基于针刺影响心率变异性谈督脉经针刺治疗胃食管反流病(GERD)[J]. 中国中医基础医学杂志, 2019, 25(5): 668-670, 718.
- [29] 李佳欢, 吴文忠, 刘成勇, 等. 调神针法对慢性失眠症患者血浆褪黑素及皮质醇的影响[J]. 针刺研究, 2021, 46(8): 690-694.
- [30] 赵元辰. 督脉十三针结合中药治疗抑郁性失眠体悟[J]. 北京中医药, 2012, 31(8): 587-588.
- [31] 杨利华. 解郁安神法针刺治疗原发性失眠伴焦虑抑郁的临床研究[D]. 南京: 南京中医药大学, 2022.
- [32] 李梦雪, 张之毓, 王倩. 通督调神针法治疗卒中后失眠的疗效及其对神经递质水平的影响[J]. 世界中医药, 2020, 15(1): 112-115.
- [33] XIA J X, LI Y H, CHEN Y P. Clinical observation on row needling at the Governor Vessel on the head for poststroke insomnia[J]. J Acupuncture and Tuina Science, 2022, 20(1): 32-39.
- [34] 吴文忠, 郑诗雨, 刘成勇, 等. “通督调神”针刺治疗慢性失眠症及对血清GABA及CORT水平的影响[J]. 中国针灸, 2021, 41(7): 721-724.
- [35] 李虎成, 高齐, 李永宏. 针刺督脉穴治疗失眠的疗效观察及对患者血清神经递质水平的影响[J]. 上海针灸杂志, 2023, 42(10): 1030-1035.
- [36] YE Y J, WEI Y T, JIA J, et al. Efficacy of needling Baihui (GV20), Neiguan (PC6), Shenmen (HT7) and Taichong (LR3) on cerebral cortical blood oxygen level in rats with insomnia[J]. J Traditional Chinese Medicine, 2023, 43(3): 523-532.
- [37] YANG H, YANG K, ZHANG L, et al. Acupuncture ameliorates Mobile Phone Addiction with sleep disorders and restores salivary metabolites rhythm[J]. Front Psychiatry, 2023, 14: 1106100.
- [38] 陈路, 周丹. 腧穴能量代谢的研究进展[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(6): 2766-2768.
- [39] ZHANG B, SHI H, CAO S, et al. Revealing the magic of acupuncture based on biological mechanisms: A literature review[J]. Biosci Trends, 2022, 16(1): 73-90.
- [40] 徐国锋, 李慧娟, 王婷婷, 等. 温督调神针刺法治疗颈源性失眠理论探讨[J]. 辽宁中医药大学学报, 2024, 26(6): 51-54.
- [41] 严梦蝶, 付雪, 张治强, 等. 基于“督脉体系”的抑郁共病失眠病机探析及外治研究进展[J]. 辽宁中医药大学学报, 2024, 26(10): 201-211.