

不眠의 病因病機 및 鍼灸治療에 關한 文獻的 考察

車智澈·金漢星*

I. 緒 論

不眠은 正常的으로 쉽게 잠들지 못하거나, 혹은 잠들어도 쉽게 깨며, 깬후에도 다시 잠들 수 없거나, 혹은 잠들어도 깊게 잠들지 못하고 때때로 깨었다 잠들었다 하며,甚하면 徹夜不眠하는 症狀을 말한다^{1~4)}

本症은 《內經》에서 “目不瞑”, “不得臥”, “不得眠”, “寤”이라 하였고, 《難經》에서는 “不寐”, 《外臺秘要》에서는 “不眠”, 《聖濟總錄》에서는 “少寐”라 하였는데, 通常的으로 “失眠”, “不眠”이라 稱한다.^{6~12)}

西醫學的으로는 神經症 患者에서 대부분 흔히 呼訴하는 症狀中的 하나이며, 잠을 이루기 힘든 “難眠”, 깊은 熟眠을 못하는 “淺眠”, 睡眠時間이 짧은 “短眠”, 공연히 자주 깨는 “頻覺” 등이 모두 不眠의 範疇에 屬한다.⁵⁾

本症의 原因은 《靈樞》〈口問篇〉에서 “陽氣盡, 陰氣盛, 則目瞑, 陰氣盡而陽氣盛, 則寤矣.”라 하여 病機가 陽不入陰이라 하였으며, 〈大惑論〉에서는 “病而不得臥者, 何氣使然. 曰: 衛氣不得入于陰, 常留于陽, 留于陽則陽氣滿, 陽氣滿則陽蹻盛, 不得入于陰則陰氣虛, 故目不瞑矣.”라 하였고^{6,13)} 《素問》〈逆調論〉에서는 “胃不和則臥不安”이라 하여 그 病機를 說明하였다^{7,13)}.

本症의 治療方法에 대하여 《內經》⁶⁾에서는 “補其不足 瀉其有餘 調其虛實 而通其道而祛其邪”의 原則을 提示하였으며, 이러한 治法이 歷代醫家들에 認知되어 그 以來로 不眠治療의 基準이 되어, 《丹溪心法》⁵⁾에서는 “補益氣血 安鎮心神”, 《聖濟總錄》^{5,10)}에서는 “補肝去膽寒和氣”, 《景岳全書》^{5,27)}에서는 “養營養氣”爲主의 治法을 각각 提示하였다.

이에 筆者는 不眠의 治療에 대한 韓醫學的인 接近을 위하여 病因, 病機 및 鍼灸治療를 中心으로 文獻的 考察을 한 바 若干의 知見을 얻었기에 報告하는 바이다.

II. 本 論

1. 文獻의 資料 및 調查方法

1) 病因病機

- (1) 黃帝內經 靈樞釋解
- (2) 黃帝內經 素問釋解
- (3) 難經今釋
- (4) 鍼灸甲乙經
- (5) 巢氏諸病源候論
- (6) 外臺秘要方
- (7) 千金方
- (8) 萬病回春
- (9) 編註 醫學入門
- (10) 辨證奇聞全書
- (11) 血證論
- (12) 內經診斷學
- (13) 仁齋傷寒類書
- (14) 傷寒標本心法類萃
- (15) 醫宗必讀
- (16) 普濟方
- (17) 新編 傳青主男女科
- (18) 景岳全書
- (19) 聖濟總錄
- (20) 國譯醫學心悟
- (21) 石室秘錄
- (22) 太平聖惠方
- (23) 東醫寶鑑
- (24) 東醫要諦眞詮(金匱要略)
- (25) 鍼灸集成
- (26) 鍼灸臨床妙用
- (27) 民間點穴治病絕招
- (28) 陸瘦燕鍼灸論著醫案選
- (29) 經穴辨證運用學
- (30) 鍼灸學
- (31) 鍼灸臨床問答
- (32) 中醫症狀鑑別診斷學
- (33) 鍼灸治療學
- (34) 內科鍼灸配穴新編
- (35) 中國鍼灸奇術

* 大田大學校 韓醫科大學 鍼灸學教室

- (36)中國灸療學
- (37)東醫精神神經科學

2) 鍼灸治療

- (1)黃帝內經 靈樞釋解
- (2)鍼灸甲乙經
- (3)銅人鍼灸經
- (4)鍼灸資生經
- (5)鍼灸聚英
- (6)鍼灸大成
- (7)鍼灸經緯
- (8)普濟方
- (9)東醫寶鑑
- (10)鍼灸集成
- (11)鍼灸臨床妙用
- (12)民間點穴治病絕招
- (13)陸瘦燕鍼灸論著醫案選
- (14)經穴辨證運用學
- (15)中國特種鍼灸
- (16)鍼灸學
- (17)鍼灸臨床問答
- (18)鍼灸治療學
- (19)內科鍼灸配穴新編
- (20)中國鍼灸奇術
- (21)中國灸療學
- (22)舍巖鍼灸正傳
- (23)鍼灸學(上)
- (24)鍼灸大辭典
- (25)鍼灸配穴事典
- (26)藥鍼의 秘方

2. 研究方法

不眠의 病因病機 및 鍼灸治療에 대하여 《黃帝內經》을 爲始한 여러 文獻을 통하여 살펴본 후 鍼灸治療에 대하여 十二正經과 任·督脈의 經穴에 따라 治療穴의 經絡別 分布 및 各穴의 文獻에 나타난 頻度數 等を 圖表로 作成 하였다.

3. 調查內容

1) 病因病機

《黃帝內經靈樞釋解》⁶⁾

【口問篇】

陽氣盡 陰氣盛 則目瞑 陰氣盡而陽氣盛 則寤矣.
瀉足少陰 補足太陽.

【脹論】

脾脹者 善噦 四肢煩惋 體重不能勝衣 臥不安.

【邪客篇】

黃帝問於伯高曰 夫邪氣之客人也 或令人目不瞑 不臥出者 何氣使然. 伯高曰 五穀入於胃也 其糟粕 津液宗氣 分爲三隧 故宗氣積於胸中 出於喉嚨 以貫 心脈 而行呼吸焉. 營氣者 泌其津液 注之於脈 化以 爲血 以榮四末 內注五臟六腑 以應刻數焉. 衛氣者 出其悍氣之慄疾 而先行於四末分肉皮膚之間 而不休 者也 晝日行於陽 夜行於陰 常從足少陰之分間 行於 五臟六腑. 今厥氣客於五臟六腑 則衛氣獨衛其外 行 於陽 不得入於陰 行於陽則陽氣盛 陽氣盛則陽蹻陷 不得入於陰 陰虛 故目不瞑. 黃帝曰 善. 治之奈何. 伯高曰 補其不足 瀉其有餘 調其虛實 以通其道 而 去其邪 飲以半夏湯一劑 陰陽已通 其臥立至. 黃帝 曰 善. 此所謂決瀆壅塞 經絡大通 陰陽和得者也. 願聞其方. 伯高曰 其湯方以流水千里以外者八升 揚 之萬遍 取其清五升煮之 炊以葦薪火 沸置秫米一升 治半夏五合徐炊 令竭爲一升半 去其滓 飲汁一小杯 日三稍益 以知爲度. 故其病新發者 覆杯則臥 汗出 則已矣. 久者 三飲而已也.

【大惑論】 黃帝曰 病而不得臥者 何氣使然. 岐 伯曰 衛氣不得入於陰 常留於陽 留於陽則陽氣滿 陽 氣滿則陽蹻盛 不得入於陰則陰氣虛 故目不瞑矣.

《黃帝內經素問釋解》⁷⁾

【診要經終論】

冬刺春分 病不已 令人欲臥不能眠 眠而有見

【熱論】

傷寒二日陽明受之 陽明主肉 其脈俠鼻絡於目 故 身熱目疼而鼻乾 不得臥也.

【評熱病論】

諸水病者 故不得臥 臥則驚 驚則欬甚也.

【逆調論】

帝曰 人有逆氣不得臥而息有音者 有不得臥而息無 音者 有起居如故而息有音者 有得臥行而喘者 有不得臥不能行而喘者 有不得臥臥而喘者 皆何臟使然. 願聞其故. 岐伯曰 不得臥而息有音者 是陽明之逆也 足三陽者下行 今逆而上行 故息有音也. 陽明者 胃 脈也 胃者六腑之海 其氣亦下行 陽明逆不得從其道 故不得臥也. 下經曰 胃不和則臥不安 此之謂也.

夫不得臥 臥則喘者 是水氣之客也 夫水者 循津液 而流也 腎者水臟 主津液 主臥與喘也.

【厥論】

陽明之厥 則癰疾欲走呼 腹滿不得臥 面赤而熱 妄 見而妄言

太陰之厥 則腹滿臙脹後不利不欲食 食則嘔不得臥
【病能論】

帝曰 人有臥而有所不安者 何也。岐伯曰 臟有所傷 及精有所之寄則安 故人不能懸其病也。

帝曰 人之不得偃臥者 何也。岐伯曰 肺者臟之蓋也 肺氣盛則脈大 脈大則不得偃臥

【水熱穴論】

腎俞五十七穴 積陰之所聚也 水所從出入也。尻上五行 行五者 此腎俞。故水病下爲跗腫 大腹 上爲喘呼 不得臥者 標本俱病 故肺爲喘呼 腎爲水腫 肺爲逆不得臥 分爲相輸俱受者 水氣之所留也。

《難經今釋》⁸⁾

【四十六難】

老人臥而不寐 少壯寐而不寤者 何也。然。經言少壯者 血氣盛 肌肉滑 氣道通 榮衛之行 不失於常 故晝日精 夜不寤也。老人血氣衰 肌肉不滑 榮衛之道澹 故晝日不能精 夜不寐也 故知老人不得寐也。

《鍼灸甲乙經》¹⁴⁾

驚不得眠善斷水氣上下五藏遊氣也

《巢氏諸病源候論》¹⁵⁾

【大病後不得眠候】

大病之後 臟腑尚虛 營衛不和 故生于冷熱。陰氣虛 衛氣獨行于陽 不入于陰 故不得眠。若心煩不得眠者 心熱也。若臙虛煩而不得眠者 臙冷也。

【虛勞不得眠候】

今邪氣客于臟腑 卽衛氣獨營氣外行于陽不得入于陰 行于陽卽陽氣盛 陽氣盛卽陽蹻滿 不得入于陰 陰氣盛 故目不得眠

【傷寒病後不得眠候】

夫衛主行於陽 夜行於陰 陰主夜 夜主臥謂陽氣盛卽目不明矣 今熱氣未散與諸陽升 所以陽獨盛陰偏虛 雖復病後 乃不得眠者 陰氣未復於本故也

《外臺秘要方》⁹⁾

【傷寒不得眠方】

病源夫衛氣晝行於陽夜行於陰陰主夜夜主臥謂陽氣盡陰氣盛則目瞑矣今熱氣未散與諸陽并所以陽獨盛陰偏虛雖復病後仍不得眠者陰氣未復於本故也

《千金方》¹⁶⁾

【論脈證】

右手關上脈陽虛者足陽明經也。病苦脛寒不得臥惡

風寒灑灑目急腹痛虛鳴。時寒時熱脣口乾面目浮腫名曰胃虛冷也。

右手關上脈陰實者足太陰經也。病苦足寒脛熱腹脹滿煩擾不得臥名曰脾實熱也。

右手關上脈陰虛者足太陰經也。病苦泄注腹滿氣逆霍亂嘔吐黃臙心煩不得臥腸鳴名之曰脾虛冷也。

左手寸口人迎以前脈陰陽俱實者手少陰與巨陽經俱實也。病苦頭痛身熱大便難心腹悶滿不得臥以胃氣不轉水穀實也名曰心小腸俱實也。

支飲亦喘而不能眠加氣短其脈平也。

病有留飲者脇下痛引缺盆嗽轉甚其人欬而不得臥引項上痛。

《萬病回春》¹⁷⁾

健忘驚悸怔忡失志不寐心虛 皆是痰涎沃心 以致心氣不足

《編註醫學入門》¹⁸⁾

不眠 陽盛而 夜臥不遑

或終夜煩擾하고, 或晝夜로 惺惺不眠이라.

《辨證奇聞全書》¹⁹⁾

人有晝夜之間 俱不能寐 心甚煩燥。人以爲心經之熱 火動不安也 誰知是心腎之不交乎。

《血證論》²⁰⁾

【臥寐】

臥者 身着席 頭就枕之謂也 寐者 神返舍 息歸根之謂也 不得臥寐之證 雜病猶少 失血家往往有之。

不得臥有二證 一是胃病 一是肺病

胃病不得臥者 陰虛則邪併於陽 煩躁不臥 此與傷寒論陽明篇 微熱喘冒 不得臥者 爲胃有燥屎之義同

肺病不得臥者 肺爲華蓋 入則葉垂 臥則葉張 水飲衝肺 面目浮腫 欬逆倚息 臥則肺葉舉而氣益上 故欬而不得臥

不寐之證有二 一是心病 一是肝病

心病者 心藏神 血虛火妄動 則神不安 煩而不寐

肝病不寐者 肝藏魂 人寐則魂游於目 寐則魂返於肝 若陽浮於外 魂入肝 則不寐 其證並不煩躁 清睡而不得寐 宜斂其陽魂 使入於肝

又按魂雖藏於肝 於晝遊於目 目在面部 乃肺胃之所司 肺胃之氣 擾而不靜 亦能格魂於外 使不得返也

《內經診斷學》²¹⁾

【問睡眠】

失眠 失眠而有精神恍惚 驚恐不安的 多為思慮過度 心血不足。失眠而心下滿 小便不利 氣喘不寧的是水停必下 胃氣不和。虛煩舌津乾 脉細數而失眠的是陰氣不足。年高氣血虛弱 陽不交陰 亦致失眠。

《仁濟傷寒類書》²²⁾

【不得眠】

不得腎證利而煩 大汗膀胱胃裏乾 吐汗下餘煩懊懣熱多熱少數般看

按素問云胃不和則臥不安所以不和者津液乾焦熱邪煩燥陽獨盛而陰偏虛故爾蓋夜以陰為主陰氣盛則目閉而臥安惟夫陰為陽所勝故終夜煩擾而不得寧所謂陰虛則夜爭者此也若陽虛而陰勝焉又有夜靜晝煩之證耳

○少陰下利而渴不得眠猪苓湯此停水也若二三日以上心煩不得眠黃連阿膠湯主之

○太陽發汗多或大汗出胃中乾燥煩不得眠欲飲水者少餘之胃和即愈若脉浮小便不利而渴五苓散

○吐汗下後心中懊懣虛煩顛倒不得眠梔子豉湯或酸棗湯

○大熱乾嘔呻吟錯語不得眠黃連解毒湯凡陽毒熱病皆不得眠

○下後發汗無大熱脉沈微不嘔渴無表證夜靜晝煩而不得眠乾薑附子湯

○陽勝陰則狂眠亂夢用梔子豉湯陰勝陽則驚悸昏沈用酸棗湯

○產後不得眠者熱氣與諸陽相并陰氣未復故也梔子烏梅湯或易簡溫膽湯加竹茹此可通用

《傷寒標本心法類萃》²³⁾

【懊懣 虛煩 不得眠】

懊懣煩心反復顛倒不得眠者煩熱拂鬱於內而氣不能宣通也或胸滿結痛或煩微汗出虛煩者梔子湯主之或氣少者加甘草一錢或嘔者及初悞以圓弱下者加生薑半兩凡懊懣虛煩者皆用涼膈散甚佳及宜湯濯手足使心胸結熱宣散而已心煩腹滿坐臥不安梔子厚朴湯主之或陽明病下之後燥熱而懊懣者三乙承氣湯汗後煩燥不得眠五苓散或涼膈散口燥呻吟錯語不得眠五苓散黃連解毒湯煩心者涼膈散少陽證胸中煩而不嘔者小柴胡去半夏人蔘加瓜蒌實主之

《醫宗必讀》²⁴⁾

【不得臥】

《經》曰：“衛氣不得入于陰，常留于陽，留于陽則陽氣滿，陽氣滿則陽蹻盛，不得入于陰，則陰氣虛，故目不瞑矣。”行陽則寤，行陰則寐，此其常也。失其

常則不得靜而藏魂，目不得瞑。“胃者，六腑之海，其氣下行，陽明逆不得從其道，故不臥。”下《經》曰：“胃不和則臥不安，此之謂也。”寤從陽而主上，寐從陰而主下，胃氣上逆，則壅于肺而息有音，不得從其陰降之道，故臥不安也。又曰：“臥則喘者，水氣之客也。夫水者，循津液而流腎者，水藏主津液，主臥與喘也。”臥則喘者，亦不得臥也。水病者，其本在腎，其末在肺，故為不得臥，臥則喘者，標本俱病也。

愚按：《內經》及前哲諸論詳考之，而知不寐之故，大約有五：一曰氣虛，六君子湯加酸棗仁，黃芪。一曰陰虛，血少心煩，酸棗仁一兩，生地黃五錢，米二合，煮粥食之。一曰痰滯，溫膽湯加南星，酸棗仁雄黃末。一曰水停，輕者六君者湯加菖蒲，遠志，蒼朮，重者控涎丹。一曰胃不和，橘紅，甘草，石斛，茯苓，半夏，神曲，山楂之類。大端雖五，虛實寒熱，互有不齊，神而明之，存乎其人耳！

《普濟方》²⁵⁾

【臟腑門】

「膽虛不得眠」

夫膽虛不得眠者是五臟虛邪之氣于淫於心心有憂患伏氣在膽所以睡臥欠安心多驚悸精神怯弱蓋心氣憂傷膽虛冷致不得眠也又有大病之後腑臟尚虛榮衛不和生於冷熱邪客於陰陰氣虛木氣獨行於陽下不依於陽故令不得睡也

【傷寒門】

「傷寒後不得眠」

不得腎證利而煩 大汗膀胱胃裏乾 吐汗下餘煩懊懣熱多熱少數般看 經云胃不和臥不安不和者津液乾焦邪熱煩燥陽獨盛而陰偏虛故爾蓋夜以陰為主陰盛則目閉而臥安惟夫陰為陽奪故終夜煩擾而不得寧所謂陰虛夜不靜者此也若陽虛而陰反盛又有夜靜晝煩之證矣少陰不利而渴不得眠猪苓湯此停水也若二三日以上心煩不得眠黃連阿膠湯主之甚良太陽發汗多或大汗出胃中乾煩熱不得眠欲飲者餘之和胃即愈矣若脉浮小便不利渴可與五苓散吐汗下後心中懊懣虛煩顛倒不得眠梔子豉湯或酸棗湯大熱乾嘔呻吟錯語不得眠黃連解毒湯凡陽毒熱病皆不得眠下後發汗無大熱脉微沈不嘔渴無表證夜靜晝煩而不得眠可與乾薑附子湯陽勝陰則狂眠亂夢可與梔子豉湯陰勝陽則驚悸昏沈宜用酸棗湯瘥後不得眠者熱氣與諸陽相併陰氣未復故也宜用梔子烏梅湯或湯簡溫膽湯加竹茹此可通用

【咳嗽門】

「咳嗽不得臥」

夫肺氣不足為風冷所傷則咳嗽而氣還聚于肺則肺脹

邪氣與正氣相搏不得宣通胸中痞塞痰飲留滯喘急短氣晝夜常嗽故不得睡臥也

【諸氣方】

「上氣不得睡臥」

夫臟腑之氣皆上注於肺肺乃氣所注也若陰陽不調肺氣虛弱邪之所攻則肺脹氣逆胸中痞塞呼吸不利氣奔喘急不得暫息故令不得睡臥也

【霍亂門】

「霍亂後煩燥臥不安」

夫霍亂後煩燥臥寐不安者胃虛餘勢未盡穀氣鬱蒸津液內耗血氣散亂故煩燥不得安臥也當安其胃氣則病可愈

《新編 傳青主男女科》²⁶⁾

【怔忡驚悸門】

怔忡不寐

此症心經血虛也

心驚不安 夜臥不睡

此心病而實腎病也 宜心腎兼治

《景岳全書》²⁷⁾

【論證】

不寐證雖病有不一 然惟知邪正二字 則盡之矣 盖寐本乎陰 神其主也 神安則寐 神不安則不寐 其所以不安者 一由邪氣之擾 一由營衛之氣不足耳 有邪者多實證 無邪者皆虛證 凡如傷寒傷風瘧疾之不寐者 此皆外邪深入之擾也 如痰 如火 如寒水氣 如飲食忿怒之不寐者 此皆內邪滯逆之擾也 舍此之外 則凡思慮勞倦驚恐擾疑 及別無所累而常多不寐者 總屬真陰精血之不足 陰陽不交 而神有不安其室耳 知此二者 則知所以治此矣

【證治】

○ 思慮勞倦傷心脾 以致氣虛精陷 而為怔忡驚悸不寐

○ 凡人以勞倦思慮太過者 必致血液耗亡 神魂無主 所以不寐 即有微淡微火皆不必顯 只宜培養氣血 血氣復則諸證自退 若兼顧而雜治之則十暴一寒 病必難煎漸至元神俱竭 而不可救者有矣

○ 無邪而不寐者 必營氣之不足也 營主血 血虛則無以養心 心虛則神不守舍 故或為驚傷 或為恐畏 或若有所緊戀 或無因而偏多妄思以致終夜不寐 及忽寐忽醒 而為神魂不安等證皆宜以養營養氣為主治

○ 凡病後及婦人產後不得眠者 此皆氣血虛而心脾二臟不足 雖有痰火亦不宜過於功治 仍當以補養為君 或佐以清痰降火之藥

其不因病後而不寐者 雖以痰火處治 亦必佐以養血補虛之藥方為當也

○ 徐東臯曰 痰水擾亂 心神不寧 思慮過傷 火熾痰鬱 而致不眠者多矣 有因腎水不足 真陰不升 而心陽獨亢者 亦不得眠 有脾倦火鬱不得疏散 每至五更 隨氣上升而發躁 便不成寐 此宜用快脾解鬱清痰降火之法也

○ 有體氣素盛 偶為痰火所致不得眠者 宜先用豁痰順氣劑 後用清心涼膈之類 有體素弱 或因過勞 或因病後 此為不足 宜用養血安神之類

《聖濟總錄》¹⁰⁾

【膽虛不睡】

論曰膽虛不能眠者 膽為中正之官 足少陽其經也 若其經不足 復受風邪則膽寒 故虛煩而臥不安也 治肝虛膽寒 夜間少睡 睡則驚覺 心悸神思不安 目昏心躁 肢節萎弱 補肝去膽寒和氣

【虛勞不得眠】

論曰老人臥而不寐 小壯寐而不寤者何也 小壯者血氣盛 肌肉滑 氣道通 榮衛之行 不失于常 故晝日精 夜不寤也 老人血氣衰 肌肉不滑 營衛之道滯 故晝日不能精 夜不得寐也 虛勞之人 氣血衰少 營衛不足 肌肉不滑 其不得眠之理 與老人同 蓋虛勞為病也

《國譯醫學心悟》²⁸⁾

有胃不和 臥不安者 胃中脹悶疼痛 此食積也 保和湯主之

有心血空虛 臥不安者 皆由思慮太過神不藏也 歸脾湯主之

有風寒邪熱傳心 或暑熱乘心 以致躁擾不安者 清之而神自定

有寒氣在內 而神不安者 溫之而神自藏

有驚恐不安臥者 其人夢中驚跳恍惚是也 安神定志丸主之

有濕痰壅遏 神不安者 其證嘔噎氣悶胸膈不利 用二陳湯 導去其痰 其臥立至

更有被褥冷煖太過 天時寒熱不勻 皆令不得安睡 非關於病 醫家慎勿誤治也

《石室秘錄》²⁹⁾

人病心驚不安或夜臥不睡者 人以為心之病也 誰知非心病也 腎病也 不寐者乃心氣不歸於腎也 補命門之火則 腎氣既溫相火有權則 心氣下行君火相得 自然上下同心 君臣合德矣

《太平聖惠方》³⁰⁾

夫膽虛不得睡者 是五臟虛邪之氣 干淫於心 心有憂^叫 伏氣在膽 所以睡臥不安

《東醫寶鑑》³¹⁾

【虛煩不睡】

靈樞曰黃帝問曰人之目不瞑不臥者何氣使然伯高對曰衛氣晝日行於陽夜行於陰常從足少陰之分間行於五臟六腑今厥氣客於臟腑則衛氣獨衛其外不得入於陰行於陽則陽氣盛陽氣盛則陽蹻陷不得入於陰陰氣虛故目不瞑飲以半夏湯一劑陰陽已通其臥立至其方以流水千里外者八升揚之萬遍取其清五升煮之炊以葦薪火沸置秫米一升治半夏五合徐炊令竭爲一升半去其渣飲汁一小盃日三稍益以知爲度其病新發者覆盃則臥汗出則已矣久者三飲而已也

○身不覺熱頭目昏疼口乾咽燥而不渴清清不寐皆虛煩也。《三因》

○大病後虛煩不睡溫膽湯主之甚者益元散加朱砂牛黃服之。《入門》

○但獨熱者虛煩也起臥不安睡不穩謂之煩宜竹葉石青湯酸棗仁湯。《入門》

○不寐有二種大病後虛弱及年高人陽衰不寐者六君子湯加炒酸棗仁黃芪如痰在膽經神不歸 舍而不寐者溫膽湯加南星酸棗仁炒。《醫鑑》

○虛煩者心胸煩擾而不寧也內經曰陰虛則內熱今之虛煩多是陰虛生內熱所致是故傷寒吐下後及霍亂吐瀉後津液枯竭多有虛煩之證。《醫鑑》

○虛煩不睡宜寧志膏酸棗仁湯高枕無憂散真珠母元獨活湯

○勞心膽冷夜臥不睡定志元加酸棗仁炒栝子仁炒朱砂乳香爲衣棗湯可五十九加味溫膽湯亦主之。《醫鑑》

【魂離不睡】

四明董生患神氣不寧每臥則魂魄飛揚覺身在床而神魂離體驚悸多壓通夕無寐更醫不效虛學士診之曰以脈言之肝藏受邪非心病也平人肝不受邪臥則魂歸於肝神靜而得寐今肝氣因虛邪氣襲之肝藏魂者也肝有邪則魂不得歸是以臥則魂飛揚若離體也肝主怒故小怒則劇遂處以真珠母丸獨活湯二方以贈服一月而病悉制。《本事方》

【思結不睡】

一婦人因思慮過傷二年不得寐戴人曰兩手脈俱緩此脾受邪也脾主思故也與其夫議以怒激之多取財飲酒數日不處一方而去其婦大怒汗出是夜困臥如此者八九日不寤自是食進其脈得平此因膽虛不能制脾之思慮 而

不寐今激之以怒膽復制脾故得寐也。《子和》

【臥不安】

○人臥則血歸於肝今血不靜臥不歸肝故驚悸而不得臥也。《綱目》

○黃帝問曰人有臥而有所不安者何也岐伯對曰臟有所傷及精有所倚人不能知其病則臥不安。《內經》十四友元主之亦治心肝虛睡臥不安

○帝曰人之不得偃臥者何也岐伯曰肺者臟之蓋也肺氣盛則肺大肺大則不得偃臥(肺一作脈) 又曰足三陽者下行陽明者胃脈也其氣亦下行陽明逆不得從其道故不得臥也 下經曰胃不和則臥不安夫不得臥而喘者是水氣之客也。《內經》

《東醫要諦真詮》³²⁾

27. 瘧爲病 胸滿口噤 臥不著席 脚攣急 必齟齒 可與大承氣湯

42. 論曰 百合病者 百脈一宗 悉致其病也 意欲食復不能食 常默默 欲臥不能臥 欲行不能行 飲食或有美時 或有不欲聞食臭時 如寒無寒 如熱無熱 口苦小便赤 諸藥不能治 得藥則劇 吐利 如有神靈者 身形如和 其脈微數 每溺時頭痛者 六十日乃愈 苦溺時頭不痛 漸漸然者 四十日愈 若溺快然 但頭眩者 二十日愈 其證或未病而預見 或病四五日而出 或病二十日或一月後見者 各隨證治之

51. 狐惑之爲病 狀如傷寒 默默欲眠 目不得閉 臥起不安 蝕於喉爲惑 蝕於陰爲狐 不欲飲食 惡聞食臭 其面目之 乍赤乍黑乍白 蝕於上部則聲啞 甘草瀉心湯主之 蝕於下部則咽乾 苦參湯洗之 蝕於紅者 雄黃熏之

94. 肺癰 喘不得臥 葶藶大棗瀉肺湯主之

106. 胸痺不得臥 心痛徹背者 括蕤薤白半夏湯主之

150. 問曰 四飲何以爲異 師曰 其人素盛今瘦 水走腸間 漉漉有聲 謂之痰飲 飲後水流在脇下 欬嗽引痛 謂之懸飲 飲水流行 歸於四肢 當汗出而不汗出 身體疼痛 謂之溢飲 欬逆倚息 短氣不得臥 其形如種 謂之支飲

172. 欬逆倚息不得臥 小青龍湯主之

196. 太陽病 脈浮而緊 法當骨節疼痛 反不疼 身體反重而痠 其人不渴 汗出即愈 此爲風水 惡寒者 此爲極虛 發汗得之 ○渴而不惡寒者 此爲皮水 身腫而冷 狀如周痺 ○胸中塞不能食 反聚痛暮躁不得眠 此爲黃汗 ○痛在骨節 欬而喘不渴者 此爲肺脹 其狀如腫 發汗則愈 然諸病此者 渴而下利 小便數者 皆不可發汗

205. 心水者 其身重而少氣 不得臥煩而躁 其人陰腫

248. 衄家不可汗 汗出必額上陷 脈緊急 直視不能詢 不得眠

250. 夫吐血欬逆上氣 其脈數而有熱 不得臥者死

335. 產後腹痛煩滿不得臥 枳實芍藥散主之

360. 問曰 婦人病飲食如故 煩熱不得臥而反倚息者 何也 師曰 此名轉胞 不得溺也 以胞系了戾 故致此病 但當利小便則愈 腎氣丸主之

《鍼灸集成》³³⁾

不得安臥不能睡皆心熱也 昏睡困憊腎脾虛熱之致也

《鍼灸臨床妙用》³⁴⁾

失眠 經刺入寐困難 或寐而不實 或醒後不能入睡 重者可徹夜不眠 同時兼有頭痛 頭暈 心悸 健忘等症. 本病多因思慮勞倦 心血虧損 心神失養 或房勞傷腎 陰虛火旺 心腎不交 或情志抑鬱 肝火上擾 神志不寧 或飲食不節 胃腑不和 濕痰壅遏等所致.

《民間點穴治病絕招》³⁵⁾

1. 肝鬱化火: 點按脾俞 膽俞 三焦俞 心俞 以寧心安神 調理氣血 清泄肝膽蘊熱 舒肝利膽 泄熱調氣 調氣利水. 點按神門 以安神寧心, 點雙側章門 以舒肝解鬱疏暢肝膽之氣.

2. 痰熱內擾: 點眼患者脾俞 心俞 胃俞 肺俞 三焦俞 以理氣化痰 和胃降逆 寧心安神. 點按神門 內關 以鎮靜安神 理氣和胃.

3. 陰虛火旺: 點按心俞 以安神養心. 點按太溪 解溪 以滋陰清熱 益腎補虛 清熱安神. 點按湧泉 以滋補腎水 共達滋陰降火 養心安神.

4. 心脾兩虛: 點按心俞 脾俞 胃俞 以補益脾胃 健脾理氣 養心安神. 點按三陰交 以滋陰養血. 點按神門 以寧心安神. 再點按氣海 以扶元氣 共達補養心脾 以生氣血.

5. 心膽氣虛: 點按心俞 脾俞 以寧心安神 理血調氣. 點按太溪 以益腎補虛. 點按內關 以寧心安神. 點按三陰交 以滋陰益肝利膽 安神定志.

《陸瘦燕鍼灸論著醫案選》³⁶⁾

失眠一症 其發病總是陽不交陰 神不守舍所致.

《經穴辨證運用學》³⁷⁾

本病多由陰血虧損 中氣不足 心脾兩虛或痰多 停水所致

《鍼灸學》³⁸⁾

「概述」

不寐 通常稱爲 失眠 是指經常不能獲得正常的睡眠而言. 心藏神 主神明 故失眠的病位主要在心, 但足太陰脾經注心中 足少陰腎經絡心中 足三陽經別均貫通于心 另外肝藏魂 主疏泄 與精神活動有密切關係 所以失眠與心肝脾腎胃膽等臟腑有密切關係. 或由于思慮勞倦 內傷心脾 生血之源不足 心神失養, 或由于驚恐 房勞傷腎 以致心火獨熾 心腎不交 神志不寧, 或因心膽虛怯 心神失寧, 或因情志抑鬱 肝陽擾動, 或飲食不節 胃氣不和 濁氣上犯神明等 均可導致失眠.

「證治」

變證: 凡症見夜間不易入寐 寐則多夢易醒 心悸健忘 頭暈目眩 肢倦乏力 易汗出 脘痞 便溏 苔薄白 舌質淡 脈細弱者 屬心脾兩虛, 症見虛煩不寐 或稍寐則醒 頭暈耳鳴 腰膝痠軟 遺精 健忘 五心煩熱 舌質紅 脈細數者 屬陰虛火旺, 症見煩躁易怒 難以入睡 頭暈頭痛 脇肋脹痛 口苦 舌苔薄黃 脈弦數者 屬肝火上擾, 症見睡眠不實 心中懊憹 脘痞噯氣 噯腐吞酸 苔厚膩 脈滑者 屬胃腑不和, 症見心悸多夢 善驚多恐 舌質淡 脈弦細者 屬心膽虛怯.

《鍼灸臨床問答》³⁹⁾

【不寐如何辨治】

不寐即一般所指的失眠, 是指經常不能獲得正常的睡眠而言. 包括入睡難 睡而易醒時睡時醒 睡而不熟和整夜不能入睡等. 常見又神經官能症精神病更年期綜合征等. 臨床辨證可分五型.

(1)心脾兩虛: 多夢易醒 食欲不振 心悸健忘 四肢無力 苔白 脈細弱.

(2)陰虛火旺: 失眠心煩 心悸多汗 頭暈耳鳴 舌質紅 苔微黃 脈細弱或兼數.

(3)心膽氣虛: 多夢驚恐或失眠 心悸多慮 脈弦細.

(4)肝膽火旺: 不寐 煩躁易怒 面紅目赤 頭暈目眩 苔黃 脈弦.

(5)痰濁中阻: 失眠 多夢易驚 頭目眩暈 胸脘溝悶 納差便溏 苔厚膩 脈弦滑.

《中醫症狀鑑別診斷學》¹²⁾

【不寐 症狀鑑別】

心陰虧損: 不易入睡 心悸而煩 多夢健忘 潮熱盜

汗 手足心熱 口燥咽乾 舌紅少津 脈細數。

心腎不交：難以入睡 甚則徹夜不眠 頭暈耳鳴 潮熱盜汗 五心煩熱 健忘多夢 腰膝痠軟 遺精 舌紅少苔 脈細數。

心脾兩虛：失眠 多夢易醒 面色少華 身體倦怠 氣短懶言 心悸健忘 食少便溏 舌淡苔薄 脈細而弱。

膽氣虛怯：恐懼不能獨自睡眠 寐而易驚 如人將捕之 心憊憊然 頭暈目眩 喜太息 或嘔苦汁 舌質胖淡 脈細弱而緩。

肝經鬱熱：睡臥不寧 多夢易醒 煩躁易怒 胸脇脹滿 喜太息 口苦目赤 小便短赤 舌紅苔黃 脈弦數。

痰熱擾心：睡臥不寧 多夢易醒 心煩不安 胸悶多痰 惡心欲嘔 口苦而粘 舌紅苔黃膩 脈滑數。

心火亢盛：失眠多夢 胸中煩熱 心悸怔忡 面赤口苦 口舌生瘡 小便短赤疼痛 舌尖紅 脈數有力。

余熱憂膈：坐臥不安 難于入睡 虛煩不寧 胸膈窒悶 嘈染似飢 舌質紅 苔薄黃 脈細數。

《鍼灸治療學》⁵⁰⁾

「原因」

思慮傷脾 脾虛血少 腎水不足 心火上炎 胃氣不和 痰火壅渴 肝膽火上擾

「症狀」

脾虛血少：入睡難 驚醒 心悸 健忘 四肢無力 精神不振 食欲減退 面色萎黃 脈細

心腎不交：心煩 失眠 頭暈 耳鳴 腰痠 遺精 白帶 脈多虛數

胃氣不和：失眠 胃脘脹悶 腹脹 噯氣 脈滑

肝膽火旺：失眠 多夢 頭痛 脇肋脹痛 口苦 脈弦

《內科鍼灸配穴新編》⁴⁰⁾

「病因病理」

情志所傷 肝失條達 氣鬱不舒 鬱而化火 火性炎上 憂動心神 神不得安則不寐。

飲食不節 腸胃受傷 宿食停滯 釀成痰熱 壅遏于中 痰熱上擾 胃氣不和 以致臥不得安。

素體虛弱 或久病之人 腎陰耗傷 不能上奉于心 水不濟火 則心陽獨亢，或五志過極 心火內熾不能下交于腎 心腎失交 心火亢盛 熱擾神明 神志不寧 因而不寐。

勞倦思慮太過 傷及心脾 傷于心則血暗耗 神不守舍，傷于脾則食少納呆，化源不足 營血虧虛 不能上奉 滋養于心，或病後體虛 產後失血 年邁之人 心血不足 心失所養以致心神不安 而成不寐。

心膽虛怯 心神不安 決斷無極 遇事易驚 亦能導致不寐。

綜上所述 不寐的原因很多 如氣鬱化火 擾動心神，胃中不和 痰熱內擾，陰虛火旺 心腎不交，思慮勞倦 內傷心脾，以及心膽氣虛 神搖善驚等 均可影響心神而致不寐。原因雖多 總與心脾肝腎及陰血不足有關。因血之來源 由于水穀之精微所化 上奉于心 則心得所養，受藏于肝 則肝體柔和，統攝于脾 則生化不息，調節有度 化而為精 內藏于腎 腎精上承于心 心氣下交于腎 則神安志寧。若暴怒 思慮 憂鬱 勞倦等 傷及諸臟 精血內耗 病因與病症彼此互相影響 每多形成頑固性的不寐。可見不寐之症 虛者尤多。

《中國鍼灸奇術》⁴¹⁾

【不寐】

不寐，又名“目不瞑”，“不得臥”，“不能眠”，“失眠”等。本病主要是經常性入睡困難，睡眠時間不足。輕者，入睡遲緩，或時寐時醒，或睡眠不深，睡眠時間短；重者，每晚只能睡眠 2~3 小時，甚至徹夜不寐。

現代醫學之神經官能症，神經衰弱及各種原因所引起之失眠症狀可參考本證進行治療。

「病因病機」

1. 七情所傷 過喜傷心，導致心神不寧而不寐。大怒傷肝，肝氣橫逆，化火上炎，擾亂心神而不寐。

思慮過度則傷脾，脾氣虛則運化無權，氣血化源不足，心神失養而成本證。

悲憂傷肺，肺氣傷則魄不能安，亦可發為本證。

驚恐傷腎，腎之陰精虧于下，心火炎于上，心腎不交，亦可導致本證。

2. 飲食不節 損傷脾胃 脾胃運化失和，氣機升降逆亂，上擾神明而致不寐。

3. 勞役過度，或大病，久病耗氣傷血而致氣血兩虛，心神失養，而致本病。

4. 房事過度，或先天不足 腎精虧虛，腎陰虛不養心陰，心陰不足則心陽上亢而致心腎不交，發為本症。

5. 外感時邪，如風，寒，火，熱，燥等，邪氣侵擾，神志不安發為本證。

《中國灸療學》⁴²⁾

【不寐】

「概述」

不寐即一般所謂的失眠，是以經常不易入眠或寐不深熟為特征的一種疾患。古代文獻中又稱“不得臥”，“不得眠”，或“目不瞑”等。臨床常見頭暈，頭痛，心悸，健忘以及心神不安等症。多見現代醫學的神經官

能症, 更年期綜合征等.

「原因」

導致不寐的原因很多, 有因思慮勞倦, 損及心脾, 脾傷則氣血生化無源, 不能上奉于心, 心傷則陰血暗耗, 神不守舍, 而成不寐者. 有因稟賦不足, 房勞過度, 或久病之人, 腎陰耗傷, 腎水不足, 不能上濟于心, 心火獨亢, 不能下交于腎, 心腎不交, 神志不寧而不寐者, 此即所謂“腎水不足, 真陰不足, 而心火獨亢, 不得眠者”. 亦有因飲食不節, 宿食停滯而致者, 即所謂“胃不和則臥不安”. 別外, 若心膽胆怯, 暴受驚駭, 擾亂心神; 或肝陽偏盛, 相火上亢, 致心君受擾, 神不守舍等, 均可導致不寐.

「症狀」

1. 虛證

症見多夢易醒, 心悸健忘, 體倦神疲, 飲食無味, 面色少華, 舌淡苔薄, 脈象細弱者為心脾血虧之象; 症見心煩不寐, 頭暈耳鳴, 口乾津少, 五心煩熱, 舌質紅, 脈細數, 或有夢遺, 健忘, 腰痠等兼證者為陰虛火旺, 心腎不交所致; 症見心悸多夢, 時易驚醒, 舌淡, 脈象弦細者為心膽氣虛.

2. 實證

為胃中不和所致, 症見失眠, 脘悶噯氣, 腹中不舒, 苔膩脈滑, 或大便不爽, 脘腹脹痛等.

《東醫神經精神科學》⁵⁾

【不眠】

「原因」

(1) 思結不睡

○ 思慮過傷 兩手脈俱緩 此脾受邪也 此因膽虛不能制脾之 思慮而不寐故也 《儒門事親》

○ 思慮勞倦傷心脾 以致氣虛精陷 而為怔忡驚悸不寐 《景岳全書》

(2) 榮血不足

○ 凡人以勞倦思慮太過者 必致血液耗亡 神魂無主 所以不寐 《景岳全書》

○ 無邪而不寐者 必營氣之不足也 營主血 血虛則無以養心 心虛則神不守舍. 故或為驚惕 或為恐畏 或若有所緊戀 或無因而偏多妄思以致終夜不寐 及忽寐忽醒 而為神魂不安等證 《景岳全書》

○ 凡病後及婦人產後不得眠者 此皆氣血虛而心脾二臟不足 《景岳全書》

○ 老人血氣衰 肌肉不滑 營衛之道澇 故晝日不能精 夜不得寐也. 虛勞之人 氣血衰少 營衛不足 肌肉不滑 其不得眠 理雖與老人同 蓋虛勞為病也 《聖濟總錄》

○ 心血空虛臥不安者 皆由思慮太過神不藏也 《醫學心悟》

(3) 陰虛內熱(心腎不交)

○ 虛煩者 心胸煩擾而不寧也 內經曰陰虛則內熱 今之虛煩多是陰虛生內熱所致 傷寒吐下後霍亂吐瀉後 津液枯竭多有虛煩之證 《古今醫鑑》

○ 人病心驚不安或夜臥不睡者 人以爲心之病也 誰知非心病也 腎病也 不寐者乃心氣不歸於腎也 補命門之火則 腎氣既溫相火有權則 心氣下行君火相得自然上下同心 君臣合德矣 《石室秘錄》

○ 人有晝夜之間 俱不能寐 心甚煩燥 人以爲心經之熱 火動不安也 誰知是心腎之不交乎 《辨證奇聞》

(4) 心膽虛怯

○ 驚悸者 因事有所大驚 觸忤心神 氣與涎鬱遂生驚悸 此乃心虛膽怯所致 《證治要訣》

○ 淡在膽經 神不歸舍而不寐者 《證治要訣》

○ 夫膽虛不得睡者 是五臟虛邪之氣 干淫於心 心有憂? 伏氣在膽 所以睡臥不安 《太平聖惠方》

○ 論曰膽虛不能眠者 膽為中正之官 足少陽其經也 若其經不足 復受風邪則膽寒 故虛煩而臥不安也 《聖濟總錄》

(5) 痰涎鬱結

○ 痰水擾亂 心神不寧 思慮過傷火熾痰鬱 而致不眠者多矣 《景岳全書》

○ 有體氣素盛 偶為痰火所致不得眠 《景岳全書》

○ 健忘驚悸怔忡失志不寐心虛 皆是痰涎沃心 以致心氣不足 《萬病回春》

○ 痰症不睡者 淡在膽經而神不歸舍 驚悸不寐不祥 《醫門寶鑑》

(6) 胃不和

逆氣不得臥而息有音者 是陽明之逆也 足三陽者下行 今逆而上行 故息有音也. 陽明者 胃脈也 胃者六腑之海 其氣亦下行 陽明逆不得從其道 故不得臥也. 下經曰 胃不和則臥不安 此之謂也. 《素問》 〈逆調論〉

○ 太陰之厥 則腹滿脹後不利不欲食 食則嘔不得臥 《素問》 〈厥論〉

○ 胃不和臥不安者 胃中脹悶疼痛 此食積也 《醫學心悟》

2) 鍼灸治療

《黃帝內經靈樞經解》⁶⁾

【口問篇】

瀉足少陰 補足太陽.

【邪客篇】

補其不足 瀉其有餘 調其虛實 以通其道 而去其邪

《鍼灸甲乙經》^{14,43)}

驚不得眠善斷水氣上下五藏遊氣也 三陰交主之 不得臥浮鄰主之

氣喘…煩心 腹脹 喘息 足脛中寒 不得臥 氣滿胸中熱 隱白

熱病滿悶不得臥 太白

不得臥 多善驚 厲兌

咳逆心胸不得臥 太谿

肺寒熱 呼吸不得臥 肺俞

咳而嘔 少氣不得臥 膈俞

咳喘不得息 坐不得臥 胸中熱 雲門

《銅人鍼灸經》⁴⁴⁾

驚悸不得安寢 神庭

不得臥 氣滿胸中熱 膈中嘔吐 不欲食飲 隱白

《鍼灸資生經》⁴⁵⁾

神庭治驚悸不得安寢。

氣衝章門治不得臥。

期門治大喘不得臥。

太淵治咳嗽煩怒不得臥。

白環俞治腰脊冷疼。

隱白天府陰陵泉治不得臥。

神庭療風癩驚悸不得安寢。

太淵肺俞上管條口隱白療不可臥。

譚譚環跳岐伯云療臥伸縮回轉不得。

大椎療臥不安。

氣海陰交大巨主驚不得臥。

公孫主不嗜臥。

攢竹等主不得臥。

《鍼灸聚英》⁴⁶⁾

胸滿短氣不得臥 膺窓

胸脇支滿引胸背轉側難不得臥 胸響

胸脇相引身熱頭痛不得臥 顛息

息不和脇痛不得臥 章門

胸中煩熱大喘不得安臥 期門

頭痛項強急狂走癲疾不臥 後頂

驚悸不得安寢 神庭

不得臥 太淵 公孫 隱白 肺俞 陰陵泉 三陰交

《鍼灸大成》⁴⁷⁾

熱病汗不出不得臥 大都

喘逆不得臥 陰陵泉

胸脇支滿引胸背痛不得臥 胸響

不得臥 攢竹

腰背冷痛不得久臥 白環俞

目瞑胸中熱臥不安 風門

心氣亂恍惚心中風 心俞

大風汗不出勞損不得臥 譚譚

胸中暴滿不得臥 輒筋

癲疾不臥 後頂

不得臥 太淵 公孫 隱白 肺俞 陰陵泉 三陰交

《鍼灸經緯》⁴⁸⁾

失眠 神門 三陰交

失眠 神門 太溪

《普濟方》²⁵⁾

【鍼灸門】

「不臥」

治驚悸不得安寢 穴 神庭

治不得臥 穴 氣衝 章門

治大喘不得臥 穴 期門

治咳嗽煩怒不得臥 穴 太然

治腰脊冷痛不得臥 穴 白環俞

治不得臥 穴 隱白 天府 陰陵泉

治風癩驚悸不得安寢 穴 神庭

治不可臥 穴 太然 肺俞 上脘 條口 隱白

治臥伸縮肺轉不得 穴 譚譚 環跳

治臥不安 穴 大椎

治驚不得臥 穴 氣海 陰交 大巨

治不得臥 穴 公孫

治不得臥 穴 攢竹

王氏云 人不得臥亦有因心氣使然宜服俞山人鎮心丹此藥以酸棗仁微炒過則令人得睡故也

指迷云若頭筋筋攣驚不嗜臥謂之腎厥頭痛宜灸關元百壯 玉真丸

《東醫寶鑑》³¹⁾

【鍼灸法】

膈寒不得睡臥取寢陰。

驚悸不得眠 取陰交不得臥取浮鄰。《甲乙》

《鍼灸集成》³³⁾

不得安臥不能睡皆心熱也 昏睡困憊腎脾虛熱之致也 治心脾腎經穴

無睡陰交灸百壯譚譚二七壯至百壯

《鍼灸臨床妙用》³⁴⁾

治宜寧心安神 取手少陰和足少陰經穴爲主 如百會 安眠 太陽 印堂 內關 神門 三陰交 太衝等穴。

心血不足者加心俞 膈俞 足三里

心腎不交者加心俞 腎俞 太谿

肝火上擾者加陽陵泉 行間 肝俞

痰濕內阻者加脾俞 胃俞 陰陵泉 豐隆。

《民間點穴治病絕招》³⁵⁾

1. 肝鬱化火：點按脾俞 膈俞 三焦俞 心俞 以寧心安神 調理氣血 清泄肝膽蘊熱 舒肝利膽 泄熱調氣 調氣利水。點按神門 以安神寧心，點雙側章門 以舒肝解鬱疏暢肝膽之氣。

2. 痰熱內擾：點眼患者脾俞 心俞 胃俞 肺俞 三焦俞 以理氣化痰 和胃降逆 寧心安神。點按神門 內關 以鎮靜安神 理氣和胃。

3. 陰虛火旺：點按心俞 以安神養心。點按太溪 解溪 以滋陰清熱 益腎補虛 清熱安神。點按湧泉 以滋補腎水 共達滋陰降火 養心安神。

4. 心脾兩虛：點按心俞 脾俞 胃俞 以補益脾胃 健脾理氣 養心安神。點按三陰交 以滋陰養血。點按神門 以寧心安神。再點按氣海 以扶元氣 共達補養心脾 以生氣血。

5. 心膽氣虛：點按心俞 脾俞 以寧心安神 理血調氣。點按太溪 以益腎補虛。點按內關 以寧心安神。點按三陰交 以滋陰益肝利膽 安神定志。

《陸瘦燕鍼灸論著醫案選》³⁶⁾

○失眠一症 其發病總是陽不交陰 神不守舍所致。雖症因不一 總不離外邪 裏病二端。

○若因外邪而不寐者 如傷寒瘧疾等病 痛楚呻吟 夜難安寐 治當速去其邪 攘外以安內 治愈不難。

○裏病不寐者

*或焦煩過度 而離宮內燃 法當峻瀉其火 可取然谷 行間 支溝等火性穴位 緊提八八老陰之數 後安其神 取神門 內關 先緊提六六少陰之數 後緊按行三九少陽之數。

*或憂勞憤鬱 而耗心脾 當養血安神 可補膈俞 脾俞 三陰交 足三里以和胃生血 補神門 大陵以安陽神入舍。

*或精不凝神 而龍雷震蕩 當壯水之主 以引火歸源 可補太溪 復溜 照海 志室 施提插補法 佐以安神同前法。

*或肝血無藏 而魂搖神蕩 當補肝血而安魂 可用肝俞 曲泉 三陰交 膈俞。

*或膽熱心煩 而致神魂受憂 當清少陽鬱熱 瀉陽陵泉 膽俞 而補厥陰以安神魂 取大陵 肝俞。

*因驚而致者 宜疏驚 可瀉陰郄 神門 心俞。

*因怒而致者 宜疏肝 可瀉行間 太衝。飲食停滯 胃不和而臥不安者 宜和胃導滯爲先 佐以安神 可補足三里 神門 瀉天樞 大橫。

*新產 病候 虛煩而不眠者 宜補益氣血 灸足三里 關元 氣海 臍中 緩圖其本 而後才能安神。

《經穴辨證運用學》³⁷⁾

本病多由陰血虧損 中氣不足 心脾兩虛或痰多 停水所致

肺經：太淵。

脾經：隱白 公孫 三陰交 陰陵泉。

心經：神門。

腎經：太溪 湧泉。

心包絡：內關。

督脈：百會 神庭。

《中國特種鍼法》⁴⁹⁾

治療原則：調理臟腑的氣血與陰陽。若屬實證 清瀉肝火，痰熱者 祛痰清熱，虛證者 補益心脾 滋陰降火。

(一) 基本的治療方法

1. 頭面、頸及肩部

取穴：印堂，睛明，攢竹，太陽，角孫，風池，肩井。

2. 腹部

取穴：中脘，氣海，關元。

(二) 辨證配穴

1. 肝陽上亢：行間，太衝，肝俞。

2. 痰濁內擾：脾俞，胃俞，心俞，足三里，豐隆，八髎。

3. 心脾兩虛：心俞，肝俞，胃俞，小腸俞，足三里。

4. 陰虛火旺：腎俞，命門，湧泉。

《鍼灸學》³⁸⁾

「治則」

寧心安神

「處方」

四神聰 神門 三陰交

心脾陽虛：加心俞 脾俞

陰虛火旺：加心俞 腎俞 照海

肝火上擾：加肝俞 大陵 行間

胃腑失和：加中脘 足三里 內關

心膽氣虛：加心俞 膽俞 陽陵泉 丘墟

「方義」

不寐之病位在心 遵五臟六腑之有疾者 皆取其原之旨 故取手少陰經原穴神門爲主穴，不寐又與肝脾腎密切相關 故取足三陰經交會穴三陰交與神門相配 以益心健脾 柔肝益陰寧心，再配以四神聰鎮靜安神 可達寧心安神的作用。

*心脾兩虛者 加心俞脾俞 鍼補并灸 以益氣血生化之源

*陰虛火旺者 加心俞腎俞照海 交通心腎 益陰瀉火

*肝火上擾者 取肝俞行間清泄肝火 取大陵瀉熱安神

*胃腑失和者 取中脘足三里消食導滯 理氣安神

*心膽氣虛者 取心俞膽俞補益心膽之氣 取膽之合穴陽陵泉和原穴丘墟 補膽氣益氣血 因陽陵泉配五行屬土 補之 可培補生化之源以益膽

《鍼灸臨床問答》³⁹⁾

【不寐如何辨治】

選穴以安眠神門爲主。

心脾兩虛加心俞脾俞三陰交

陰虛火旺加腎俞太溪

心膽氣虛加膽俞厥陰俞內關

肝膽火旺加肝俞足臨泣太衝

痰濁中阻加中脘足三里脾俞

《鍼灸治療學》⁵⁰⁾

「取穴」

神門 內關 三陰交。

「隨症配穴」

脾虛血少：脾俞 心俞 隱白 厲兌。

心腎不交：心俞 腎俞 照海 申脈。

胃氣不和：胃俞 足三里。

肝膽火旺：肝俞 膽俞。

「方解」

神門은 心經의 原穴이고, 內關은 心包經의 絡穴이고, 三陰交는 肝脾腎三經의 交會穴이며, 이 三穴을 合用함으로써 寧心安神이 된다. 心生血, 脾統血이라는 心脾의 機能에 따라서 脾俞 心俞를 配用하면 養血安神이 된다.

隱白 厲兌에 小艾炷灸하면, 能히 多夢과 易驚으로 오는 心身不安을 治하게 되고, 心俞와 腎俞를 配用함으로써 心身이 交通하게 되고, 照海와 申脈은 陰蹻 陽蹻 二脈의 偏盛作用을 調整한다. 胃俞

足三里를 配함으로써 胃氣를 부드럽게 하고, 肝俞 膽俞를 配함으로써 肝膽의 火를 清泄하고 安神하게 된다.

《內科鍼灸配穴新編》⁴⁰⁾

「辨證施治」

(一) 實證

1. 肝鬱化火

主證：失眠 性情急躁易怒 不思飲食 口渴喜飲 目赤口苦 小便黃赤 大便秘結 舌質紅 苔黃 脈弦而數。

主穴：肝俞 太衝 行間 神門 內關。

手法：瀉法。

穴釋：瀉肝俞 太衝 行間可疏肝瀉熱 使氣火得除 則心神安寧，佐以神門 內關以鎮靜安神，共成“疏肝瀉熱，安神鎮靜”之功。

加減：若胸悶 太息者 加期門瀉法。

2. 痰熱內擾

主證：失眠頭重 痰多胸悶 惡食噯氣 吞酸惡心 心煩口苦 目眩 苔膩而黃 脈滑數。

主穴：胃俞 足三里 中脘 百會 太陽 豐隆。

手法：瀉法。

穴釋：胃俞 足三里以和胃安中 而祛濕化痰，配中脘以消除痰食停滯，百會 太陽瀉之以清頭止痛，豐隆清內熱化痰濁，諸穴以達“化痰清熱 和中安神”之效。

(二) 虛證

1. 陰虛火旺

主證：心煩不寐 心悸不安 頭暈 耳鳴 健忘 腰酸 夢遺 五心煩熱 口乾津少 舌質紅 脈細數。

主穴：神門 內關 三陰交 心俞 腎俞 太溪。

手法：平補平瀉。

穴釋：取神門 內關 三陰交三穴合用以寧心安神，心俞 腎俞 太溪以補益心腎 使心腎相交 水火既濟以達“滋陰清心安神”之功。

2. 心脾兩虛

主證：多夢易醒 心悸健忘 頭暈目眩 肢倦神疲 飲食無味 面色少華 舌質淡 苔薄 脈細弱。

主穴：心俞 脾俞 厥陰俞 神門 三陰交。

手法：補法。

穴釋：心主血 脾胃生血之源 又可統血 故取心俞 脾俞 厥陰俞以補養心脾，神門以寧心安神，三陰交爲足三陰之交會穴 補之以補氣益血，共成“補養心脾，益生氣血”之功。

加減：心血不足偏重者 加氣海 足三里用補法，失眠較重者 加安眠，若兼脘悶納呆者 加陰陵泉 公孫

中脘用瀉法。

3. 心膽氣虛

主證：失眠多夢 易驚醒 膽怯心悸 遇事善驚 氣短倦怠 小便清長 舌質淡 脈弦細。

主穴：心俞 膽俞 丘墟 大陵 內關 神門 三陰交。

手法：補法。

穴釋：此證爲心膽氣虛 故取心俞 膽俞 丘墟可補益心膽之氣，取大陵可加強鎮驚安神的作用，內關神門以安神定志，三陰交可補益氣血，諸穴共成“益氣鎮驚，安神定志”之效。

《中國鍼灸奇術》⁴¹⁾

「治療」

凡外感，內傷均可引起不寐，本篇論術的不寐以內傷病爲主。凡屬外感引起的不寐，一般原發病症愈後，不寐亦隨之而愈，不屬本文討論範圍。

心肝火旺

主證：煩燥不寧，入寐艱難，少寐即醒，或徹夜不寐，頭脹眩暈，口乾口苦，舌紅苔黃，脈弦而數。

治則：清沈抑肝，安神鎮靜。

處方：行間 風池 神門 安眠

方義：神門爲手少陰心經原穴，功能寧神安寐，行間爲足厥陰肝經榮穴，有清火抑肝作用，風池爲足少陽膽經輸穴，功能降肝膽之火，而助寧神，安眠是治療不寐的經驗效穴。

脾胃失和

主證：脘腹痞脹，噯氣，夜臥不安，便秘或溏，舌苔白膩，脈弦滑。

治則：健脾和胃，安神鎮靜。

處方：脾俞 足三里 神門 安眠

悲憂傷肺

主證：胸悶不舒，夜不成寐，時寐時醒，舌苔薄白或白膩，脈沈弱。

治則：宣肺理氣，養心安神。

處方：肺俞 列缺 神門 安眠

心腎不交

主證：心悸善驚，多夢易醒，寐不得安，腰酸腿軟，五心煩熱，舌紅少苔，脈細數。

治則：益腎寧心，交通心腎。

處方：腎俞 太谿 神門 安眠

氣血兩虛

主證：頭暈神疲，虛煩不寐，健忘，耳鳴，面色少華，飲食不香，或形寒肢冷，舌淡，脈細弱。

治則：補血益氣，養神安寐。

處方：脾俞 腎俞 三陰交 神門

「其他療法」

1. 耳鍼療法

取穴：心 腎 腦 皮質下 神門 枕

2. 穴位注射療法

取穴：風池 三陰交

《中國灸療學》⁴²⁾

「治療」

治則：養心安神。

取穴：神門，心俞，足三里，太谿，百會，腎俞。

配穴：肝氣鬱結者加陽陵泉，太谿

肝腎陰虛者加三陰交

水飲痰濁者加豐隆，中脘，足三里

腎陽虛者加命門，氣海，關元

肝脾不和者加肝俞，脾俞

心脾兩虛者加心俞，脾俞，三陰交

灸法：每日灸一次，每穴艾條懸灸 15 分鐘，10~15 次爲 1 療程。在睡眠前灸治效果較好

《舍巖鍼灸正傳》⁵¹⁾

【不眠症】

一、煩熱不睡

絕骨 間使 瀉

二、心熱不寢

湧泉瀉 解溪補

三、昏困不睡

曲池 陰陵泉 灸二七壯

《鍼灸學(上)》⁵²⁾

1. 手太陰肺經

①中府

主治：喉頭炎，氣管炎，氣管支炎，喘息，胸中熱，肺炎，胸痛，肩背痛，呼吸困難，食欲不振，嘔吐，疲勞，不眠，消化不良，腹脹滿，身體煩熱。

②雲門

主治：氣管炎，咳嗽，喘息，喉頭炎，喉痺，胸中熱，呼吸困難，引缺盆痛，頸膨脹，肩關節痛，不安，焦燥，不眠，上氣胸滿。

③經渠

主治：咳逆喘急，喉痺，扁桃腺炎，胸中膨脹然，小兒急性氣管支炎，心痛，唾涎涎症，臂內廉痛，腕部疼痛，腋窩痛，手足麻痺，不眠，欲嘔，嘔吐，熱病汗不出。

④太淵

主治：氣管支炎，流行性感冒，肺結核，呼吸困

難，鼻出血，舌炎，肋間神經痛，齒痛，手腕無力疼痛，肩痛，上肢痛，腋窩痛，上腕神經痛，不眠，經閉，無脈症。

2. 手陽明大腸經

①偏歷

主治：齒痛，扁桃腺炎，顏面神經麻痺，耳聾，喉頭炎，便秘，經閉，肩關節痛，上膊神經痛，手關節痛，不眠，不安，小便不利，浮腫。

3. 足陽明胃經

①缺盆

主治：咽痛，喉痺，缺盆中痛，胸滿，喘咳，癆瘵，咯血，高血壓，腹大水氣，胃炎，胃痛，不眠，神經衰弱。

②庫房

主治：胸痛，咳嗽，乳癰，胸脇支滿，呼吸，多唾沫，胃痛，四肢腫，不眠症，吐膿血。

③承滿

主治：食欲不振，腹脹，急慢性胃炎，腹直筋痙攣，便秘，呼吸困難，心悸，不眠，吐血，咯血，胃十二指腸潰瘍，腸鳴雷鳴，下痢。

④梁門

主治：食欲不振，胃腸痙攣，急慢性胃炎，胃潰瘍，胃痛，腸泄，嘔吐，神經衰弱，不眠，脇下積氣，潰瘍疾患。

⑤大巨

主治：小腹脹滿，腸痙攣，鼓腸，月經困難，小便不利，排尿困難，便秘，遺精，陽萎，早漏，脫腸，四肢弱，不眠。

⑥足三里

主治：腸胃疾患，腸痙攣，氣脹，急慢性胃炎，腸炎，蟲垂炎，腹痛，食欲不振，消化障礙，腸雜音，便秘，偏頭痛，眩暈，眼瞼痙攣，強壯，腳氣，下肢麻痺，膝關節痛，膝無力，四肢痛，浮腫，貧血，濕疹，月經不調，高血壓，精神衰弱，不眠，胃中寒，食不化，噎氣，黃疸，霍亂，水氣，五勞羸瘦，蟲毒，胸中瘀血，腰痛不得俯仰，脇下滿痛，小兒麻痺，蕁麻疹，類中風，產後血暈，帶下，惡阻，虛勞，耳聾，耳鳴，暑病，目疾，呃逆，口眼喎斜，坐骨神經痛，乳痛，子癇，臟躁，疔，鼻塞，身重脚痛，食癖氣塊。

⑦豐隆

主治：脚痛，脚麻痺，下肢無力，氣管支炎，婦人心痛，腦充血，頭痛，咽痛，胃炎，鼓脹，痢疾，腹中痛，便秘，不安，精神病，不眠，中風，尿閉，高血壓。

⑧厲兌

主治：足脛寒冷，足趾痛，足二趾炎症，胃炎，胃潰瘍，腸炎，齒痛，鼻衄，口喎，不眠，尸厥氣絕，黃疸，胃脘痛，胃熱，善飢不食，胃實症。

4. 足太陰脾經

①隱白

主治：脾熱，消化不良，腹脹，腹部痛，嘔吐，麥粒腫，鼻衄，眼充血，精神病，多夢，失神，癲癇，不安，不眠，子宮出血，子宮痙攣，帶下，月水過多或不止。

②大都

主治：胃痙攣，上腹痛，消化不良，惡心，腹脹滿，吐逆，心虛弱，心不安，目眩，不眠，足趾痛，熱症汗不出，手足逆冷，身重骨痛，煩熱悶亂，小兒驚厥，大便難，霍亂下泄不止。

③公孫

主治：胃炎，胃痙攣，腹痛，腸鳴，鼓腸，痞積，黃疸，食慾不振，嘔吐，泄瀉，子宮內膜炎，頭面浮腫，腹脹心痛，脾冷胃痛，水腫，高血壓，眼瞼痙攣，足趾痛，煩心，狂言，失眠。

④三陰交

主治：男女生殖器疾患，陽萎，月經不調，白帶下，不孕，遺精，消化不良，食慾不振，胃痛，不安，不眠，怔忡，虛勞，咳嗽，體痛，身重，四肢不舉，臍下痛不可忍，產後血暈，崩漏，胎衣不下，陰莖痛，癢閉，痛經，消渴，膝股內麻痛，脚氣，癩疹，水腫，神經衰弱，脾胃虛弱，心腹脹滿，瀉泄，男女夢交洩精。

⑤陰陵泉

主治：泌尿生殖器疾患，陽萎，白帶下，子宮痙攣，陰莖痛，遺精，痛經，小便不利，腎炎，脚氣，膝關節周圍炎，腹中寒不嗜食，暴泄，飧泄，腹滿，喘不得臥，腸中切痛，下肢麻痺，痺症，不眠，腰痛，頭痛，怔忡。

⑥胸鄉

主治：胸部痛，胸脇痛，胸脇腹痛，食道痙攣，氣管支炎，肺鬱血，不眠，口渴，肋間神經痛，胸膜炎。

5. 手少陰心經

①通里

主治：神經衰弱，神經性心悸亢進，怔忡，不眠，舌強不語，恐怖，狂症，히스테리，眩暈，目眩頭痛，卒倒，腕關節痛，上肢無力，遺尿，面赤熱，月經過多。

②神門

主治：神經衰弱，健忘，神經性心悸亢進，精神

分裂症, 癲癇, 失神, 心痛, 怔忡, 舌肌麻痺, 失眠, 腕關節痛, 手臂攣急, 咽乾, 心煩, 惡寒, 身熱, 不嗜食, 目黃, 脇痛, 胃脘痛, 無脈症, 心實症.

6. 手太陽小腸經

①少澤

主治: 口內炎, 咽喉炎, 乳腺炎, 扁桃腺炎, 舌強, 耳聾, 不得眠, 乳腫, 心下寒, 心煩, 發熱性疾患, 胃炎, 頭痛, 目翳, 項急, 乳房痛, 鼻出血, 氣管支炎, 上腕神經痛, 胸悶, 救急穴.

7. 足太陽膀胱經

①心俞

主治: 心痛, 心煩, 狹心症, 胸中膈氣, 不整脈, 心悸亢進, 健忘, 驚悸, 神經衰弱, 精神分裂症, 癲癇, 不安, 不眠, 半身不遂, 黃疸, 遺精.

②肝俞

主治: 肝病, 急慢性肝炎, 黃疸, 頭痛, 眩暈, 口苦, 脇痛, 鼻衄, 脊背痛, 肋間神經痛, 吐血, 臟躁, 夜盲, 迎風流淚, 神經衰弱, 不眠, 眼病, 乳少, 短氣不言, 胃病.

③關元俞

主治: 腸炎, 便秘, 泄瀉, 痔核, 排尿障礙, 尿閉, 子宮疾患, 月經困難, 夜尿症, 糖尿病, 神經衰弱, 不眠, 陰萎, 腰痛.

8. 足少陰腎經

①照海

主治: 咽喉腫痛, 扁桃腺炎, 噤口喉風, 喉中閉塞, 咽頭炎, 無聲症, 月經不調, 子宮脫垂, 足踝關節痛, 足腫, 半身不遂, 高血壓, 下肢痛, 神經衰弱, 清神志, 不安, 不眠, 癲癇, 陰痒, 便秘, 帶下, 四肢懈怠, 夜間痲疾.

②蠶墟

主治: 胸脇支滿, 乳痛, 狹心症, 食慾不振, 嘔吐, 咳嗽, 呼吸困難, 憂鬱, 不安, 健忘, 不眠, 胸膜炎, 咳逆, 肋間神經痛.

③神藏

主治: 胸痛, 胸脇支滿, 煩滿不嗜食, 嘔吐, 食道痙攣, 咳嗽, 喘逆, 不安, 不眠, 精神疾患, 肋間神經痛.

④俞府

主治: 胸中痛, 咳逆上氣, 喘不得息, 不嗜食, 腹脹, 嘔吐, 食道痙攣, 氣管支炎, 咽頭炎, 呼吸困難, 不眠.

9. 手厥陰心包經

①內關

主治: 心痛, 心悸, 一切內傷, 心痛腹脹, 胸滿

腹痛, 胃痛, 胃炎, 腸炎, 腹膨滿, 嘔逆, 肘腕腋痛, 肘臂神經痛, 頭痛, 高血壓, 耳鳴, 不眠, 怔忡, 嘔吐, 脾胃不和, 暑病, 遺精, 脚氣, 虛勞, 咳嗽, 黃疸, 胃脘部疼痛.

②大陵

主治: 神經衰弱, 精神病, 不安, 不眠, 狹心症, 心筋炎, 胸中痛, 高血壓, 扁桃腺炎, 急性胃炎, 腕神經痛, 腕關節炎, 腕痙攣, 腋窩腫脹, 身熱, 頭痛, 胸脇痛, 熱病汗不出, 目赤, 暑病, 短氣, 心臟衰弱, 口臭.

10. 足少陽膽經

①完骨

主治: 難聽, 耳鳴, 耳搔痒, 口眼喎斜, 顏面麻痺, 口噤不開, 喉痺, 齒痛, 齒齦炎, 頸項痛, 斜頸, 足痿不收, 不眠, 失語症.

11. 足厥陰肝經

①行間

主治: 肝機能障礙, 肝腫大, 水腫, 鼓腸, 咽乾, 消渴, 心痛, 咳逆, 腸疝痛, 小腹腫痛, 心疼, 辜丸炎, 月經不調, 子宮炎, 尿閉, 尿不禁, 小兒重舌, 膝腫, 腰痛, 陰莖痛, 帶下, 痛經, 頭痛, 口喎, 目赤痛, 下肢痛, 不眠, 頭暈, 善怒, 乾濕脚氣, 精神分裂症, 癩病, 疔瘡, 肋間神經痛, 類中風.

②太衝

主治: 肝機能障礙, 黃疸, 腹脹, 消化不良, 疝氣, 泄泄, 腸炎, 關格, 頭痛, 頭暈, 咽喉痛, 心痛, 不眠, 鼻塞, 鼻炎, 耳鳴, 呼吸困難, 口喎, 乳腺炎, 高血壓, 子宮出血, 產後汗出不止, 不得尿, 足內踝前痛, 趾痙攣, 腰痛引小腹, 血小板減少症, 脚軟無力, 面色蒼白, 內踝前痛, 小兒驚風.

12. 督脈

①命門

主治: 腰神經痛, 腰痛, 脊髓炎, 泌尿生殖系統疾患, 子宮內膜炎, 帶下, 陽萎, 遺精, 尿失禁, 神經衰弱, 不眠, 頭痛, 耳鳴, 水腫, 痔瘡, 癩瘻, 腰腹引痛.

②強間

主治: 頭痛, 項強, 目眩, 眩暈, 視力朦朧, 頸痛, 斜頸, 左右不得懷古, 癲狂, 嘔吐, 不安, 不眠.

13. 任脈

①氣海

主治: 虛脫, 遺精, 遺尿, 無月經, 月經困難, 帶下, 陰萎, 神經衰弱, 不安, 高血壓, 中風脫症, 不眠, 腸炎, 胃炎, 腹水, 鼓腸, 強壯, 癥瘕, 胃脘痛, 腹腫脹, 臍腹痛, 水腫, 呃逆, 嘔吐, 四肢無力, 眞

氣不足，羸瘦，四肢厥冷，痛經，小兒遺尿，大便不逆。

②中脘

主治：胃痛，腹脹，水腫，慢性胃炎，腸炎，胃潰瘍，胃痙攣，鼓腸，胃下垂，消化不良，吐血，嘔吐，吞酸，腹鳴，泄瀉，便秘，霍亂，黃疸，不眠，頭痛，怔忡，癲狂，脇痛，暑病，虛勞，哮喘，子宮脫垂，高血壓，中風，蕁麻疹，脾胃虛弱。

《鍼灸大辭典》⁵³⁾

【不寐】

多由思慮傷脾 心血虧損或陰虛火盛 心腎不交 或胃腑不和 停食停飲 或情志抑鬱 肝膽火旺 神志不寧所致。

臨床上可分為心脾兩虛 陰虛火旺 胃腑不和 肝火上擾 四型。

心脾兩虛型：夜來不易入寐 寐則多夢易醒 心悸健忘 易汗 面色少華 神疲 便溏。治宜補氣養血。取脾俞 心俞 神門 三陰交 鍼宜補法 鍼灸併用。多夢加神門 魄戶，健忘灸志室 百會。

陰虛火旺型：虛煩不寐 或少寐即醒 手足心熱 驚悸 汗出 口乾舌燥 頭暈耳鳴 健忘 遺精 腰酸。治宜滋陰降火。取大陵 太溪 神門 太衝 補瀉兼施。眩暈加風池，耳鳴加聽宮，遺精加志室。

胃腑不和型：睡眠不實 心中懊惱 脘痞 噯氣 頭暈目眩 甚則嘔噦痰涎。治宜化痰和胃。取中脘 豐隆 厲兌 隱白 鍼宜瀉法。懊惱 嘔惡加內關，頭暈加印堂 合谷。

肝火上擾證：頭暈而痛 不能入眠 多煩易怒 目赤耳鳴 或伴脇痛 口苦。治宜平肝降火。取行間 足竅 陰 風池 神門 鍼用瀉法。耳鳴加翳風，中渚 目赤加大溪 陽溪。

《鍼灸配穴事典》⁵⁴⁾

【不寐】

不眠症이다. 잠들지 못함, 熟睡할 수 없음, 바로 깨는 등, 古典에서는 不得臥· 不得眠이라 하고 있다.

《南京》

【症狀】

(1) 心脾虧損：多夢，금방 잠이 깨고, 心悸, 健忘, 쉽게 發汗 함. 脉細弱.

(2) 腎虛：頭暈, 耳鳴, 遺精, 腰酸, 舌紅, 脉細數.

(3) 心膽氣虛：心悸, 多夢, 易驚, 恐怖感, 舌

淡, 脉弦數.

(4) 肝陽上擾：性情急躁, 易怒, 頭暈, 頭痛, 脇肋脹痛, 脉弦.

(5) 胃中不和：脘悶, 噯氣, 叫로는 脘腹脹痛, 台厚膩, 脉滑.

【治法】

安神을 主로 한다. 辨證에 따라 該當經絡의 原穴, 背部俞穴을 選定.

【配穴】

主穴

神門, 三陰交.

【辨證配穴】

(1) 心脾虧損：心俞, 厥陰俞, 脾俞.

(2) 腎虛：心俞, 腎俞, 太谿.

(3) 心膽氣虛：心俞, 膽俞, 大陵, 丘墟.

(4) 肝陽上擾：肝俞, 間使, 太衝.

(5) 胃中不和：胃俞, 足三里.

【方法】

鍼의 補法 또는 平補平瀉法, 惑은 鍼灸併用.

《簡編》

【症狀】

(1) 心血虧損：잘 깬, 또는 終夜不眠, 四肢倦怠, 口渴, 心煩, 食慾不振, 顔面黃色, 筋肉消瘦, 脉虛.

(2) 陰虛火盛：口渴, 心煩, 午後熱感, 顔面消瘦, 飲食減少, 四肢無力, 頭眩暈, 心悸하여 不眠, 脉細數.

(3) 胃中不和：胸膈滿悶, 大便不調, 叫로는 微嘔, 飲食量不定, 安眠이 안됨, 右關脉弦數.

(4) 肝膽火旺：性情急躁, 易怒, 頭暈, 頭痛, 口苦, 耳鳴, 脇肋脹痛, 苔黃, 脉弦.

【治法】

(1) 心血虧損：補血寧心.

(2) 陰虛火盛：養陰清心.

(3) 胃中不和：調中和胃.

(4) 肝膽火旺：清肝瀉火.

【配穴】

辨證配穴

(1) 心血虧損：中脘·氣海·三陰交(補), 百會, 通里.

(2) 陰虛火盛：通里·內關(瀉), 三陰交.

(3) 胃中不和：中脘, 內關, 公孫, 豐隆, 內庭, 神門.

(4) 肝膽火旺：太陽·肝俞·膽俞·太衝·行間(瀉).

《折江》

[配穴]

主穴

①安眠2, 神門, 足三里.

②安眠2, 三陰交.

③風池, 合谷.

加減穴

頭昏: 百會.

脾胃不和: 脾俞, 足三里.

肝火上升, 高血壓: 太衝(強刺戟, 置鍼 약 10 分間), 湧泉(棒灸 15分間).

[方法]

中強刺戟 15~30초간, 약 5回의 治療로 效果가 오르지 않을때는 鍼 또는 間歇動置鍼 10~30 分間, 一般的으로 낮동안은 強刺戟, 밤에는 弱刺戟, 1日 1回.

《簡明》

[治法]

補益心脾, 安神寧心.

[配穴]

主穴

風池·瘧門·神門·足三里(補).

加減穴

遺精, 陰萎, 早泄: 中極·關元·三陰交(補).

月經不調: 中極·歸來·血海(瀉).

腹瀉, 便秘: 天樞·中脘(平補平瀉).

《實用》

[配穴]

①神門, 三陰交, 內關.

②心俞, 肝俞, 脾俞, 腎俞.

③印堂, 風池, 神門.

[方法]

印堂은 下로 향해 斜刺 5分, 風池는 반대측 眼을 향해 1寸 5分, 모두 捻轉補瀉의 補法, 置鍼 10~20分間.

《藥鍼의 秘方》⁵⁵⁾

取穴: 安眠·三陰交·神門·印堂·心俞·湧泉

操作: 安眠에 藥液 N.V를 0.05~0.1cc를 注入하고, 心俞에는 藥液 N.V를 0.1~0.3cc 注入하며, 三陰交·神門·印堂·湧泉의 각 穴에는 藥液 N.V를 0.05~0.2cc씩 注入한다.

III. 總括 및 考察

不眠은 一般的으로 “失眠”, “不寐”라 稱하며, 《內經》을 비롯한 古代文獻에서는 “不得臥”, “不得眠”이라 稱했으며, 日常生活에서 쉽게 잠을 이루지 못하는 病症의 一種이다.^{2,6,7,12)}

不眠은 情況이 一定치 않으며 잠자리에 들면 잠이 안 오고, 만일 잠이 든 후에도 쉽게 잠을 깨어 다시는 잠을 이루지 못하거나, 잠을 이루어도 熟眠이 되지 못하고 한밤에 잠을 못자는 등이다.²⁾

不眠에 대하여 《內經》^{6,7)}에서는 “目不瞑”, “不得眠”, “不得臥”, “寤”이라 하였고, 《難經》⁸⁾에서는 “不寐”, 《外臺秘要方》⁹⁾에서는 “不眠” 등으로 記載되어 있으며, 그 原因과 症候 및 治療原則에 대해서는 若干의 差異가 있으며, 不眠의 機轉에 대해 《靈樞》〈邪客篇〉⁶⁾에서는 “衛氣不得入於陰 常留於陽 留於陽則陽氣滿 陽氣滿則陽蹻盛 不得入於陰 故目不瞑”라고 하여, 밤이 되면 衛氣는 身體의 陰分으로 숨어들게 되므로 感覺器官은 그 機能을 잃게 되며, 눈을 감고 잠을 자게 되며, 陽氣가 盛하면 不眠을 招來한다고 說明하고 있다.^{5,6)}

不眠의 原因에 대해 《素問》〈病能論〉⁷⁾에서는 “臟有所傷”, “肺氣盛”라 하였고, 〈逆調論〉에서는 “陽明之逆”, “胃不和”라 하였고, 〈厥論〉에서는 “陽明之厥”, “太陰之厥”라 하였고, 〈診要經終論〉에서는 “冬刺春分 病不已”라 하였고, 〈熱論〉에서는 “傷寒陽明病”라 하였고, 〈水熱穴論〉에서는 “水氣之所留”라 하여 그 原因을 說明하고 있으며, 《靈樞》〈脹論〉⁶⁾에서는 脾脹, 〈邪客篇〉에서는 “衛氣者 出其悍氣之慄疾 而先行於四末分肉皮膚之間 而不休者也 晝日行於陽 夜行於陰 常從足少陰之分間 行於五臟六腑. 今厥氣客於五臟六腑 則衛氣獨衛其外 行於陽 不得入於陰 行於陽則陽氣盛 陽氣盛則陽蹻陷 不得入於陰 陰虛 故目不瞑”이라 하여 衛氣不得入於陰하여 不眠이 招來된다고 說明하고 있으며, 〈口問篇〉에서는 “陰氣盡而陽氣盛”라 하였고, 〈大惑論〉에서는 “衛氣不得入於陰 常留於陽 留於陽則陽氣滿 陽氣滿則陽蹻盛 不得入於陰則陰氣虛 故目不瞑矣”라 하여 病因病機를 說明하였고, 《難經》〈四十六難〉⁸⁾에서는 “老人血氣衰 肌肉不滑 榮衛之道澇 故晝日不能精 夜不寐也”라 하여 老人에 있어 血氣衰을 主要原因으로 보았으며, 《金匱要略》³²⁾에서는 “瘧病”, “孤惑病”, “肺癰”, “虛勞”, “胸痺”, “太陽病黃汗”, “心水”, “衄家”에서 그 病因病機를 찾을 수 있다.

不眠을 일으키는 主要原因에 대하여 巢¹⁵⁾는 《巢氏諸病源候論》에서 大病後에 心熱膽冷, 虛勞

病에 陰氣盛, 傷寒病에 陽獨盛陰偏虛하여 不眠의 主原因을 紹介하고 있으며, 王⁹⁾은 《外臺秘要方》 〈傷寒不得眠方〉에서 熱氣가 未散하고 諸陽과 相并하니 陽獨盛陰偏虛로 여전히 陰氣가 本에 회복하지 못하여 不眠을 招來한다고 說明하고 있으며, 孫¹⁶⁾은 《千金方》 〈論脈證〉에서 胃虛冷, 脾實熱, 脾虛冷, 心小腸俱實, 支飲, 留飲을 主原因으로 紹介하고 있으며, 龔¹⁷⁾은 《萬病回春》에서 痰涎擾心, 心氣不足을 原因으로 說明하고 있으며, 李¹⁸⁾는 《醫學入門》에서 不眠을 或終夜煩擾하고, 或晝夜로 惺惺不眠으로 要約했으며, 錢¹⁹⁾은 《辨證奇聞全書》에서 心腎之不交을 主原因으로 提示하였으며, 唐²⁰⁾은 《血證論》에서 不得臥寐가 雜病에서는 積고 失血家에서 자주 나타난다고 하며, 不得臥와 不寐의 原因을 따로 分類하여 不得臥는 胃와 肺에 의하여, 不寐는 心과 肝에 主原因을 두고 있으며, 胃病不臥는 陰虛煩燥 肺病不臥는 水飲衝肺에 起因하며, 心肝病不寐는 神과 魂의 不藏함에 因한다고 보았으며, 吳²¹⁾는 《內經診斷學》에서 思慮過度, 心血不足, 水停心下, 胃氣不和, 陰氣不足, 陽不交陰에 主原因을 紹介하고 있으며, 楊²²⁾은 《仁齋傷寒類書》에서 腎, 膀胱, 胃의 臟腑關係로 不眠을 說明하고 있으며, 《素問》⁷⁾의 “胃不和則臥不安”을 引用하여 不眠의 病因病機 및 治療方法을 提示했으며, 劉²³⁾는 《傷寒標本心法類萃》의 〈懷懷 虛煩 不得眠〉에서 不得眠의 原因을 煩熱이 內에서 拂鬱하여 氣가 宣通하지 못하여 發病한다고 說明하고 있으며 治療方面에 있어 梔子湯, 涼膈散, 梔子厚朴湯, 三乙承氣湯, 五苓散, 黃連解毒湯, 小柴胡湯을 各各 提示하였으며, 李²⁴⁾는 《醫宗必讀》의 不得臥에서 《內經》의 “衛氣不得入于陰”, “胃不和則臥不安”, “水氣”를 重視하여 氣虛, 陰虛, 痰滯, 水停, 胃不和를 主要原因으로 提示하였으며, 周²⁵⁾는 《普濟方》에서 膽虛, 傷寒後, 咳嗽, 上氣, 霍亂을 主要原因으로 說明하고 있으며, 傅²⁶⁾는 《傳青主男女科》 〈怔忡驚悸門〉에서 “怔忡不寐此症心經血虛也, 心驚不安夜臥不睡此心病而實腎病也 宜心腎兼治”라 하여 心經血虛 및 心과 腎의 병변으로 보아 心腎兼治를 提示했으며, 張²⁷⁾은 《景岳全書》에서 有邪와 無邪로 分類하고 有邪者多實症, 無邪者多虛症이라 했으며, 實症의 痰, 火, 寒氣, 水氣, 飲食, 忿怒는 모두 邪滯, 思慮, 勞倦, 驚恐는 眞陰不足이라 하여 不眠을 일으키는 主原因으로 認識하였으며, 趙¹⁰⁾는 《聖濟總錄》에서 膽虛와 虛勞를 主原因으로 說明하

고 있으며, 程²⁸⁾은 《醫學心悟》에서 胃不和, 心血空虛, 風寒邪熱傳心或暑熱乘心, 寒氣在內, 驚恐, 濕痰壅遏, 被褥冷煖太過 天時寒熱不勻을 主要原因으로 提示하고 있으며, 陳²⁹⁾은 《石室秘錄》에서 心氣不歸於腎을 主要原因으로 說明하고 있으며, 王³⁰⁾은 《太平聖惠方》에서 心膽虛怯을 主原因으로 提示했으며, 許³¹⁾는 《東醫寶鑑》에서 不睡와 臥不安으로 分類하여 여러 文獻을 引用하여 不眠의 原因을 提示했다.

以上的 內容으로써 內經의 陽盛陰虛로 因한 精血虧損과 根本的으로 類似的인 原因들이 提示되었으나 具體的인 原因의 分類나 病因機轉에서 조금씩 見解를 달리 함을 알 수 있었다.

여러 文獻을 總括하여 볼 때 臟腑關係로는 肝心脾肺腎胃膽이 不眠과 關係가 깊었으며, 그 原因을 虛實로 나누어 虛證에는 心脾兩虛, 心膽氣虛, 心腎不交不眠이 있으며 大개 氣血不足으로 神이 養生되지 못하여 發病하며, 實證에는 肝鬱化火, 膽熱內擾, 宿食停滯가 있으며 神明이 擾亂되어 發病됨을 알 수 있었다.

不眠의 鍼灸治療穴을 살펴보면 《靈樞》 〈邪客篇〉⁶⁾에서 “補其不足 瀉其有餘 調其虛實 以通其道而去其邪”가 不眠治療의 母體가 되어 以來로 많은 醫家에 의해 治療方法이 研究되었는데, 《鍼灸甲乙經》^{14,43)}에서는 三陰交, 浮郄, 隱白, 太白, 厲兌, 太谿, 肺俞, 膈俞, 雲門등의 9個穴을 使用하였으며, 《銅人鍼灸經》⁴⁴⁾에서는 神庭, 隱白의 2個穴을 使用하였으며, 《鍼灸資生經》⁴⁵⁾에서는 神庭, 氣衝, 章門, 期門, 太淵, 白環俞, 隱白, 天府, 陰陵泉, 肺俞, 上關, 條口, 譙譙, 環跳, 大椎, 氣海, 陰交, 大巨, 公孫, 攢竹 等の 20個穴을 使用하였고, 《鍼灸聚英》⁴⁶⁾에서는 膺窓, 胸響, 顛息, 章門, 期門, 後頂, 神庭, 太淵, 公孫, 隱白, 肺俞, 陰陵泉, 三陰交 等の 13個穴을 紹介했으며, 《鍼灸大成》⁴⁷⁾에서는 大都, 陰陵泉, 胸響, 攢竹, 白環俞, 風門, 心俞, 譙譙, 輒筋, 後頂, 太淵, 公孫, 隱白, 肺俞, 三陰交등의 15個穴을 使用하였다. 《鍼灸經緯》⁴⁸⁾에서는 神門, 三陰交, 太溪의 3個穴을 使用하였고, 《普濟方》²⁵⁾에서는 神庭, 氣衝, 章門, 期門, 太然, 白環俞, 隱白, 天府, 陰陵泉, 肺俞, 上腕, 條口, 譙譙, 環跳, 大椎, 氣海, 陰交, 大巨, 公孫, 攢竹, 灸關元百壯 等の 21穴을 使用하였고, 《東醫寶鑑》³¹⁾에서는 竅陰, 陰交, 浮郄 等の 3個穴을 紹介하였다. 《鍼灸集成》³³⁾에서는 心脾腎經穴을 利用했으며 陰交灸百壯, 譙譙二七壯

至百壯하여 灸로써 治療을 하였고, 《鍼灸臨床妙用》³⁴⁾에서는 手少陰과 足少陰經穴을 爲主로 取穴 했으며 百會, 安眠, 太陽, 印堂, 內關, 神門, 三陰交, 太衝 等の 8個穴을 使用하고 心俞, 膈俞, 足三里, 腎俞, 太谿, 陽陵泉, 行間, 肝俞, 脾俞, 胃俞, 陰陵泉, 豐隆 等の 穴을 使用하여 隨症配穴 했으며, 《民間點穴治病絕招》³⁵⁾에서는 脾俞, 膈俞, 三焦俞, 心俞, 神門, 章門, 胃俞, 肺俞, 內關, 太溪, 解溪, 湧泉, 氣海, 三陰交 等の 14個穴을 使用하였고, 《瘦腹燕鍼灸論著醫案選》³⁶⁾에서는 然谷, 行間, 支溝, 神門, 內關을 主穴로 삼았으며 足三里, 關元, 氣海, 膻中 等の 穴에 灸療法을 紹介하였다. 《經穴辨證運用學》³⁷⁾에서는 太淵, 隱白, 公孫, 三陰交, 陰陵泉, 神門, 太溪, 湧泉, 內關, 百會, 神庭 等の 穴을 使用하였고, 《中國特種鍼灸法》⁴⁹⁾에서는 臟腑의 氣血과 陰陽을 調理함에 있어 만약 實證에 속하면 清瀉肝火시키며, 痰熱에 속하면 祛痰清熱시키며, 虛證에는 補益心脾 滋陰降火을 主要治法으로 定하였고, 基本的인 治療方法으로 頭面, 頸, 肩部에서 印堂, 睛明, 攢竹, 太陽, 角孫, 風池, 肩井 等の 穴을 取하였고, 腹部에서 中脘, 氣海, 關元 等の 穴을 使用하였으며, 行間, 太衝, 肝俞, 脾俞, 胃俞, 心俞, 足三里, 豐隆, 八膠, 小腸俞, 腎俞, 命門, 湧泉 等の 穴을 辨證配穴하였다. 《鍼灸學》³⁸⁾에서는 寧心安神을 治法으로 定하였으며, 四神聰, 神門, 三陰交의 3個穴을 爲主로 使用하고 心俞, 脾俞, 腎俞, 照海, 肝俞, 大陵, 行間, 中脘, 足三里, 內關, 膈俞, 陽陵泉, 丘墟 等の 穴을 辨證配穴하였으며, 《鍼灸臨床問答》³⁹⁾에서는 安眠, 神門 2個穴을 爲主로 使用하고 心俞, 脾俞, 三陰交, 腎俞, 太溪, 膈俞, 厥陰俞, 內關, 肝俞, 足臨泣, 太衝, 中脘, 足三里 等の 穴을 辨證配穴하였고, 《鍼灸治療學》⁵⁰⁾에서는 神門, 內關, 三陰交의 3個穴을 爲主로 使用하고, 脾俞, 心俞, 隱白, 厲兌, 腎俞, 照海, 申脈, 胃俞, 足三里, 肝俞, 膈俞 等の 穴을 隨症配穴하였으며, 《內科鍼灸配穴新編》⁴⁰⁾에서는 肝鬱化火에 肝俞, 太衝, 行間, 神門, 內關을 主穴로 使用하고, 痰熱內擾에는 胃俞, 足三里, 中脘, 百會, 太陽, 豐隆을 主穴로 使用하고, 陰虛火旺에는 神門, 內關, 三陰交, 心俞, 腎俞, 太溪을 主穴로 使用하고, 心脾兩虛에는 心俞, 脾俞, 厥陰俞, 神門, 三陰交을 主穴로 使用하고, 心膽氣虛에는 心俞, 膈俞, 丘墟, 大陵, 內關, 神門, 三陰交을 主穴로 使用하였다. 《中國鍼灸奇術》⁴¹⁾에는 心肝火旺에 行間, 風池, 神

門, 安眠 등이 使用되고, 脾胃失和에는 脾俞, 足三里, 神門, 安眠 등이 使用되고, 悲憂傷肺에는 肺俞, 列缺, 神門, 安眠 등이 使用되고, 心腎不交에는 腎俞, 太谿, 神門, 安眠 등이 使用되고, 氣血兩虛에는 脾俞, 腎俞, 三陰交, 神門 등의 穴을 使用하였고, 其他療法으로 耳鍼療法을 紹介하여 心, 腎, 腦, 皮質下, 神門, 枕 등의 耳穴을 取하였다. 《中國灸療學》⁴²⁾에서는 神門, 心俞, 足三里, 太谿, 百會, 腎俞 등의 6個穴을 主穴로 取하였고, 《鍼灸學(上)》⁵²⁾에서는 中府, 雲門, 經渠, 太淵, 偏歷, 缺盆, 庫房, 承滿, 梁門, 大巨, 足三里, 豐隆, 厲兌, 隱白, 大都, 公孫, 三陰交, 陰陵泉, 胸鄉, 通里, 神門, 少澤, 心俞, 肝俞, 關元俞, 照海, 靈墟, 神藏, 俞府, 內關, 大陵, 完骨, 行間, 太衝, 命門, 強間, 氣海, 中脘 등의 38個穴을 不眠의 治療에 使用하였다.

筆者가 考察을 代價으로 한 26卷의 書籍을 綜合해 볼때 不眠의 治療에 使用된 穴의 數는 總 99穴이며 重複使用된 回數를 合하면 444回이며 各各 12經絡別로 分類해볼 때 手太陰肺經이 中府, 雲門, 天府, 列缺, 經渠, 太然 등의 6個穴 13回이며, 手陽明大腸經이 合谷 偏歷 曲池 等 3個穴 3回이며, 足陽明胃經이 缺盆, 庫房, 膺窓, 承滿, 梁門, 天樞, 大巨, 氣衝, 足三里, 豐隆, 條口, 內庭, 厲兌 등의 13個穴 42回이며, 足太陰脾經이 隱白, 大都, 太白, 公孫, 解谿, 三陰交, 陰陵泉, 大橫, 胸鄉 등의 9個穴 58回이며, 手少陰心經이 神門, 陰郄, 通里 3個穴 39回이며, 手太陽小腸經이 少澤의 1個穴 1回이며, 足太陽膀胱經이 睛明, 攢竹, 神庭, 風門, 肺俞, 厥陰俞, 心俞, 膈俞, 肝俞, 膈俞, 脾俞, 胃俞, 三焦俞, 腎俞, 關元俞, 小腸俞, 白環俞, 八膠, 諶諶, 志室, 浮郄, 申脈 등의 22個穴 129回이며, 足少陰腎經이 湧泉, 然谷, 太溪, 照海, 復溜, 靈墟, 神藏, 俞府 등의 8個穴 39回이며, 手厥陰心包經이 大陵, 內關, 間使 등의 3個穴 24回이며, 手少陽三焦經이 支溝, 顛息, 角孫 등의 3個穴 3回이며, 足少陽膽經이 上關, 完骨, 風池, 肩井, 輒筋, 環跳, 陽陵泉, 懸鐘, 丘墟, 臨泣, 竅陰 등의 11個穴 23回이며, 足厥陰肝經이 行間, 太衝, 曲泉, 章門, 期門 등의 5個穴 26回이며, 任脈이 關元, 氣海, 陰交, 中脘, 上脘, 膻中 등의 6個穴 27回이며, 督脈이 百會, 後頂, 強間, 瘻門, 大椎, 命門 등의 6個穴 13回를 各各 使用하였다. 그 외 耳鍼穴인 心, 腎, 腦, 皮質下, 神門, 枕點 등이 使用되었다.⁵⁶⁾

不眠의 鍼灸治療에 使用된 經絡은 足太陽膀胱經이 22.2%, 足陽明胃經이 13.1%, 足少陽膽經이 11.1%, 足太陰脾經이 9.1%의 順으로 나타났으나, 各各 經絡의 全體穴數에 따른 使用比率은 手太陰肺經이 54.5%, 足太陰脾經이 42.9%, 足厥陰肝經이 35.7%, 手少陰心經·手厥陰心包經이 各各 33.3%의 順으로 나타났고, 使用頻度の 經絡別分布를 比較해 보면 足太陽膀胱經이 29.1%로 가장 많이 使用되었고, 足太陰脾經이 13.1%, 足陽明胃經이 9.5%, 手少陰心經·足少陰腎經이 各各 8.8%의 順으로 使用되었다.

使用頻도가 가장 많은 穴로는 神門으로서 總 444回중 35회를 使用하여 7.9%에 達하였으며, 다음으로 心俞가 29回, 三陰交가 26回, 太谿가 20回, 脾俞가 19回, 內關이 15回的 順이었다.

以外에 不眠의 鍼灸治療에 關하여 灸療法에서 關元(百壯), 陰交(百壯), 諶諶(二七~百壯), 曲池·陰陵泉(二七壯), 足三里·氣海·臍中 等の 穴에 灸를 使用하였으며, 最近에 이르러 耳鍼 및 新鍼療法들이 多用되고 있음을 알 수 있다.

不眠의 鍼灸治療에 있어서 특히 많이 使用된 經穴중 몇穴의 穴性을 살펴보면, 神門은 寧神安神 養陰固表, 足三里는 健脾和胃 扶正培元 祛風化濕 通經活絡, 心俞는 疏通心絡 調理氣血 寧神安神, 內關은 寧心安神 止痛 理氣和胃, 三陰交는 補脾胃

調運化 調和氣血 通經活絡, 太淵은 祛風清肺 止咳化痰 理肺氣 等の 穴性을 가지고 있는데, 神門 心俞 內關에 寧心安神의 作用이 있어 不眠의 治療에 常用되었음을 알 수 있었다.

* 鍼灸治療穴 比較率標 (單位 : %)

IV. 結 論

不眠의 病因病機 및 鍼灸治療에 대한 文獻的 考察을 통해 다음과 같은 結論을 얻었다.

1. 不眠의 原因은 思慮勞倦, 內傷心脾, 陽不交陰, 心腎不交, 陰虛火旺, 心膽氣虛, 肝膽火旺, 胃中不和 등이 心神에 미치는 影響에 의하여 發病되는 것으로 나타났다.

2. 臟腑와의 關係는 肝, 心, 脾, 肺, 腎, 胃 및 膽과 密接한 關係가 있음을 알 수 있었다.

3. 不眠의 鍼灸治療에 使用된 經絡의 穴數는 足太陽膀胱經(22穴), 足陽明胃經(13穴), 足少陽膽經(11穴), 足太陰脾經(9穴), 足少陰腎經(8穴)의 順으로 나타났다.

4. 不眠의 鍼灸治療에 使用된 經穴은 總99穴로써 神門이 35회로 가장 많이 使用되었고, 心俞가 29回, 三陰交가 26回, 太谿가 20回, 脾俞가 19回, 足三里가 17回, 內關이 15回的 順으로 나타

經 絡	經 穴 名 (經穴數/總使用回數)	自經對比率	穴數對比率 (x/99)	使用頻度對比率 (x/444)
手太陰肺經	中府 雲門 天府 列缺 經渠 太然 (6穴/13回)	54.5	6.1	2.9
手陽明大腸經	合谷 偏歷 曲池 (3穴/3回)	15.0	3.0	0.7
足陽明胃經	缺盆 庫房 膺窓 承滿 梁門 天樞 大巨 氣衝 足三里 豐隆 條口 內庭 厲兌 (13穴/42回)	28.9	13.1	9.5
足太陰脾經	隱白 大都 太白 公孫 解谿 三陰交 陰陵泉 大橫 胸鄉 (9穴/58回)	42.9	9.1	13.1
手少陰心經	通里 陰郄 神門 (3穴/39回)	33.3	3.0	8.8
手太陽小腸經	少澤 (1穴/1回)	5.3	1.0	0.2
足太陽膀胱經	睛明 攢竹 神庭 風門 肺俞 厥陰俞 心俞 膈俞 肝俞 膽俞 脾俞 胃俞 三焦俞 腎俞 關元俞 小腸俞 白環俞 八膠 諶諶 志室 浮郄 申脈 (22穴/129回)	32.8	22.2	29.1
足少陰腎經	湧泉 然谷 太溪 照海 復溜 靈墟 神藏 俞府 (8穴/39回)	29.6	8.1	8.8
手厥陰心包經	間使 內關 大陵 (3穴/24回)	33.3	3.0	5.4
手少陽三焦經	支溝 顛息 角孫 (3穴/3回)	13.0	3.0	0.7
足少陽膽經	上關 完骨 風池 肩井 輒筋 環跳 陽陵泉 懸鐘 丘墟 臨泣 竅陰 (11穴/23回)	25.0	11.1	5.2
足厥陰肝經	行間 太衝 曲泉 章門 期門 (5穴/26回)	35.7	5.1	5.9
任脈	關元 氣海 陰交 中脘 上脘 臍中 (6穴/27回)	25.0	6.1	6.1
督脈	百會 後頂 強間 瘡門 大椎 命門 (6穴/13回)	21.4	6.1	2.9
計	99穴/444回		100%	99.3%

났다.

5. 不眠의 新鍼療法에서는 耳鍼療法이 주로 쓰였으며 藥鍼과 新穴 및 經外奇穴들이 利用되었다.

6. 不眠에 使用된 經穴의 穴性에는 寧心安神하는 作用이 가장 共通되게 나타났다.

參 考 文 獻

1. 金賢濟, 洪元植 : 韓醫學辭典, 서울, 成輔社, 1990, p.471.
2. 柳熙英 : 東醫精神科學, 서울, 南山堂, 1992, pp.53~56.
3. 黃義完, 金知赫 : 東醫精神醫學, 서울, 現代醫學書籍社, 1987, pp.673~675, 684~689.
4. 李鳳教 : 漢方診斷學, 서울, 成輔社, 1986, pp.219~221.
5. 金相孝 : 東醫神經精神科學, 서울, 杏林出版, 1984, pp.140~144.
6. 楊維傑 : 黃帝內經靈樞釋解, 서울, 一中社, 1991, p.290, 488, 489, 256, 607.
7. 楊維傑 : 黃帝內經素問釋解, 서울, 一中社, 1991, p.127, 252, 266, 271, 272, 346, 347, 351, 352, 450.
8. 唐湘清編 : 難經今釋, 臺北, 正中書局, 民國72, p.184, 185.
9. 王燾 : 欽定四庫全書中 外臺秘要方, 서울, 大星文化社, p.736-90.
10. 趙佶 : 聖濟總錄, 北京, 人民衛生出版社, 1992, p.804, 1578.
11. 楊思澍, 張樹生, 傅景華 : 中醫臨床大全, 北京, 北京科學技術出版社, 1991, pp.162~166.
12. 中醫研究院 : 中醫症狀鑑別診斷學, 北京, 人民衛生出版社, 1987, pp.77~78.
13. 謝觀 : 東洋醫學大辭典, 서울, 高文社, 1993, p.88.
14. 黃甫謐 : 黃帝鍼灸甲乙經, 臺北, 臺灣東方書店, 民國65年, pp.274~276.
15. 巢元方 : 諸病源候論, 文光圖書有限公司, 中華民國66年, p.14, 36.
16. 孫思邈 : 欽定古今圖書集成醫部全錄中 千金方, 서울, 大星文化社, 1986, p.299.
17. 龔廷賢 : 萬病回春, 서울, 一中社, 1991, p.234.
18. 李梴 : 編註醫學入門, 서울, 南山堂, 1988, pp.239~240.
19. 錢鏡湖 : 辨證奇聞全書, 서울, 大星文化社, 1992, p.219.
20. 唐宗海 : 血證論, 臺北, 力行書局有限公司, 民國73, p.146~149.
21. 吳國定 : 內經診斷學, 서울, 大星文化社, 1989, p.203, 204.
22. 楊士瀛 : 欽定四庫全書中 仁齋傷寒類書, 서울, 大星文化社, 1995, pp.744~651~652.
23. 劉守眞 : 欽定四庫全書中 傷寒標本心法類萃, 서울, 大星文化社, 1995, p.744-911.
24. 李中梓 : 醫宗必讀, 서울, 一中社, 1991, p.324, 325.
25. 周王朱櫓 : 欽定四庫全書中 普濟方, 서울, 大星文化社, 1995, p.748-8, 751-673, 751-674, 752-427, 753-81, 753-689, 761-364.
26. 傅青主 : 新編 傅青主男女科, 서울, 大星文化社, 1984, p.84.
27. 張介賓 : 景岳全書, 서울, 大星文化社, 1992, pp.379~383.
28. 程國彭 : 國譯醫學心悟, 서울, 書苑堂, 1994, p.443.
29. 陳士鏗 : 欽定古今圖書集成醫部全錄中 石室秘錄, 서울, 大星文化社, 1993, p.305.
30. 王懷隱 : 太平聖惠方, 서울, 翰成社, 1979, p.78.
31. 許浚 : 東醫寶鑑, 서울, 南山堂, 1991, p.116~118.
32. 李正來 : 東醫要諦眞詮中 金匱要略, 大田, 東洋學術院, 1992, p.1217, 1241, 1250, 1325, 1342, 1389, 1417, 1444, 1454, 1501, 1503, 1600, 1634.
33. 李經緯, 孫學威 : 鍼灸集成, 北京, 中國書店, 1986, p.36.
34. 鄭其偉, 錢淳宜 : 鍼灸臨床妙用, 北京, 中國醫藥科技出版社, 1995, p.76.
35. 王凡楊光 : 民間點穴治病絕招, 北京, 中國中醫藥出版社, 1995, pp.203~205.
36. 吳紹德 : 陸瘦燕鍼灸論著醫案選, 北京, 人民衛生出版社, 1984, pp.215~216.
37. 徐仲權, 林建華 : 經穴辨證運用學, 四川, 四川科學技術出版社, 1989, pp.376~377.
38. 楊甲三 : 鍼灸學, 北京, 人民衛生出版社, 1988, p.634.
39. 王道隱, 夏魁周 : 鍼灸臨床問答, 香港, 香港

- 宇宙出版公司, 1986, p.191.
40. 王占璽：內科鍼灸配穴新編，北京，科學技術文獻出版社，1995, pp.363~368.
 41. 石學敏：中國鍼灸奇術，天津科技翻譯出版公司，1992, pp.247~249.
 42. 章逢潤，耿俊英：中國灸療學，北京，人民衛生出版社，1989, pp.388~389.
 43. 上海中醫學院：鍼灸甲乙經校釋，北京，人民衛生出版社，1979, p.943, 945, 958, 1014, 1038, 1039, 1137, 1431.
 44. 佚名氏：欽定四庫全書中 銅人鍼灸經，서울，印景文淵四庫全書，1986, pp.738-15, 738-23, 738-43.
 45. 王執中：鍼灸資生經，서울，一中社，1991, p.11.
 46. 高式：鍼灸聚英，서울，東南出版社，1983, p.28, 43, 95, 114, 121, 123, 213.
 47. 楊繼洲：鍼灸大成，서울，杏林書院，1986, pp.204~207, 216, 218, 222, 223, 245, 250, 263, 264, 295.
 48. 楊維傑：鍼灸經緯，臺北，樂君出版公司，中華民國74年，pp.160~161.
 49. 孫啓鳳：中國特種鍼法，北京，中國醫藥科技出版社，1994, pp.280~281.
 50. 金容基：鍼灸治療學，서울，書苑堂，1983, pp.217~218.
 51. 黃廷學：舍巖鍼灸正傳，大邱，先驅者出版社，1986, p.329.
 52. 崔容泰 外：鍼灸學(上)，서울，集文堂，1991, pp.299~743.
 53. 程寶書：鍼灸大辭典，北京，北京科學技術出版社，1987, pp.10~11.
 54. 金康植，李任根：鍼灸配穴事典，서울，一中社，1991, pp.122~125.
 55. 李炳國，尹聖種：藥鍼의 秘方，서울，現代鍼灸院，1992, p.110~111.
 56. 小林良英，張謙：最新手鍼耳鍼治療法，東洋綜合通信教育院，1986, p.57.