

4 神门、内关、照海、太溪是常用穴位

神门、内关、照海、太溪是“泻南补北法”治疗围绝经期心肾不交型失眠的主穴，在临床上使用广泛。针灸治疗失眠治则主要为调和营卫、补虚泻实，使阴阳平衡。神门是手少阴心经的输穴，心之原穴。“心藏神，主神明”，神门为“循经所过，主治所及”的穴位，五脏有疾取之原，神门主要治疗与心有关的神志疾病，包括失眠、健忘、多梦等，起到直接调心神的作用。照海穴又称阴跷、漏阴，为足少阴肾经穴。主治咽喉干燥、癔证、失眠、嗜卧。内关，为手厥阴心包经络穴，内通于阴维脉，为八脉交会穴之一，阴维有维系诸经的作用，可滋阴清火、交通心肾。太溪穴，出自《灵枢·本输》，“内踝之后，跟骨之上，陷者中也”，别名吕细(《针灸大成》)，太溪是足少阴肾经的原穴和输穴，总之，太溪穴长于滋阴补肾、通调三焦，常用于治疗阴虚之消渴、咳血、失眠、腰酸、妇女不孕、月经不调、绝经前后诸症等。针刺神门、内关、照海、太溪可调节 5-HT、NA，周艳丽^⑧将 70 只大鼠随机分为 7 组：模型对照组、空白对照组、神门组、内关组、三阴交组、足三里组、申脉照海组，各治疗组针刺相应腧穴，结果发现针刺各组大鼠脑内 5-HT 免疫阳性细胞数量明显增多，对失眠大鼠的睡眠具有明显的良性调节作用。

综上所述，针灸泻南补北法治疗围绝经期心肾不交型失眠主要是通过调节脑内 5-HT 和 NA 的含量及调节围绝经期患者的昼夜节律，达到调整睡眠的目的。针灸治疗围绝经期心肾不交型失眠安全有效，简便易行，与药物相比没有形成依赖或产生用药后戒断综合征的不良反应，还可宁心安神、调和阴阳，因此应加强“泻南补北法”在针灸治疗围绝经期心肾不交型失

眠中的推广应用。

[参考文献]

[1] Tom SE, Kuh D, Guralnik JM, et al. Self-reported sleep difficulty during the menopausal transition: results from a prospective cohort study [J]. Menopause, 2010, 17(6): 1128- 1135.

[2] Berecki- Gisolf J, Begum N, Dobson AJ. Symptoms reported by women in midlife: menopausal transition or aging?[J]. Menopause, 2009, 16(5): 1021- 1029.

[3] 徐志鹏, 陈文军, 黎红华, 等. 失眠症的研究与治疗[J]. 中国临床康复, 2006, 10(26): 151- 153.

[4] 游国维, 竺十秀, 张可经, 等. 失眠与睡眠障碍疾病[M]. 北京: 人民军医出版社, 2000: 1- 160.

[5] Python A, Steimer T, de Saint Hilaire Z, et al. Extracellular serotonin in variations during vigilance states in the preoptic area of rats: a microdialysis study[J]. Brain Res, 2001, 910: 49- 54.

[6] 汪卫东, 刘艳骄, 慈书平. 睡眠障碍的中西医结合诊疗基础与临床[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2011: 181.

[7] 禄颖, 李翠娟, 吴莹, 等. 从天人阴阳关系论治更年期失眠[J]. 中华中医药杂志, 2011, 26(10): 2446- 2447.

[8] 周艳丽. 针刺不同腧穴对失眠模型大鼠脑内神经递质 5-HT、DA 影响的实验研究[J]. 中国中医基础医学杂志, 2012, 18(8): 23- 25.

(责任编辑: 骆欢欢)

=====

《新中医》杂志稿约 (2016 年)

《新中医》是由国家中医药管理局主管、广州中医药大学与中华中医药学会共同主办的国家级学术期刊，1969 年创刊。标准刊号：ISSN 0256-7415，CN 44-1231/R，月刊，期刊代号：国内：46-38，国外：M186。根据国家的有关标准和科技期刊的编排规范，对来稿做出如下要求：一、征稿内容：本刊设有思路研究论著、名医研究论著、临床研究论著、针灸研究论著、实验研究论著、文献研究论著、养生研究论著、护理研究论著、医案感悟杂谈等专栏。二、来稿要求：主题鲜明，论点明确，论据充分，文字精炼，内容真实，资料可靠，数据准确，数据比较应做统计学处理。三、来稿格式：参照本刊格式。四、投稿方式：用电子邮件将稿件发往本编辑部投稿邮箱：139002863@qq.com。五、文责自负：作者如有侵权行为，本刊不负连带责任。署名人的顺序由作者决定。依照《著作权法》，本刊对文稿有修改权、删节权，修改稿未按时寄回视作自动撤稿。六、稿件采用：需与编辑部签订论文著作权转让书，并及时寄回《新中医》编辑部档案室。编辑部地址：广州市番禺区广州大学城外环东路 232 号广州中医药大学办公楼《新中医》编辑部。邮编：510006。电话：020-39359588。