

从阴阳失调辨治失眠

谷凌云, 王蕴伶, 查青山

(北京军区总医院, 北京 100700)

摘要: 中医药治疗失眠具有副作用小、消除症状快、临床疗效好等优势。失眠的病因病机: 眠为阴, 醒为阳, 阳气重则醒, 阴气重则眠, 正常的睡眠是阴阳运行平衡的结果, 心肾不交、脾胃不和、肝失疏泄、肺失宣降等导致阴阳的失调而引起失眠。无论病因虚实, 均致阴阳失调, 才是失眠的关键所在。

关键词: 失眠; 阴阳; 心肾不交; 脾胃不和; 肝失疏泄; 肺失宣降

中图分类号: R256.23

文献标志码: A

文章编号: 1000-2723(2013)05-0020-03

中医称失眠为“不寐”、“不得卧”、“不得眠”、“目不瞑”等, 近年来由于工作生活压力增大, 失眠的发病率逐年上升, 因此对失眠的治疗成为提高人们生活质量的重要问题。中医药治疗失眠具有副作用小、消除症状快、临床疗效好等优势, 现就中医治疗失眠的认识浅谈如下:

1 病因病机

《临证指南医案·不寐》曰“不寐之故, 虽非一种, 总是阳不交阴所致”;《类证治裁·不寐》言:“不寐者, 病在阳不交阴也”;《灵枢·口问》言“阳气尽, 阴气盛, 则目瞑, 阴气尽而阳气盛, 则寤矣”。可见眠为阴, 醒为阳, 阳气重则醒, 阴气重则眠, 正常的睡眠是阴阳运行平衡的结果, 如果这种平衡被打破, 就会导致失眠的发生, 而打破这种平衡的病因病机主要指心肾不交、脾胃不和、肝失疏泄、肺失宣降等导致阴阳的失调而引起失眠。无论病因虚实, 均致阴阳失调, 才是失眠的关键所在。

1.1 心肾不交

《素问·灵兰秘典论》曰:“心者, 君主之官, 神明出焉”, 就是说心主神明, 是人体精神的主宰者, 心神安即眠安。从五行看肾属水, 心属火, 正常情况下肾水、心火保持动态平衡, 叫作心肾相交。如果心火和肾水失衡就会出现阴阳失调形成水火不济, 引起心肾不交而导致失眠。导致心肾不交有三种原因: 一是肾阴不足, 肾水匮乏, 不能上济心火, 心阴不足以敛阳, 心阳失潜, 致心火独亢, 引起心肾不交而导

致失眠; 二是五志过亢化火, 心火炽盛, 不能下温肾水, 心火独亢、肾水独寒引起心肾不交而导致失眠; 三是先天禀赋不足或后天失养, 肾阳虚弱, 气化无权, 使肾水不升, 心阴失其滋养, 心阳浮越, 阳不入阴, 引起心肾不交而导致失眠。

1.2 脾胃不合

《素问·逆调论》曰:“胃不和则卧不安”;《古今医统大全·不寐候》曰:“痰火扰乱, 心神不宁, 思虑过伤, 火炽痰郁, 而致不眠者多矣”。从五脏生理功能看, 脾在志为思, 脾胃属土, 又居中焦, 为全身气机升降的门户, 水火升降必经之地, 有斡旋阴阳之功能。若脾胃中焦受阻, 脾失运化, 湿浊内生, 痰湿化热, 清气不升, 浊阴不降, 热扰心神等均可致阴阳失交, 阳不入阴而失眠。

1.3 肝失疏泄

《灵枢·本神》曰:“随神往来者谓之魂”, 从五脏生理功能上看, 肝主疏泄, 藏魂。也就是说肝通过疏泄对人体气机起协调作用, 从而调节人的精神情志活动, 司睡眠。若外邪侵犯或情志不畅, 忧思过度, 则影响肝之疏泄, 出现肝郁气滞, 肝郁日久化火扰神明则出现失眠, 另外肝火暗耗阴精, 最终也会耗尽真阴真元, 引起心肾不交, 阴阳失调而致失眠。

1.4 肺失宣降

《素问》:“肺者, 气之本”, “诸气者, 皆属于肺”;《灵枢·大惑论》曰:“卫气不得入于阴, 常留于阳, 留于阳则阳气满, 阳气满则阳跷盛。不得入于阴, 则阴

收稿日期: 2013-09-10 修回日期: 2013-10-02

作者简介: 谷凌云(1964~), 女, 河北邢台人, 副主任医师, 研究方向: 中医治疗失眠及不孕症。

气虚,故目不瞑亦”。卫气正常循行与睡眠有密切关系。当卫气行于体内阴分时,人则入眠;当卫气行于体表阳分时,人则醒寤。当卫气循行异常,阴阳出现失调则可出现寤寐异常,导致失眠的发生。肺主一身之气,《素问·灵兰秘典论》曰:“心者君主之官,神明出焉;肺者相辅之官,治节出焉。”从五脏生理功能上看,肺主气、司呼吸、通调水道、散卫气、朝百脉、主治节,肺治理调节着人体全身气机,对心神、肝、脾生理功能都起调节作用,肺失宣降,则五脏阴阳失调,皆可导致失眠。

2 治则治法

治疗失眠应从“补其不足、泻其有余、调其虚实”使人体阴阳达到平衡,所谓“阴平阳秘,精神乃治”,则失眠症即愈。

2.1 滋阴潜阳、温肾降火

肾藏精是人体阴阳的根本,主水、主纳气,调节脏腑的气化。心主血、主神明,人的精神意识思维活动都是心的重要功能,生理上心与肾相互依存,主要表现为“心肾相交、水火既济”。维持着两脏之间生理功能的协调平衡。若心火不得肾水所滋而独亢于上;或肾水不得心火下温而独寒于下,则阴阳失衡,临床上可见失眠,甚者彻夜难眠,多梦,心悸、五心烦热、潮热盗汗,健忘等症。治则:滋阴潜阳、温肾降火为主。方以六味地黄丸合交泰丸化裁。方中肉桂辛热,入少阴肾经,温补真阳,引火归元,以蒸腾肾水上济心火;黄连苦寒,入少阴心经,清心降火,引阳入阴。六味地黄丸以滋补肾阴为主,熟地可以补肾阴,山茱萸肝肾同补,通过补肝来达到补肾目的;山药能健脾益肾,通过补后天达到补先天,共奏滋补肾阴,填精益髓。全方通过水火既济,心肾相交,阴平阳秘达到治疗失眠。失眠症见于偏肾阳虚、阴阳俱虚、或心火独亢于上,则在补阴阳及降心火药上各有侧重,所以滋肾与清心热要并用。在调节心肾阴阳失调基础上针对主症加龙骨、牡蛎、酸枣仁、夜交藤共其安神、改善睡眠作用。

2.2 健脾和胃、化湿祛痰

脾主运化,运化水湿,为气血生化之源。脾胃虚弱,运化无力,不得化生气血,营血不足,不能滋养心神,致使心神不安,则见失眠,虚烦难寐,多梦易醒,醒后不能再寐,面色晦暗无华,倦怠乏力,神疲懒言,面色萎黄,心悸健忘,不思饮食,腰膝酸软,舌质淡,苔薄白。脾胃虚弱,中枢转输失常,水湿不得

运化,清气不升,浊阴不降,则阴阳不交,阳不入阴也致失眠、眠而不实,眩晕、胸闷、痰多、纳差、嗝气、腹胀、便溏,舌质淡苔白腻、脉细滑;或痰湿阻滞,蕴久化热,热扰心神而见心烦不寐,或时寐时醒,噩梦纷纭,脘闷纳呆、恶心口苦,大便粘滞,小便黄赤,舌质淡,苔黄厚腻,脉滑数。

气血不足者治当健脾生血,益气养心,归脾汤主之,归脾汤的配伍特点,一是心脾同治,使脾旺则气血生化有源。二是气血并补,但重用补气,意在生血。方中黄芪配当归,寓当归补血汤之意,使气旺则血自生,血足则心有所养,则失眠而愈。

痰湿阻滞者当补益脾胃、化痰降浊,二陈汤加夏枯草主之,半夏燥湿化痰,佐以陈皮理气燥湿,茯苓健脾渗湿,则湿去痰消,痰随气下,则脾之清阳得升。胃之浊阴得降,阴阳升降协调,则眠安,另古人认为半夏得至阴之气而生,夏枯草得至阳之气而长,二者配伍有使阴阳协调之功有利睡眠。

痰热扰心者法当清热化痰,镇静安神,黄连温胆汤加百部主之,具有清热、化痰、开窍、醒神、活血化痰之功效。方中黄连泻心火,半夏降逆和胃、燥湿化痰,枳壳行气消痰,使痰随气下陈皮理气燥湿,茯苓健脾渗湿、安神定志,郁金、菖蒲开窍醒神,酸枣仁养心安神。百部祛痰为主,但古人用之失眠有独效。诸药配伍以达调理中州气机,通连上下阴阳,以达到安神之目的。

2.3 疏肝理气、养血安神

肝主疏泄,藏魂。可见肝与情志保持密切关系,肝的疏泄功能正常,气血运行则正常,则魂有所舍,心神则安定、人们入睡正常。肝气郁结、肝郁化火、肝血不足均可导致魂不守舍,出现失眠不寐,夜间入睡困难,入睡后易醒,夜眠欠安,梦多纷纭,醒来却觉头昏蒙不清,精神抑郁、或焦虑,善太息,胸胁胀痛,痛无定处,脘闷腹胀,嗝气频作精神欠佳,寒热往来,汗出异常,女性则伴乳房胀痛等。

肝火旺者兼见头胀,目赤,口干苦,平素性情急躁,易怒,惊恐,大便秘结,小便黄赤等症。治则从养肝疏肝、清泻肝火,养血安神定志为原则,主方以柴胡加龙骨牡蛎汤和酸枣仁汤加减,以调和阴阳、宣畅化郁,助阳入阴以达眠安。方中小柴胡汤和里解外,扶正祛邪。柴胡疏肝气、清肝热,黄芩清肝胆之热和里解外,桂枝通阳和表,龙骨、牡蛎重镇安神,茯苓安心神兼利小便,大黄清泻里热,半夏、生姜和

胃降逆,全方表里同治,既能解肝郁、又清肝火,清化痰热、宁心安神是疏通气机、调理阴阳最好体现。阴阳调则睡眠安。

2.4 调和营卫、摄纳心神

《素问·至真要大论》指出:“诸气郁,皆属于肺”,《灵枢·决气》曰:“上焦开发,宣五谷味,熏肤、充身、泽毛,若雾露之溉,是谓气”。可见肺的宣发形成人体卫气,肺气足,则卫气盛循行正常,肺气虚,则卫气不能正常循行于阴分,被迫行于阳,故失眠。可见肺既可以直接影响心神,亦可以间接通过影响肝、脾的功能而影响心神的功能,最后导致失眠。外邪袭表,肺易受邪,若肺失宣降,发为咳嗽,则直接影响心神安定而失眠;若肺气壅滞上焦,气机受阻,则心气郁结,心神不安而失眠;或邪气郁滞化火,或肺阴亏耗而生虚火,金侮火而转为心火,心火扰神则失眠;肺气失于宣降则肝的疏泄功能失常,对情绪变化的调节能力也随之下降,容易导致情志抑郁烦躁、心神不安,从而影响正常睡眠。肺失宣降则脾胃气血化生功能失常,导致人体气血生化不足,不能濡养心神而失眠。

如仲景创立的桂枝加龙骨牡蛎汤能调和营卫、摄纳心神,后人如王诗伟、倪碧云等^[1-2]用来治疗营卫不和、阴阳失调之不寐,颇有良效。方中君药桂枝主入肺经,具有开宣肺气而助卫阳的功效,可以使得卫气布散固护营阴,而营卫调和,则卫气循行回复而寤寐正常。王翹楚^[3]运用平肝润肺法治疗肝阳上亢、木旺侮金、肺阴受耗的燥咳不寐,使得肝阳得平、肺阴得补、心神得安而取得良效。以桂枝汤调和营卫,使营卫充盈,循行有度,五脏得养,加龙骨牡蛎潜镇安神使神气内敛,睡卧安宁。

3 验案举例

例 1 患者,王某,女,42 岁。2007 年 3 月 20 日初诊。患者失眠伴头晕 1 年,常因工作紧张而发病。初诊:近 3 月前因职称考试失眠加重,经常彻夜难眠,耳鸣多梦,惊恐易醒伴头晕头痛,心悸、胸闷,醒后乏力、午后颧红、手足心热,偶有潮热盗汗,腰膝酸软,月经后期,大便秘结,小便黄赤,曾到西医院就诊,诊为:植物神经功能紊乱。予口服安定药后时有缓解,每日靠镇静药物睡眠。查:舌红少津有淤斑,脉弦细。诊为:不寐(心肾不交型)。多由劳思太过,暗耗阴血,导致阴阳失调,阳不入阴,心肾不交是主要病机。治法:滋阴潜阳、温肾降火,安神定志。

拟方左归丸合交泰丸化裁加减,处方:熟地 20g,山药 12g,枸杞 20g,山茱萸 20g,川牛膝 10g,鹿角胶 12g,龟板胶 10g,菟丝子 20g,生川连 10g,肉桂 3g,珍珠母 25g,远志 15g,莲子心 10g,石菖蒲 15g 水煎服,每剂取汁 300 mL,每日早、晚分服。服药 5 剂,失眠显著好转,伴随症状亦改善。方药随证略有增减,连服 20 余剂,每夜能睡眠 6h,头晕、头痛、心悸、手足心热、腰酸等症状消失,二便正常。

例 2 患者,吴某,男,29 岁。2009 年 3 月 3 日初诊。1 个月前因准备工程投标事宜,工作紧张,然在中标后却出现入睡困难,夜寐不安,神疲乏力,脑鸣,纳差,每日进食 5 两左右。西医予谷维素、刺五加片口服无效。近 1 周需连续服安定可入睡,大便溏薄每日 2~3 次,舌质暗淡,苔薄白,脉缓。诊其为:不寐(心脾两虚型)。其为忧思劳倦太过致心脾两虚,运化无力,导致营血不足,致心神失养,而致失眠多梦,夜寐易醒,神疲乏力,脑鸣,形体消瘦,纳呆,舌质暗淡脉缓。治法:益气健脾,养心安神。方拟归脾汤加味。处方:党参 10g,黄芪 30g,炒白术 10g,茯神 30g,当归 10g,法半夏 10g,陈皮 12g,菖蒲 12g,远志 12g,木香 6g,桂圆肉 10g,生龙牡各 30g,肉桂 3g,夏枯草 12g,丹参 30g,炒枣仁 30g,炙甘草 10g。水煎服,日 1 剂。复诊:服药 7 剂,夜眠已恢复正常,入睡顺利,已停药安定。效不更方,再服 7 剂,以巩固疗效。

例 3 患者,赵某,女,38 岁。2010 年 8 月 15 日初诊。夜寐欠安数月,每因情志不遂而发病。初诊:因家人遇意外去世后,夜间不能入睡,睡后又梦多纷纭,恶梦不断,睡而不实,白天自觉头昏蒙不清,精神欠佳,善太息,平素性情急躁,易怒,生气则乳房胀痛,纳食欠佳,月经周期不准,二便自调。舌质暗淡,苔薄白,诊脉细弦。诊为:不寐(肝郁血虚型)。治法:疏肝解郁,养血安神。方拟四逆散合酸枣仁汤。处方:柴胡 10g,当归 12g,白芍 12g,枳实 10g,山栀 10g,知母 10g,川芎 12g,茯神 30g,菖蒲 12g,丹参 30g,炒枣仁 30g,珍珠母 30g,炙草 10g。水煎服,日 1 剂。服药 7 剂,睡眠较前改善,前后四诊,方药随证略有加减,又连续服药月余后,诸症均愈。

例 4 患者,赵某,女,54 岁。2011 年 10 月 15 日初诊。失眠 3 年余,常服舒乐安定等药入眠,近 3 月来失眠加重,并加服多种中成药,可睡眠仍不足 4h,初诊:失眠多梦,头晕目眩,心悸盗汗,(下转第 27 页)

Effects on Heart Rate Variability of Acute Myocardial Ischemia Rabbits with Electro-acupuncture at Different Primary Point

CAI Rong-lin, HU Ling, WU Zi-jian, HE Lu, PENG Chuan-yu

(Research Institute of Acupuncture and Moxibustion, Anhui University of TCM, Hefei Anhui 230038, China)

ABSTRACT: **Objective** To observe the treatment effects on heart rate variability of electro-acupuncture at different primary point with acute myocardial ischemia rabbits. To investigate the specificity effects of adjusting cardiac function after electro-acupuncture (EA) on different primary acupoints. **Methods** 56 healthy rabbits are selected, 8 are chosen randomly as normal group. The odd rabbits were developed acute myocardial ischemia models by intravenous administration posterior pituitrin into femoral vein, and AMI model rabbits were randomly divided into model group, EA on HT7 group, EA on KI3 group, EA on PC7 group, EA on LR3 group and EA on nonpoint group, 8 in each group. The heart rate variability were analyzed by BIOPAC system and then analysis the signals with HRV&BRS 2.00 software. **Results** The HR, RRI, TV, LF/HF of EA on HT7 group, PC7 group and LR3 group have significant differences comparing with model group ($P < 0.05$), while the HR, RRI, TV, LF/HF of EA on KI3 group and EA on nonpoint group after EA have no significant differences comparing with model group ($P > 0.05$). **Conclusion** HT7 and PC7 have the best effect on the adjusting heart rate variability of acute myocardial ischemia rabbits, while LR3 has certain adjustment effect and KI 3 has not obvious effect.

KEY WORDS: Primary point; Acupuncture; heart rate variability; acute myocardial ischemia

(上接第 22 页)呛咳少痰,午后手足心热,咽喉干燥,口鼻干燥,口渴喜饮,大便干燥,小便调。舌质红少苔,脉细数。诊为:不寐(心肺阴虚型)治法:滋养心肺,养心安神,方拟百合知母汤和四物汤加减。处方:百合 30g,知母 12g,当归 12g,生地 12g,白芍 12g,川芎 12g,百部 12g,丹参 30g,炒枣仁 30g,茯神 30g,远志 10g,菖蒲 12g,炙草 10g。水煎服,日 1 剂。服药 7 剂,睡眠较前改善,方药随症略有加减,又连续服药 60 剂后,诸症均愈。

4 结语

失眠一病,无论何因,都是通过影响阴阳的正常运行而产生的,因此失眠一病除在病因上着手恢

复阴阳平衡外,另一方面均可在治疗上加养心安神之药,如酸枣仁、远志、柏子仁、夜交藤等,还可加重镇安神之药,如珍珠母、煅龙骨、煅牡蛎等,标本兼治,往往收效甚佳。

参考文献

- [1] 王诗伟. 桂枝加龙骨牡蛎汤加减治疗老年不寐 65 例[J]. 辽宁中医学院学报, 2003, 5(2): 117.
- [2] 倪碧云. 逍遥散合桂枝加龙骨牡蛎汤治疗顽固性失眠 20 例[J]. 安徽中医临床杂志, 2000, 12(4): 289.
- [3] 徐良. 王翹楚“五脏皆能不寐”治验初探[J]. 上海中医药杂志, 1998, 10: 14.

(编辑:徐建平)

Treating Insomnia from Imbalance of Yin and Yang

GU Ling-yun, WANG Yun-ling, CHA Qing-shan

(Beijing Military General Hospital, Beijing 100700, China)

ABSTRACT: Chinese medicine treatment of insomnia have side effects, rapid elimination of symptoms, the clinical efficacy and good advantage. Pathogenesis of insomnia: sleep is yin, yang awake, yang weight is awake, chi while in sleep, normal sleep is the result of running balance of yin and yang, heart and kidney, stomach and liver failure catharsis, lung failure declared down as a result of the imbalance of yin and yang and cause insomnia. Regardless of cause actual situation, are caused by imbalance of yin and yang, is the key to insomnia.

KEY WORDS: insomnia; yin and yang; heart and kidney; stomach and liver failure catharsis; lung failure declared down