曹雪梅运用动静调神综合疗法治疗失眠症经验介绍

张雯婕[1]，谭天辉[2]，刘丽敏[2]，黄冬娇[1]，吴婉莹[1] 指导：曹雪梅[2]

1. 广州中医药大学第四临床医学院，广东 深圳 518033；2. 深圳市中医院，广东 深圳 518033

［摘要］介绍曹雪梅主任运用动静调神综合疗法治疗失眠症的临床经验。曹雪梅主任认为，失眠症的核心病机为阴阳运动失衡，兼有肝郁脾虚、心神难安，治当立意于形神兼养、以神为上，提出动静调神综合疗法，予调任通督针法联合耳穴压豆以调节脏腑阴阳气血平衡。同时，强调有氧运动和丹田呼吸功相结合以达到协调阴阳、形神皆养之效。临床尚兼顾患者睡眠健康宣教，纠正患者的错误认知及习惯，培养患者顺天守时的起居养生意识。

［关键词］失眠症；动静调神；调任通督；平调阴阳；曹雪梅

［中图分类号］R249；R256.23 ［文献标志码］A ［文章编号］0256-7415（2025）12-0141-05

DOI：10.13457/j.cnki.jncm.2025.12.026

Introduction of CAO Xuemei's Clinical Experience in Treating Insomnia with Dynamic-Static Mind Regulation Comprehensive Therapy

ZHANG Wenjie[1], *TAN Tianhui*[2], *LIU Limin*[2], *HUANG Dongjiao*[1], *WU Wanying*[1] *Instructor: CAO Xuemei*[2]

1. The Fourth Clinical Medical College of Guangzhou University of Chinese Medicine, Shenzhen Guangdong 518033, China; 2. Shenzhen Traditional Chinese Medicine Hospital, Shenzhen Guangdong 518033, China

Abstract: This article introduces Director CAO Xuemei's clinical experience in treating insomnia using the dynamic-static mind regulation comprehensive therapy. Director CAO posits that the core pathogenesis of insomnia lies in the imbalance in the movement of yin and yang, accompanied by liver constraint, spleen deficiency, and restlessness of the heart-mind. Her therapeutic approach emphasizes nurturing both the physical and mind, prioritizing regulating the mind. She advocates the dynamic-static mind regulation comprehensive therapy, integrating the acupuncture technique of regulating conception vessel and unblocking governor vessel with auricular acupressure with beans to regulate yin-yang and qi-blood balance of the zang-fu organs. Additionally, she highlights the combination of aerobic exercise and Dantian breathing techniques to harmonize yin-yang and cultivate physical-mental wellness. Clinically, she prioritizes sleep health education to correct patients' misconceptions and harmful habits, fostering their awareness of health-preserving routines aligned with natural circadian rhythms.

Keywords: Insomnia; Dynamic-static mind regulation; Regulating conception vessel and unblocking governor vessel; Harmonizing yin and yang; CAO Xuemei

曹雪梅主任师从广东省名中医杨卓欣教授，为广东省中医师承指导老师，“南粤好医生”，深圳市针灸学会睡眠障碍专委会主任委员，从事针灸康复临床近30年，对失眠症、情志疾病（焦虑抑郁状态）、

［收稿日期］2024-12-04
［修回日期］2025-04-28
［基金项目］“三名工程”中国中医科学院刘保延首席研究员中医针灸临床评价方法创新团队项目（SZSM201612001）；深圳市科创委基金面上项目（JCYJ20220531092015036）；广东省针灸学会课题基金项目（GDZJ2022004）
［作者简介］张雯婕（2001-），女，硕士研究生，E-mail：1329154079@qq.com。
［通信作者］曹雪梅（1972-），女，医学硕士，主任医师，E-mail：caoxuemei2022@163.com。

内分泌功能紊乱等疾病的诊疗有着丰富的临床经验。动静调神法是曹雪梅主任立意于“形神兼养，以神为上”的形神一体观，结合临床经验总结出的一套综合治疗大法。笔者有幸跟师学习，收获良多，现将曹雪梅主任运用动静调神综合疗法治疗失眠症的经验介绍如下。

失眠症是以频繁而持续的入睡困难和(或)睡眠维持困难并导致睡眠感不满意为特征的睡眠障碍。失眠症可孤立存在或者与精神障碍、躯体疾病或物质滥用共病，可伴随多种觉醒时功能损害[1]。目前，药物治疗为西医治疗失眠症的主要手段，即以缓解失眠症的临床表现，提高患者对睡眠质量的主观满意度为目标，使得睡眠潜伏期缩短，而有效睡眠时间延长。但药物治疗在平衡药物治疗作用和潜在的副作用之间的整体表现欠佳，且在停药时也可能会出现明显的戒断反应和反跳性失眠[2]。中医在失眠症的治疗上有着独特的优势。曹雪梅主任认为，失眠症病机关键在于阴阳运动失衡，证兼肝郁脾虚，心神难安。而动静调神综合疗法注重调整阴阳，形神同治，与失眠症病机正相应。

1 病机特点

1.1 阴阳运动失衡为核心病机 《景岳全书》言：“盖寐本乎阴，神其主也，神安则寐，神不安则不寐。”神是人体生命活动的总体现，而“神”安于内是人体能够正常睡眠的基础。当神处于平和、安宁的状态时，人体阴阳平衡，气血调和，人就能在夜间进入良好的睡眠状态。如《灵枢·口问》中提到“阳气尽，阴气盛，则目瞑；阴气尽而阳气盛，则寤矣”。人体的觉醒与睡眠与自然界的阴阳流转、昼夜交替的节律相相合，人体能否安眠取决于机体的阴阳运动是否平衡，从营卫角度论述失眠的病机的理论也包含于阴阳学说之中。正常生理状态下，日间机体营卫之气分别行于脉内与体表，夜晚时卫气则行于脉内与营气相合，即《灵枢·卫气》中所言“阴阳相随，内外相贯，如环之无端”。

曹雪梅主任认为，失眠症的病因众多，但核心病机为阴阳运动失衡，神无所安，正如《黄帝内经》所言“以平为期”，临床治疗必须从影响阴阳消长、阴阳转化的因素入手，去除引起阴阳运动失衡的原因。同时，曹雪梅主任强调失眠症不仅可作为单独的疾病出现，也可作为某些疾病的继发表现，临床上要注意鉴别诊断。

1.2 证兼肝郁脾虚、心神难安 曹雪梅主任在临床实践中发现，失眠症患者多伴有不同程度的焦虑抑郁情绪，常有日间精神疲倦、易紧张等肝郁脾虚的表现，加上对夜间睡眠质量的担忧又进一步加重情绪问题，造成双向恶性循环。思虑过度，情志不舒，肝主疏泄，喜条达而恶抑郁，情志不舒最易影响肝的疏泄功能，导致肝气郁结；过思伤脾，脾虚则气血生化不足，肝血亦虚，肝体失养，疏泄失常，进一步加重肝郁。肝郁则气机不畅，气滞血瘀，气血不能上荣于脑，脑窍失养，可导致失眠、健忘等症状。肝属木，脾属土，肝郁则木旺乘土，影响脾的运化功能。脾喜燥恶湿，而岭南常年气候湿热，久居于此，湿气入体，脾失健运，水谷不化，气血生化无源，心失所养，可出现心悸、失眠等症状。同时，脾虚生湿，湿聚成痰，痰浊上扰心神，也会加重失眠。综合上述，多种因素集中体现于失眠症患者身上即表现为兼有肝郁脾虚之候。

曹雪梅主任认为，失眠症的产生以阴阳运动失衡为核心病机，无论外感六淫还是内伤七情等致病因素使阴阳运动失衡，都可导致阴阳的偏盛、偏衰而影响睡眠，甚或产生其他病变。曹雪梅主任强调，外界自然因素、社会环境的影响，不良的睡眠习惯及错误的睡眠认知均可诱发失眠症，同时还可伴有焦虑、抑郁状态反复发作。

2 谨守病机，综合施治

曹雪梅主任在失眠症的治疗上提出“动静调神”综合疗法，动静结合，形神兼养。无论是慢性失眠或短期失眠，均疗效明显。动静调神法立意于“形神兼养，以神为上”[3]。其含有两部分：一部分为医者实施中医针灸调神法，达到“形神同治，调神为上”；另一部分为动静不定调神法，教导患者在治疗的同时配合动(规律的有氧运动)、静(气功、冥想调神)、不(改变不良生活习惯)、定(定时起居)达到“内外兼修”“调神为上”的作用。两者相结合，取形神同治与调整阴阳平衡之意，从而达到调养心神，协调阴阳，助眠宁神之效。

2.1 针取任督，妙用根本 在中医针灸调神法方面，曹雪梅主任继承了杨卓欣教授“调任通督”针法。调任通督针刺法是广东省名中医杨卓欣教授针对神经系统和精神类疾病治疗而总结创立的一套针刺治疗大法[4]。目前，已开展多项临床研究证实，其可有效改善围绝经期失眠、卒中后失眠、倒班相关性睡

眠障碍及抑郁症[5-8]。任督二脉与脏腑，尤其是心、脑、肾关系紧密。任脉为血海，主一身之血，督脉为阳脉之海，主一身之阳气。任督二脉通则气血通，气血通则百脉通。“调任通督”针刺法旨在转输脏腑的阴精气血，补虚培元，同时，引导机体周身阳气，通髓达脑，驱邪扶正，以达到调节脏腑阴阳气血平衡的作用。

曹雪梅主任在临床上治疗失眠症常选取任督二脉两经腧穴以达调节任督、交通阴阳。选穴以百会、神庭、中脘、关元、气海为主，同时，辨证选取肢体远端穴位。督脉行于背部，为阳经之总督，阳气具有温煦、推动的作用，能促进气血的运行。任脉行于腹部，为阴经之总任，阴血具有濡养、滋润的作用，能滋养脏腑和心神。百会位于人之头顶，《采艾编》云：“三阳五会，五之为言百也。”意为百脉于此交会，手足三阳经均于此交于督脉，针刺该穴位可调节全身气血运行以平衡阴阳。神庭为足阳明、足太阳与督脉的相交穴，督脉的上行之气汇聚于此，针刺此处可通督养神。《素问·逆调论》云：“胃不和则卧不安。”中脘为胃之募穴，针刺此穴意在以中焦为枢，贯通上下，调和阴阳。气海为人体一身元气汇聚之处，针刺该穴位可调补元气，治疗脏腑虚疾。关元为小肠募穴，同时，也是足三阴经与任脉之交会穴，具有培肾固本、补益元气、调神养阴之功。上述诸穴配合，肢体远端辨证取穴，共奏调整阴阳、安神宁心之功。曹雪梅主任认为，任督二脉分居一身之前后，是全身气血运行的重要通道，而气血在任督二脉中的正常运行，是维持人体生命活动和正常寤寐的基础。当任督二脉通畅，气血运行平衡，阴阳得以滋养和制约，人体就能保持正常的生理状态，睡眠也会安稳。

此外，曹雪梅主任在临床中发现，针刺根部、本部的腧穴易于激发经气，能更好地调节标部、结部脏腑经络的功能方面，故常运用四肢肘膝关节以下的特定穴治疗远隔部位的脏腑或头面五官疾病。若为心脾两虚型，则常配合神门、三阴交以补益心脾、养血安神；若为肝郁化火型，则常配合太冲、行间以清泻肝胆之火；若为痰热扰心型，则常配合丰隆、曲池、阴陵泉、神门以清热化痰、健脾安神；若为心胆气虚型，则选取内关、丘墟以宁心安神、补养胆气。因失眠患者多兼肝郁脾虚者，曹雪梅主任常选取四关穴、足三里、三阴交以疏肝理气、健脾宁心。四关即合谷与太冲，合谷为手阳明大肠经原穴，阳明经多气多血，针刺合谷能调畅气血、行气止痛；太冲为足厥阴肝经原穴，肝主疏泄，喜条达而恶抑郁，刺激太冲可疏肝解郁、平肝熄风。两穴配合，一气一血，一阳一阴，一上一下，相互呼应，可通行全身气血，调畅气机，使肝气条达，气血调和，从而达到疏肝理气的目的。足三里为足阳明胃经之合穴，具有扶正培元、调和气血的功效。针刺足三里，可促进脾胃运化，使气血生化有源，脾胃健运，则气血充足，心有所养，有助于宁心安神。此外，脾胃为后天之本，脾胃功能正常可防止肝气乘脾，间接起到疏肝理气的作用。三阴交为肝、脾、肾三条阴经交会之处，可调节此三脏功能，使得气血调和，心神得养。四关穴、足三里、三阴交相互配合，共同调节人体气血和脏腑功能，使肝气疏泄正常，脾气健运，心神得养。

2.2　耳穴贴压，协同增效　十二经脉与耳廓关系密切，耳为宗脉之所聚。因此，刺激相应部位耳穴，能通经活络，调节阴阳。研究发现，耳部血管神经丰富，刺激耳部血管神经可以调节交感神经及副交感神经活动之间的平衡，从而调节人体自主神经系统，改善脑部血液循环进而治疗失眠、耳鸣等情况[9]。曹雪梅主任认为，心脾肝肾经在耳廓均有相应的投影点，正如《灵枢·口问》所言：“耳者，宗脉之所聚也。”耳廓可通过经别与心脾肝肾经相通，以调节对应脏腑的气血阴阳。

曹雪梅主任常选取耳穴风溪、肝、脾、心、肾、皮质下、神门。曹雪梅主任认为，失眠症患者身心常处于应激状态，出现心跳加快、血压升高等交感神经兴奋的临床表现。刺激风溪可抑制交感神经的过度兴奋，将身体从应激状态中解脱出来，达到放松身心的效果，对于因精神紧张、焦虑、抑郁等情绪因素导致的失眠效果良好。同时，刺激心、肝、脾、肾可起到养心安神、疏肝健脾、补肾养脑的作用。选取神门及皮质下可调节大脑皮质功能及植物神经的紊乱状态，进而调畅情志，缓解失眠[9]。

2.3　以动调神，以静调形　动可生阳，静能养阴。曹雪梅主任临证强调，失眠症患者应每日或隔日于傍晚黄昏时（16—19点）适当进行中小强度有氧运动。《素问·宝命全形论》曰：“人以天地之气生，四时之法成。”强调了人体与自然环境的紧密联系。曹雪梅主任认为，日光是调节人体生物钟的重要因

素之一，早晨的阳光照射可以抑制褪黑素的分泌，使人清醒，而傍晚时分日光减弱，又会促使褪黑素分泌增加，帮助人体进入睡眠状态。通过日光维持生物钟的正常节律，使睡眠-觉醒周期保持稳定，对于保证良好的睡眠质量至关重要。此外，正如《素问·生气通天论》所言："阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰。"适当晒太阳可以帮助人体提升阳气，增强身体抵抗力。阳气充足则人体的气血运行通畅，脏腑功能正常，有助于维持良好的睡眠状态。《素问·生气通天论》中提到"日西而阳气已虚，气门乃闭"，选择于黄昏时分进行适当的中小强度的有氧运动，让身体微微出汗可使阳气得到适当的宣泄和舒展，有助于夜间更顺利地进入睡眠状态，并且能使睡眠更加深沉、安稳。

此外，曹雪梅主任还强调失眠患者可在临睡时配合丹田呼吸功以摒弃杂念，精神内守。《淮南子·原道训》曰："夫形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。一失其位，即三者伤矣。"作为具有形神同病特点的失眠，其治疗更需注重以调神为主的形神同调。曹雪梅主任自创的丹田呼吸功，将冥想与腹式呼吸相结合，在调节气机的同时刺激体内气血运行，以神调形，由形促神。

2.4 重视宣教，增强疗效 对于失眠症患者，曹雪梅主任首次接诊时便会对其进行睡眠健康宣教，尤其注重纠正患者对睡眠的错误认知，并叮嘱其改掉不良的生活习惯，如睡前4～6 h内避免饮用咖啡等兴奋性物质，不能通过饮酒助眠，睡前1小时内避免进行易引起兴奋的脑力劳动活动或使用电子产品等。曹雪梅主任认为，通过纠正患者的错误认知及习惯，培养患者顺天守时的起居养生意识，从内在根本对患者进行"调神"，防患于未然，增强患者的自我满足感及治疗的依从性，阻止疾病的发生发展，起到未病先防、已病防变、愈后防复的作用，从而使疗效得到巩固。

3 病案举例

王某，女，40岁，2022年7月7日初诊。主诉：失眠伴情绪低落1个月余。患者2022年5月中旬因考试和生活压力大出现失眠障碍，难以入睡，睡眠浅，易醒，时有多梦，醒后神疲乏力，白天工作效率低。情绪急躁易怒，注意力难以集中，易紧张，情绪低落，严重时有消极想法。至当地社区卫生服务中心就诊，给予舒眠胶囊(每天6粒，口服)对症处理，诉效果欠佳。后至康宁医院就诊，诊断为焦虑抑郁状态、睡眠障碍，给予阿普唑仑(每次1片，每天1次，睡前服)、维度新(每次1片、每天1次，睡前服)、九味镇心颗粒(每次1袋，每天3次)对症处理，效果不佳；改为阿普唑仑(每次1片，每晚1次)和西酞普兰(每次1粒，每天1次)，口服至今，效果仍不佳。遂至本院门诊就诊。诊见：患者每天口服阿普唑仑及西酞普兰已1月余，仍有入睡困难，每晚24点卧床休息，凌晨2点左右方能入睡，每晚睡眠不足5 h，眠浅易醒，醒后难再入睡，甚时彻夜不眠。日间疲乏伴有昏沉感，平素胃口不佳，大便隔天1次。舌尖红、舌质暗、苔稍腻，脉弦细。西医诊断：焦虑抑郁状态；失眠障碍。中医诊断：不寐，肝火扰心证。治宜清泻肝火、健脾宁心。运用动静调神综合疗法(包括针刺、耳穴、运动处方、丹田呼吸功)。①针刺。取穴：百会、前顶、神庭、气海、关元、中脘、四关(合谷、太冲)、足三里、三阴交、神门、内关、行间、安眠。操作：局部常规消毒后，选用0.25 mm×40 mm一次性针灸针，取百会、神庭、前顶向前平刺，提插捻转补法；足三里、安眠穴施以提插捻转补法，大冲、行间予提插捻转泻法；其余穴位予平补平泻，留针30～45 min。合谷、太冲、行间直刺0.5～1寸；百会、神庭、前顶平刺0.5～0.8寸；关元、气海、中脘、足三里、三阴交直刺1～1.5寸；神门、内关、安眠直刺0.3～0.5寸。得气后加电针仪治疗，选取低频率连续波，任脉、督脉各选取1组穴位治疗30 min，每周治疗2次，治疗4周为1个疗程。②耳穴。取穴：风溪、肝、脾、心、肾、皮质下、神门。操作：上述穴位进行局部消毒后，将王不留行籽耳贴贴于其上，并嘱患者日常自行轻揉按压刺激穴位1～2 min，每天3～5次。1周贴满5天后撕下，休息2天。③运动处方。嘱患者于黄昏时进行至少30 min的中小强度的有氧运动，如快步走、慢跑等，每周3～5次。④丹田呼吸气功。嘱患者临睡或休息时练习丹田呼吸气功，气沉丹田，身心放松。⑤健康宣教。嘱改正不良的生活习惯，定时起居，调整生物钟，避免补觉补眠，午睡时间尽量不超过30 min。

治疗1次后，2022年7月12日患者诉入睡困难有明显改善，夜间口服药物后卧床半小时内即可入睡，但仍偶有夜间觉醒，醒后可正常入睡，每晚睡眠可达6～7 h。嘱其重视运动处方并配合丹田呼吸功，

同时开始将阿普唑仑和西酞普兰逐渐减量，继续治疗。

2022年7月19日：诉已遵医嘱将阿普唑仑和西酞普兰逐渐减量1周，未诉明显不适，夜间觉醒减少，日间精神明显改善。

2022年7月26日：诉已遵医嘱将口服药物逐渐减量至彻底停药，现停药后卧床半小时内亦可正常入睡，睡眠维持正常，每晚睡眠可达7～8 h，日间精神佳，焦虑烦躁情绪明显好转。

2022年11月7日：进行电话随访，患者诉上述症状未复发。

按：本案为失眠障碍伴焦虑抑郁状态的典型案例。喜怒忧思悲恐均可导致机体阴阳失调，从而引发疾病。五志过极，气有余便是火。患者因考试及生活压力大，出现情绪失落，烦躁焦虑，时有消极想法，即情志不畅，导致肝气郁结，日久郁滞化火，肝火上逆，火扰神魂，魂不归舍，故而入睡困难；肝胆之火循经上冲则头痛、目胀、口干口苦。结合患者纳差，舌质暗、苔稍腻，脉弦细的表现，可知患者肝郁日久，横逆犯脾，脾土受克，运化失职，生痰生湿，痰湿上蒙清窍，可加重日间神昏嗜睡与夜间觉醒的矛盾症状。卫气升发行阳而无法下行于阴，阳不入阴，故失眠。患者长期处于焦虑抑郁情绪中，肝胆气机疏泄失常，肝气升发太过的同时常伴有阴血暗耗，《素问·五脏生成》曰：“人卧，血归于肝。”肝藏血，血舍魂。肝血不足，魂无处可舍则失眠。结合患者舌脉，辨证属肝火扰心证。本案患者为肝阳偏亢，阴不能制，故治当平泻肝阳，协调阴阳，健脾宁心，将调任通督针法与耳穴贴压相结合，针刺选取前顶、百会、神庭、中脘、气海及关元作为主穴，舒脑安眠，调和气血。同时，从肝胆、心、脾等脏腑入手，神门、内关、合谷、三阴交、安眠可调理心气，宁心安神；足三里补益脾胃，调和气血；太冲、行间清泻肝火，调和阴阳。耳穴取风溪疏散风邪，使气血通畅；耳穴肝，疏肝理气，养血柔肝，使情志舒畅，魂有所归；耳穴脾，健脾和胃，促进气血的生成，使心神得养；耳穴心，清心泻火，滋养心阴，补养心血；耳穴肾，可促进心肾相交，使水火既济，改善失眠；耳穴皮质下，可调节大脑皮质的功能活动，帮助患者入睡并提高睡眠质量；耳穴神门，镇静安神，促进睡眠。患者治疗1次后入睡困难即有改善，但仍偶有夜间觉醒反复，曹雪梅主任辨证后认为患者素体脾虚易肝郁，加上其平素作息不规律，气机运行不畅，嘱其重视运动处方并配合练习丹田呼吸功，同时可将助眠药物逐渐减量。此外还纠正其对于补觉的错误认知，叮嘱其非工作日也仍要定时起居，养成规律的生物钟。治疗1个疗程后，患者在停用助眠药物的情况下仍可保持正常的睡眠节律。3个月后电话随访，无复发。本案以阴阳运动失衡，素体脾虚并伴有肝郁化火为主要病机特点。抓住主要特点，辨证施治，即可阴阳兼顾，形神兼治，酣然入梦。

4　小结

曹雪梅主任认为，失眠究其根本为机体阴阳失和所致，且失眠和抑郁、焦虑障碍之间呈双向关系，往往会造成恶性循环，使患者的生活质量下降，在治疗上尤其要注重阴阳的平衡。曹雪梅主任选用了“动静调神法”，从协调阴阳，调养心神的角度入手，以调神为本，调节机体的生理功能，有效改善机体寤寐觉醒及气血运行，故能获得良效。

［参考文献］

[1] 中国睡眠研究会. 中国失眠症诊断和治疗指南[J]. 中华医学杂志，2017，97(24)：1844-1856.
[2] 李薇，柯金菊，蔡浩斌，等. 临床状态医学理念指导下中西医结合治疗失眠障碍的临床研究[J]. 广州中医药大学学报，2021，38(12)：2559-2565.
[3] 谭天辉，郭誉，黄杰淋，等. 动静调神综合疗法联合网络版认知行为疗法治疗肝郁脾虚型慢性失眠的临床疗效观察[J]. 广州中医药大学学报，2024，41(5)：1129-1136.
[4] 卓缘圆，张金文，邓容，等.“调任通督法”的理论内涵和应用——杨卓欣教授针灸学术思想浅析[J]. 时珍国医国药，2018，29(10)：2499-2501.
[5] 马晓明，杨卓欣，于海波，等. 调任通督针法对卒中后失眠患者睡眠脑电图各参数的影响[J]. 陕西中医，2016，37(7)：913-915.
[6] 闫兵，马晓明，周玮欣，等.“调任通督”针刺法治疗围绝经期失眠临床疗效观察[J]. 湖北中医杂志，2021，43(5)：40-42.
[7] 李子晗，张金焕，于海波. 调任通督法治疗倒班相关睡眠障碍和认知偏向的理论探析[J]. 中国民族民间医药，2022，31(6)：14-18.
[8] 黄杏贤，于海波，杨卓欣，等. 调任通督针刺法治疗抑郁症的临床疗效及脑电作用机制研究[J]. 针灸临床杂志，2021，37(6)：12-16.
[9] 崔敏. 耳穴埋豆疗法临床应用研究进展[J]. 中国民间疗法，2019，27(20)：101-103.

（责任编辑：刘淑婷）