陈雷应用循经刮痧法治疗不寐经验介绍

梁海亚，冯鑫鑫，徐文亚，陈雷

浙江中医药大学附属宁波市中医院，浙江 宁波 315000

［摘要］介绍陈雷主任中医师应用循经刮痧法治疗不寐的临床经验。基于阴阳交感理论，陈雷主任认为，不寐与阴阳二气不得相交有关，其病机可概括为三个方面：一是君相失位，心肾失交；二是中州废弛，转枢失常；三是少阳为病，枢机不利。临床治疗以交通心肾、升清降浊、疏利枢机为原则，辨证施予循经刮痧法，使水火得以交济，阴阳二气得以相推相摩，神明之地得以安其室，不寐自愈。

［关键词］不寐；循经刮痧法；陈雷

［中图分类号］R249 ［文献标志码］A ［文章编号］0256-7415（2025）10-0115-04

DOI：10.13457/j.cnki.jncm.2025.10.021

Introduction of CHEN Lei's Experience in Treating Insomnia with Meridian Scraping Therapy

LIANG Haiya, *FENG Xinxin*, *XU Wenya*, *CHEN Lei*

Ningbo Hospital of Chinese Medicine Affiliated to Zhejiang Chinese Medical University, Ningbo Zhejiang 315000, China

Abstract: This paper introduces the clinical experience of Director CHEN Lei in treating insomnia with meridian scraping therapy. Based on the theory of yin-yang interaction, Director CHEN Lei believes that insomnia is related to the failure of yin and yang qi to interact. The pathogenesis of insomnia can be summarized in three aspects: first, the failure of the monarch and minister fires to interact, resulting in disharmony between the heart and kidney; second, the malfunction of the spleen, disrupting the pivot function; third, Shaoyang disorder, leading to impaired pivot mechanism. Clinical treatment follows the principles of restoring interaction between the heart and the kidney, raising the clear and directing the turbid downward, and smoothing the pivot mechanism. Syndrome differentiation is applied to administer meridian scraping therapy, enabling the interaction of water and fire, the mutual promotion and friction of yin and yang qi, and thus allowing the spirit to reside peacefully in its house, leading to spontaneous recovery from insomnia.

Keywords: Insomnia; Meridian scraping therapy; CHEN Lei

陈雷主任系浙江省名中医，行医、执教逾30载，治学严谨，旁通诸家，精于辨证，推崇经典，明辨经络，取穴独特，穴少功专，对不寐的诊治独具心得。其遵循“阴阳交感”理论，以“交通阴阳”为切入点，治予交通心肾、升清降浊、疏利枢机之法，随证治之，临床疗效显著。笔者有幸跟师学习，现整理陈雷主任应用循经刮痧法治疗不寐的临床经验介绍如下，以飨同道。

1 病因病机

阴阳交感，指阴阳二气在运动中相互感应而交

［收稿日期］2024-11-05
［修回日期］2025-03-29
［基金项目］浙江省中医药科技计划项目（2024ZL862）；浙江省陈雷名老中医专家传承工作室项目（GZS2020038）；第四轮宁波市医学重点学科建设计划项目（2022-ZF01）
［作者简介］梁海亚（1979-），女，副主任护师，E-mail：934998512@qq.com。
［通信作者］陈雷（1966-），男，主任中医师，E-mail：nbcl612112@126.com。

合的相互作用[8]。阴阳交通相合，彼此交感相错，是宇宙万物赖以生存和变化的根源。天地需要阴阳二气氤氲交感，那么人身之阴阳二气亦一样。“天地氤氲，万物化醇；男女媾精，万物化生。”(《周易·系辞下》)即为此意。《周易》在论述卦象时指出：“天地交，泰”；“天地不交，否”。水火不得交济，营卫不得相交，阴阳二气不得相推相摩，神明之地，不安其室，扰乱不宁，万虑纷纭，却之不去，故而不寐。陈雷主任将个中之因归纳如下。

1.1 君相失位，心肾失交 陈雷主任言心肾为阴阳交感之载体。心藏神，五行属火，为五脏六腑之大主，精神之所舍，主君火而守上位。肾藏精，五行属水，受五脏六腑之精而藏之，为封藏之本，主相火而守下位。王冰言“君火居上，应澄澈清明，不能蒙蔽；相火居下，应安守本位，不能妄动”。在上者宜降而温肾水，在下者宜升而润心火，从而达到“水火相抱，阴平阳秘”的自和状态。正如《清代名医医案精华·陈良夫医案》所言：“心火欲其下降，肾水欲其上升，斯寤寐如常矣。”倘若心火不能下降于肾而独亢，肾水不能上济于心而凝聚，君相失位，水火失济，阴阳失交，将引发多种病理表现。辨证要点为：以失眠为主症；伴多梦，心悸、怔忡，心烦，腰膝酸软，五心烦热，或见男子梦遗、女子梦交等，舌红，脉细数。

1.2 中州废弛，转枢失常 陈雷主任言脾胃为阴阳交感之枢轴。脾胃斡旋中州，升清降浊，乃一身气机升降之枢纽，起着中轴转枢的关键作用，此即为“脾胃转枢”之意。黄元御《四圣心源》谓之：“清浊之间是谓中气，中气者，阴阳升降之枢轴，所谓土也。”郑钦安《医理真传》云：“中宫为上下之枢机。”王圣钦在《伤寒论直解·少阴篇》中注解言：“阴阳水火，位居上下，而土居其中，上下交合，必由中土。”均强调了中气是和济水火之机，交通阴阳的关键所在。由于脾胃转枢功能关系着周身气机，所以中州废弛，转枢失常，阴阳水火不能交泰，不寐由生。犹清代陈士铎在《辨证录》中所载“胃火熏心，则心火大燥……必下取于肾水，而肾因胃火之盛，熬干肾水，不能上济于心”，遂使心肾不交而不寐。亦为《素问·逆调论》“胃不和则卧不安”之意。辨证要点为：以失眠为主症；伴体倦神疲，头晕，腹胀，便溏，面色少华等，舌淡、苔白，脉细弱。

1.3 少阳为病，枢机不利 陈雷主任言少阳为阴阳交感之门户。少阳者，胆与三焦也。胆者，清净之府，主决断，具升发条达之性；三焦为元气之别使，内连脏腑，外联皮毛，为气机升降出入的通道，总司全身的气机和气化功能。两经行在半表半里之间，可出可入，如枢机也。亦即《素问·阴阳离合论》“少阳为枢”之意。其可通达阴阳、表里、上下、内外，为气机出入之冲要，营卫阴阳气血运转之枢纽，亦为阴阳交接之处。尤在泾《伤寒贯珠集》言：“少阳者，阴阳之交也。”故枢机利则开合得所，动静合宜，昼得乾动之功，夜得坤静之义。若枢机不利，阴阳出入失常，水火交接无由，阴阳不交则神不能安其室，白天阳气不兴，夜晚阳气不入，导致日间困倦乏力，夜间入睡难安。辨证要点为：以失眠为主症；伴口苦，咽干，胸胁苦满，不欲饮食等，舌苔白或厚腻，脉弦。

2 临证经验

循经刮痧法为中医外治方法，以中医学穴-经-部理论为依据，因人辨证施术，针对患者个性化特点，制定针对性的刮痧治疗方案[1-2]。其可刺激体表经络、腧穴及相关部位，促使皮肤中活性物质释放，通过下丘脑-垂体-肾上腺皮质系统，起到调节大脑兴奋和抑制过程的平衡，进而促使人体达到阴阳自和、阴平阳秘稳定状态[3-4]。

2.1 泻火补水，交通心肾 陈雷主任言此法以泻心火、补肾水为治疗原则，泻心经以清心火而制心阳独亢于上，补肾经蒸腾肾水以上济于心。两相配合，心火得降，肾水得升，阴阳交合，水火相济，心肾交通，神调寐安矣。

2.1.1 取穴 此法按穴-经-部理论，参合俞募配穴法，选取心经、肾经及其对应募穴、背俞穴刮痧治疗。

2.1.2 操作过程 ①上肢部：分上臂和前臂两段进行，先刮拭上臂再刮拭前臂。首先嘱患者仰卧位下自然放松，充分暴露施术部位，在刮拭区域涂抹刮痧油，采用直线重刮法从下向上刮手少阴心经(逆经脉循行)，在患者承受范围内，刮痧板接触皮肤下压刮拭的力量应大，刮拭频率稍快(30次/min以上)，每侧刮拭20～30次为宜，出痧为度。②下肢部：分大腿和小腿两段进行，先刮拭大腿再刮拭小腿。首

先嘱患者仰卧位下双下肢自然伸直，充分暴露施术部位，在刮拭区域涂抹刮痧油，采用直线轻刮法从下向上刮足少阴肾经(顺经脉循行)，刮痧板接触皮肤下压刮拭的力量应小，刮拭频率稍慢(30次/min以下)，每侧刮拭10～20次为宜，出现微红为度。③胸背部：患者取仰卧位或俯卧位，充分暴露施术部位，在刮拭腧穴区域涂抹刮痧油。心俞、巨阙采用点压法(用刮痧板边角直接点压，力量逐渐加重，以患者耐受为度，保持数秒后快速抬起，重复操作5～10次)，肾俞、京门采用按揉法(用刮痧板边角直接点压按揉，点下后做顺时针旋转5～10次)。

2.2 和中健脾，升清降浊 陈雷主任言中焦脾胃，功在升清降浊，乃一身气机升降之枢纽，起着中轴转枢的关键作用。其中升清为先，降浊以升清为基础，清阳得升，浊阴得降，阴阳水火交泰，夜寐自安。

2.2.1 取穴 此法按穴-经-部理论，选取脾经、大肠经及百会、中脘刮痧治疗。

2.2.2 操作过程 ①上肢部：分上臂和前臂两段进行，先刮拭上臂再刮拭前臂。首先嘱患者仰卧位下自然放松，充分暴露施术部位，在刮拭区域涂抹刮痧油，采用直线重刮法从上向下刮手阳明大肠经(逆经脉循行)，在患者承受范围内，刮痧板接触皮肤下压刮拭的力量应大，刮拭频率稍快(30次/min以上)，每侧刮拭20～30次为宜，出痧为度。②腹部：首先嘱患者仰卧位，自然放松下双手放于身体两侧，操作者立于患者一侧，一手固定患者腹部，一手握持刮痧板。充分暴露施术部位，在刮拭区域涂抹刮痧油，采用直线刮法从肋缘的下方沿足阳明胃经、足太阴脾经下刮至腹股沟，每经刮拭20～30次为宜。③下肢部：分大腿和小腿两段进行，先刮拭大腿再刮拭小腿。首先嘱患者仰卧位下双下肢自然伸直，充分暴露施术部位，在刮拭区域涂抹刮痧油，采用直线轻刮法从下向上刮足太阴脾经(顺经脉循行)，刮痧板接触皮肤下压刮拭的力量应小，刮拭频率稍慢(30次/min以下)，每侧刮拭10～20次为宜，出现微红为度。④头腹部：患者取仰卧位，充分暴露施术部位，在刮拭腧穴区域涂抹刮痧油。百会、中脘采用点压法用刮痧板边角直接点压，力量逐渐加重，以患者耐受为度，保持数秒后快速抬起，重复操作5～10次)。先取百会以升清阳，再施中脘以降浊阴。

2.3 和解少阳，疏利枢机 陈雷主任言此法以疏利少阳枢机为治疗原则，诸法相配，疏经通络，气机怫畅，调和少阳内外之枢，使枢机利，居处安，则夜寐宁。

2.3.1 取穴 此法按穴-经-部理论，选取胆经及阳陵泉、太冲刮痧治疗。

2.3.2 操作过程 ①头部：首先嘱患者仰卧位，自然放松下双手放于身体两侧，操作者坐于患者前侧，一手固定患者头部，一手握持刮痧板。充分暴露施术部位，在刮拭区域涂抹刮痧油，采用梳刮法首先从头维绕耳部弧线刮向风池；然后再从太阳绕耳部弧线刮向风池；最后从阳白绕耳部弧线刮向风池；之后再以同样的方法刮拭头部另一侧。每个部位刮拭10～20次为宜。②上肢部：分上臂和前臂两段进行，先刮拭上臂再刮拭前臂。首先嘱患者仰卧位下自然放松，充分暴露施术部位，在刮拭区域涂抹刮痧油，采用直线刮法从上向下刮手少阳三焦经，每侧刮拭20～30次为宜。再轻柔运用点压、揉按法作用于阳陵泉、太冲穴。③下肢部：分大腿和小腿两段进行，先刮拭大腿再刮拭小腿。首先嘱患者仰卧位下双下肢自然伸直，充分暴露施术部位，在刮拭区域涂抹刮痧油，采用直线轻刮法从上向下刮足少阳胆经，每侧刮拭20～30次为宜。再轻柔运用点压、揉按法作用于阳陵泉、太冲穴。

2.4 注意事项 不寐属于情志病范畴，平时应该注意调摄精神，喜怒有节；刮痧后嘱患者饮用200～300 mL温开水；每周刮痧1次，治疗4次为1个疗程，休息2周后再开始第2个疗程。

3 病案举例

薛某，女，55岁，2019年4月3日首诊。主诉：失眠1年余，加重1个月。现病史：患者诉1年前绝经后出现失眠，每夜入睡困难，寐而易醒，未经正规治疗，自服安神类保健品(具体不详)，初始有效，近1个月来彻夜难眠。症见：入睡困难，寐而易醒，睡眠时长每1～2 h，精神不佳，情绪不宁，头晕耳鸣，腰膝酸软，烘热汗出，口燥咽干，胃纳尚佳，大便干结，小便频数，舌红、苔少，脉细弦。西医诊断：失眠症。中医诊断：不寐；证属君相失位，心肾失交。治拟泻火补水、交通心肾。(1)中药选用左归丸合交泰丸加减，处方：熟地黄24 g，淮山药12 g，枸杞子12 g，山茱萸12 g，川牛膝9 g，菟丝子

12 g，鹿角霜（先煎）30 g，龟板（先煎）30 g，黄连6 g，肉桂3 g，合欢花12 g，百合30 g，夜交藤15 g。7剂，每天1剂，水煎，常规口服。(2)循经刮痧，选取心经、肾经及其对应募穴、背俞穴刮痧治疗。①上肢部：分上臂和前臂两段进行，先刮拭上臂再刮拭前臂。首先嘱患者仰卧位下自然放松，充分暴露施术部位，在刮拭区域涂抹刮痧油，采用直线重刮法从下向上刮手少阴心经，每侧刮拭30次，出痧为度。②下肢部：分大腿和小腿两段进行，先刮拭大腿再刮拭小腿。采用直线轻刮法从下向上刮足少阴肾经，每侧刮拭20次，出现微红为度。③胸背部：心俞、巨阙采用点压法（操作5次），肾俞、京门采用按揉法（操作10次）。刮痧后嘱患者饮用200～300 mL温开水；每周刮痧1次，治疗4次为1个疗程，休息2周后再开始第2个疗程。治疗1个疗程后患者诉睡眠改善，精神好转，治疗2个疗程后情绪条畅，夜寐安，二便调，病情基本痊愈，半年后随访病情无反复。

按：陈雷主任参合四诊，认为患者年过五旬，天癸竭而真阴亏，肾水不能上济于心，心火独亢于上，君相失位，水火失济，阴阳失交，万虑纷纭，寐寤失常，诸症丛生。投以左归丸填补真阴；合交泰丸以交通心肾；加用具有引阳入阴功效的合欢花、百合、夜交藤；诸药相配，真阴得补，固本培元。继以循经刮痧泻火补水，交通心肾。泻心经以清心火而制心阳独亢于上，补肾经蒸腾肾水以上济于心，心火得降，肾水得升，阴阳循其道而心肾交通、阴阳交合。外治之法即是内治之理，内外并用，共奏调和阴阳、交通心肾之效，心肾交而不寐之症自愈。

[参考文献]

[1] 徐寒冰，牛琳琳，温鑫，等. 针刺联合循经刮痧治疗原发性高血压的疗效观察及对24h动态血压的影响[J]. 上海针灸杂志，2023，42(5)：459-465.

[2] 徐鸣曙，陈春艳，施茵，等. 循经刮痧疗法[M]. 北京：中国中医药出版社，2016：41.

[3] 崔翔，何勋，刘坤，等. 基于自稳态理论对穴位敏化现象的思考[J]. 中华中医药杂志，2018，33(8)：3225-3228.

[4] 李文，杨连招，李鹏，等. 刮痧疗法改善睡眠障碍的生物学机制研究进展[J]. 环球中医药，2018，11(6)：979-982.

（责任编辑：刘淑婷）