

中医针灸配合柴胡桂枝龙骨牡蛎汤加减治疗对不寐症患者睡眠质量的影响

邓慧敏

广州市黄埔区穗东街社区卫生服务中心 广东广州

【摘要】目的 分析不寐症患者接受中医针灸配合柴胡桂枝龙骨牡蛎汤治疗的效果, 及其对其睡眠质量的影响。**方法** 选取不寐症患者 100 例, 接受治疗的时间均为 2024 年 2 月至 2025 年 10 月; 按照治疗方案的差异性进行分组, 其中接受常规西医治疗的 50 例患者纳入到对照组, 接受中医针灸配合柴胡桂枝龙骨牡蛎汤治疗的 50 例患者纳入到研究组, 分析比较两组的临床疗效、睡眠质量评分。**结果** 在总有效率方面, 对照组、研究组分别为 82.00%、96.00%, 研究组更高 ($P < 0.05$)。与治疗前相比较, 两组的睡眠质量评分均降低 ($P < 0.05$); 与对照组治疗后相比较, 研究组的睡眠质量评分更低 ($P < 0.05$)。**结论** 不寐症患者接受中医针灸配合柴胡桂枝龙骨牡蛎汤治疗能取得显著疗效, 明显改善其睡眠质量。

【关键词】 不寐症; 针灸; 柴胡桂枝龙骨牡蛎汤; 睡眠质量

【收稿日期】 2026 年 4 月 19 日

【出刊日期】 2026 年 5 月 22 日

【DOI】 10.12208/j.ijcr.20260265

The impact of acupuncture combined with modified Chaihu Guizhi Longgu Mu Li Decoction on sleep quality in insomniac patients

Huimin Deng

Guangzhou Huangpu District Suidong Street Community Health Service Center, Guangzhou, Guangdong

【Abstract】 Objective To analyze the therapeutic effect of traditional Chinese acupuncture combined with Chaihu Guizhi Longgu Mu Li Decoction in patients with insomnia disorder, and its impact on sleep quality. **Methods** 100 patients with insomnia disorder were selected, and the treatment period was from February 2024 to October 2025. The patients were divided into groups based on the differences in treatment plans. Among them, 50 patients receiving conventional Western medicine treatment were included in the control group, and 50 patients receiving traditional Chinese acupuncture combined with Chaihu Guizhi Longgu Mu Li Decoction treatment were included in the study group. The clinical efficacy and sleep quality scores of the two groups were analyzed and compared. **Results** In terms of the total effective rate, the control group and the study group were 82.00% and 96.00% respectively, and the study group was higher ($P < 0.05$). Compared with before treatment, the sleep quality scores of both groups decreased ($P < 0.05$); compared with the treatment after the control group, the sleep quality score of the study group was lower ($P < 0.05$). **Conclusion** Patients with insomnia disorder receiving traditional Chinese acupuncture combined with Chaihu Guizhi Longgu Mu Li Decoction treatment can achieve significant therapeutic effects and significantly improve their sleep quality.

【Keywords】 Insomnia disorder; Acupuncture; Chaihu Guizhi Longgu Mu Li Decoction; Sleep quality

失眠作为一种主观体验, 其具体是指当处于合适的睡眠环境与时机下, 机体睡眠质量或时间不满足日间社会功能甚至对其造成影响^[1]。失眠患者不仅会表现为睡眠质量降低、易醒、入睡困难、睡眠时间缩短, 而且还存在日渐功能障碍。现阶段临床中在对失眠患者进行治疗时, 西医还缺乏特效手段, 往往是选择合适的药物进行对症干预, 如促进睡眠、减轻失眠症状等, 然而长时间用药却容易引起各种不良反应, 而且复发风

险高^[2]。中医学将失眠纳入到“目不瞑”、“不寐”等范畴, 其往往是因为神不守舍、心神失养、脾气虚弱、心血不足所导致, 在实际的临床治疗中应注意养血安神、健脾益气。来源于《伤寒论》的柴胡桂枝龙骨牡蛎汤, 作为解郁、定惊、安神的一个经典名方, 其往往是用于对气机失调、肝胆郁热导致的失眠多梦、情志异常等病症^[3]。针灸是现阶段临床中应用较为广泛的中医外治疗法之一, 其主要是对机体特定穴位进行刺激, 对气

血运行进行有效调节,不但能通络镇静,而且能平衡阴阳^[4]。然而现阶段有关中医针灸配合柴胡桂枝龙骨牡蛎汤加减治疗在不寐症患者治疗中应用价值的研究报道还较少。本文主要分析了不寐症患者接受柴胡桂枝龙骨牡蛎汤治疗的基础上,联合应用中医针灸治疗对其睡眠质量的影响,希望能为不寐症临床防治工作的开展提供指导。

1 一般资料与方法

1.1 一般资料

选取不寐症患者 100 例,接受治疗的时间均为 2024 年 2 月至 2025 年 10 月;按照治疗方案的差异性进行分组。对照组(n=50)中,病程平均为(8.13±1.08)月,年龄平均为(48.26±4.17)岁,29 例女性、21 例男性。研究组(n=50)中,病程平均为(7.63±1.22)月,年龄平均为(47.71±4.62)岁,31 例女性、19 例男性。两组各资料具有可比性(P>0.05)。纳入标准:诊断满足不寐症的相关标准^[5];签署知情同意书;依从性好;仅 1 个月内并没有接受相关药物治疗。排除标准:局部皮肤感染、溃疡、疤痕;凝血功能障碍;精神疾病;认知功能障碍。

1.2 方法

选择常规西医治疗对照组:口服酒石酸唑吡坦片,每次 10mg,每天睡前服用;并口服谷维素片,10-30mg/次,3 次/d。接受维持 4 周时间的治疗。

选择中医针灸配合柴胡桂枝龙骨牡蛎汤治疗研究组:①中医针灸:穴位选择心俞穴、肾俞穴、安眠穴、神门穴、百会穴、关元穴,常规消毒穴位局部皮肤;其中心俞穴、肾俞穴斜刺入 0.5-0.8 寸,毫针规格为 1.5 寸,前者选择泻法刺激,每次间隔 10 分钟,后者选择补法。安眠穴、神门穴、百会穴、关元穴直刺入 0.5 寸,

毫针规格为 1 寸,均选择补法;施针时间半小时。②柴胡桂枝龙骨牡蛎汤:药方组成为:30g 牡蛎、龙骨,15g 山药、生地黄,12g 郁金、黄芩、柴胡,9g 清半夏、桂枝;每天 1 剂,用水煎煮取汁 400mL,早晚各温服 200mL。接受维持 4 周时间的治疗。

1.3 观察指标

①临床疗效。恢复正常睡眠或是睡眠时间超过 6 小时,醒后精神充沛,不存在倦怠感判断为至于;睡眠时间不足 6 小时,睡眠时间及深度均显著增加判断为显效;睡眠时间虽然整体不足,但是有一定增加,症状减轻判断为有效;症状未显著缓解,或加剧判断为无效^[6]。②睡眠质量。睡眠质量的评估选择匹兹堡睡眠质量指数(PSQI)来完成,评估内容包括睡眠质量、入睡时间、睡眠障碍、日间功能障碍、睡眠时间、睡眠效率、催眠药物,各方面满分均为 3 分,睡眠质量与分值表现为负相关^[7]。

1.4 统计学分析

采用 SPSS24.00 软件分析,符合正态分布计量资料以($\bar{x}\pm s$)表示,组间比较采用独立样本 t 检验,组内比较采用配对 t 检验;计数资料以例数(n)和百分比(%)表示,组间比较采用卡方检验(χ^2 test)或 Fisher 精确检验。以 P<0.05 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组的临床疗效观察

在总有效率方面,对照组、研究组分别为 82.00%、96.00%,研究组更高(P<0.05),如表 1。

2.2 两组的睡眠质量评分观察

与治疗前相比较,两组的睡眠质量评分均明显降低(P<0.05);与对照组治疗后相比较,研究组的睡眠质量评分更低(P<0.05),如表 2。

表 1 两组的临床疗效观察(n, %)

| 组别 | 例数 | 无效 | 有效 | 显效 | 治愈 | 总有效 |
|----------|----|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 对照组 | 50 | 9 (18.00) | 13 (26.00) | 16 (32.00) | 12 (24.00) | 41 (82.00) |
| 研究组 | 50 | 2 (4.00) | 10 (20.00) | 13 (26.00) | 25 (50.00) | 48 (96.00) |
| χ^2 | | | | | | 5.0051 |
| P | | | | | | 0.0253 |

表 2 两组的睡眠质量评分观察(分, $\bar{x}\pm s$)

| 组别 | 例数 | 睡眠质量 | | 入睡时间 | | 睡眠障碍 | |
|-----|----|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | | 治疗前 | 治疗后 | 治疗前 | 治疗后 | 治疗前 | 治疗后 |
| 对照组 | 50 | 1.83±0.22 | 1.15±0.13* | 2.34±0.25 | 1.44±0.18* | 1.97±0.26 | 1.22±0.16* |
| 研究组 | 50 | 1.87±0.25 | 0.58±0.07* | 2.31±0.22 | 0.61±0.07* | 1.93±0.22 | 0.56±0.07* |
| t | | 0.8493 | 27.2980 | 0.6370 | 30.3885 | 0.8305 | 26.7226 |
| P | | 0.3978 | 0.0001 | 0.5256 | 0.0001 | 0.4083 | 0.0001 |

注: *表示与治疗前相比, P<0.05;

续表 2

| 组别 | 例数 | 日间功能障碍 | | 睡眠时间 | | 睡眠效率 | | 催眠药物 | |
|-----|----|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | | 治疗前 | 治疗后 | 治疗前 | 治疗后 | 治疗前 | 治疗后 | 治疗前 | 治疗后 |
| 对照组 | 50 | 2.23±0.31 | 1.36±0.17* | 2.24±0.35 | 1.24±0.19* | 2.15±0.27 | 1.24±0.18* | 2.28±0.22 | 1.34±0.22* |
| 研究组 | 50 | 2.27±0.34 | 0.63±0.14* | 2.27±0.29 | 0.68±0.13* | 2.11±0.22 | 0.65±0.13* | 2.21±0.25 | 0.57±0.08* |
| t | | 0.6147 | 23.4389 | 0.4667 | 17.2003 | 0.8121 | 18.7894 | 1.4863 | 23.2587 |
| P | | 0.5402 | 0.0001 | 0.6417 | 0.0001 | 0.4187 | 0.0001 | 0.1404 | 0.0001 |

注：*表示与治疗前相比， $P < 0.05$ ；

3 讨论

不寐症患者选择西药治疗虽然能让其症状明显减轻，但是却存在明显的药物不良反应，导致患者依从性降低，进而对临床疗效造成影响。中医研究发现，不寐症的发病机制主要是阳不入阴，阴阳失交，机体阴阳消长平衡被破坏，引起心神不安、神不守舍，进一步导致睡眠障碍^[8]。

本研究中，在总有效率方面，对照组、研究组分别为 82.00%、96.00%，研究组更高（ $P < 0.05$ ）；另外研究组治疗后的睡眠质量评分更低（ $P < 0.05$ ）；研究结果显示，采用中医针灸配合柴胡桂枝龙骨牡蛎汤治疗不寐症患者能取得显著疗效。分析发现：作为现阶段临床中应用较为广泛的一种中医外治疗法，针灸不但能有效疏通机体气血，而且还能对阴阳平衡进行有效调节；对心俞穴进行针刺，能对心脏功能进行有效调和；通过对肾俞穴进行针刺，则能对肾脏功能进行有效调节，外散肾热，有效减轻肾热或肾虚所导致的不适；通过对神门穴进行针刺，能安神定志，能有效减轻心悸、焦虑、失眠等症状；通过对安眠穴进行针刺，能让神经递质保持平衡，对神经系统功能进行有效调节，并对脑补电活动进行改善，进而实现诱导睡眠、镇静安神的作用；针刺百会穴，则具有安神定志、醒脑开窍的作用；针刺关元穴具有调和气血、培补元气的作用。柴胡桂枝龙骨牡蛎汤中的柴胡不但能疏肝解郁，而且还具有升阳达表的效果；桂枝不仅能疏通血脉，还能暖脾胃；龙骨汤的具有镇静安神的效果，还能平肝潜阳；牡蛎不但能补阴潜阳，还能止烦镇静；全方诸药合用不但能宁心安神，还能疏肝滋肾，对机体气血进行有效调节，改善睡眠质量。中医针灸联合柴胡桂枝龙骨牡蛎汤治疗，两者相互协同，不但能通络活血，还能调和阴阳，进而对机体血液循环进行改善，让睡眠质量显著提高，减轻失眠症状。

总之，不寐症患者接受中医针灸配合柴胡桂枝龙骨牡蛎汤治疗能取得显著疗效，明显改善其睡眠质量。

参考文献

- [1] 郑艳.柴胡龙骨牡蛎汤加减结合针刺治疗肝郁型失眠的效果及安全性分析[J].当代医药论丛,2025,23(27):118-121.
- [2] 刘娅.柴胡龙骨牡蛎汤加减联合常规西药治疗失眠的效果研究[J].中外医药研究,2025,4(28):104-106.
- [3] 赵鹏,杜雪峰.桂枝加龙骨牡蛎汤合安神定志汤加减、针刺联合常规西药治疗心脾两虚型顽固性失眠的效果分析[J].中国社区医师,2025,41(23):43-45.
- [4] 李小飞.柴胡加龙骨牡蛎汤加减联合针刺治疗失眠肝郁痰扰证的临床观察[J].实用中西医结合临床,2025,25(17):35-38.
- [5] 陈好.柴胡加龙骨牡蛎汤加减治疗肝郁化火型失眠对其睡眠质量的影响分析[J].内蒙古中医药,2025,44(8):27-28.
- [6] 平慧强.桂枝甘草龙骨牡蛎汤加减联合针灸治疗更年期失眠的临床研究[J].哈尔滨医药,2022,42(5):131-132.
- [7] 王省,陈洁,杨宁,等.柴胡加龙骨牡蛎汤联合西药治疗重度抑郁症伴失眠 30 例临床研究[J].江苏中医药,2020,52(10):27-29.
- [8] 乔建峰,郑峰,詹萍,等.柴胡加龙骨牡蛎汤加减联合西药治疗高血压病合并失眠的临床效果与安全性[J].临床合理用药杂志,2021,14(35):98-100.

版权声明：©2026 作者与开放获取期刊研究中心（OAJRC）所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS