

从肝浅述不寐证治*

王璐, 张丽婷, 王昊, 夏永良[△]

(浙江中医药大学第一临床医学院, 浙江杭州 310053)

摘要: 不寐是指一类以经常不能获得正常睡眠为特征的病证, 总由阴阳失交, 心神不宁所致, 与五脏相关, 首重于肝, 临证时可从“疏肝解郁”、“清肝泻火”、“平肝熄风”、“养肝柔肝”等角度论治, 配合精神治疗, 可取得较好疗效。

关键词: 不寐; 肝; 辨证论治; 中医

中图分类号: R256.23 **文献标志码:** A **文章编号:** 1000-2723(2014)01-0031-03

不寐, 内经称之为“不得卧”、“目不瞑”, 是指以经常不能获得正常睡眠为特征的一类病证, 主要表现为睡眠时间、深度的不足。随着物质水平提高, 生活压力增大, 不寐已成为临床最常见的疾病之一, 严重影响人们健康。

不寐的病因众多, 如饮食不节、情志失常、劳逸失调或病后体虚等。笔者跟师学习, 并总结诸多医家所言, 察得不寐之病, 当首重于肝。现将其浅述如下。

1 不寐机理, 首在阴阳

《素问·阴阳应象大论》曰:“阴阳者, 天地之道也, 万物之纲纪, 变化之父母, 生杀之本始, 神明之府也。”阴阳学说作为中医学的重要指导学说, 认为阴阳乃天地循环的道理、万物生死的规律、产生各种变化的根本。若阴阳失于平衡则会出现疾病, 治病时应时时谨察阴阳所在而调之, 只有“阴平阳秘”才能确保脏腑气血津液一切如常。寤寐, 乃两种人体基本的生理状态。昼以阳为主, 当白天阳气充盛, 阳主动主升故醒而不寐; 夜以阴为主, 当夜间阴气充盛, 阴主静主守则卧而就寝^①。但倘若因情志、饮食、劳倦等原因导致机体阴阳不交, 出现阴虚不能纳阳, 或阳盛不得入阴, 心神不安就会出现寤寐失常。正如《类证治裁·不寐》所言:“阳气自动而之静, 则寐; 阴气自动而之动, 则寤; 不寐者, 病在阳不交

阴也。”

2 阴阳不交, 责之于肝

肝者, 将军之官。《临证指南医案·肝风》曰:“肝为风木之脏, 因有相火内寄, 体阴用阳, 其性刚, 主动主升, 全赖肾水以涵之, 血液以濡之。”作为体阴用阳、易郁易化火之脏, 其功能的正常与否会直接影响到整个机体的阴阳平衡。《格致余论·阳有余阴不足论》曰:“司疏泄者肝也。”若情志不遂, 肝失疏泄, 日久气郁化火, 火为阳邪则易阳盛; 若郁久, 肝火伤及阴血, 会出现阴虚不能纳阳; 或疏泄、升发太过, 又会导致肝阳偏亢, 扰动心神, 这些均可出现不寐。

同时肝能通过影响它脏来影响机体阴阳平衡。首先是肝与心。《明医杂著·医论》有言:“心病先求于肝, 清其源也。”可见心肝之密切关系。肝为心之母, 加之经络上的联系, 无论肝阴血亏虚或肝火旺盛, 均可影响到心之阴阳而致病。此外, 从情志上来说, 肝主疏泄, 调畅情志, 藏血而舍魂; 心主神志, 为五脏六腑之大主, 藏神而主宰精神活动^②, 故两者的神魂失调对于不寐也有一定影响。肝对于脾可用唐容川之言来概括:“木之性主于疏泄, 食气入胃, 全赖于肝木之气以疏泄之, 而水谷乃化。”另一方面, 脾运化得当, 气血生化有源, 阴阳调和, 才能更好地奉养心神。肝与肺的关系主要体现在气机升降上。

* 基金项目: 浙江省中医药管理局课题(2013ZB040); 浙江省教育厅课题(Y200908688)

收稿日期: 2013-12-09

作者简介: 王璐(1988-), 女, 浙江绍兴人, 硕士研究生在读, 研究方向: 中西医结合治疗呼吸系统疾病的研究。

[△]通信作者: 夏永良, E-mail: Xiayongliang@sina.com

肺主肃降,肝主升发,左升右降,通过调节一身气机来达到阴阳平衡^[3]。最后是肝与肾,肝藏血,肾藏精,肝血需要肾精的滋养,肾精又依赖于肝血的化生。这种相互滋生、相互转化的关系,中医称之为精血同源。两者同为水火之宅,内藏相火,若肾阴亏损会导致相火妄动;同时肾阴又是一身之阴的根本,若肝阴失于肾阴的滋养,阴不敛阳^[4],亦会导致肝阳上亢出现不寐。

3 治病求本,从肝而治

3.1 疏肝解郁

肝者,喜条达而恶抑郁。但现代生活节奏紧张,压力较大,常常易过忧过思、闷闷不乐,长期所欲不得则会导致肝气失于疏泄而郁滞。此类患者主要表现为不易入睡,多梦易惊,每遇情志不遂时加重,可伴有肝经所过之处的胀闷疼痛,时欲太息,或脘腹胀满,大便不爽,苔薄,脉弦。治疗时应把重点放至疏肝,可予柴胡加龙骨牡蛎汤。此方出自《伤寒论》第107条:“伤寒八九日,下之,胸满烦惊,小便不利,谵语,一身尽重,不可转侧者,柴胡加龙骨牡蛎汤主之。”由小柴胡汤去甘草,加桂枝、茯苓、大黄及龙骨牡蛎、铅丹。本是用来治疗外感伤寒误用攻下法后,病邪内陷而形成的少阳兼有表里三焦俱病之证。此处取小柴胡汤和解少阳、条达肝气,茯苓通心气安神,龙牡增加敛阴潜阳、镇惊安神之功。且此方对于兼有抑郁、焦虑者亦有显著疗效^[5]。

3.2 清肝泻火

肝为刚脏,内寄相火,郁久化火,火性上炎扰动心神,神不安宁以致不寐。临床上主要表现为夜寐难安,甚则彻夜不眠,急躁易怒,可伴有头晕头胀,目赤耳鸣,口干而苦,不思饮食,便秘溲赤,舌质红,脉弦数。治疗时不但应疏肝还应清肝火,可予丹栀逍遥散加减。此方出自《内科摘要》,又称八味逍遥散、加味逍遥散,乃逍遥散的基础上加丹皮、栀子所组成,用于治疗肝郁血虚内热证。逍遥散可疏肝解郁,但不足以平火热,故加丹皮以清血中之伏火,炒山栀清肝热、除烦,并导热下行^[6]。若肝火较甚,则可取龙胆泻肝汤增加清肝之力。若出现痰热内扰时,可予黄连温胆汤清热化痰利胆。

3.3 平肝熄风

肝主疏泄,若疏泄太过,可致肝阳偏亢而出现夜寐难安,伴多梦、头痛、眩晕、口苦,舌红,脉弦等。

若阳亢日久,或素体阴亏,致阴液不足,水不涵木还会出现腰膝痠软等肝肾亏虚的症状。治疗时应以平肝潜阳为主,可予天麻钩藤饮。此方出自《杂病证治新义》,目前常被用于治疗肝阳偏亢,肝火上炎之眩晕、中风。方中天麻、钩藤、石决明平肝熄风,夏枯草、栀子清泻肝火,酸枣仁、柏子仁、茯神养心安神,再配合滋阴凉血清热等药,则肝火平,心神安^[7]。临证时也酌情加用补益肝肾之药。

3.4 养肝柔肝

《血证论·卧寐》言:“肝之清阳,即魂气也,故又主藏魂,血不养肝,火扰其魂,则梦遗不寐。”因此当肝火伤阴或素体阴虚时,营虚无以养心,血虚无以养肝,神不内守,魂失所依而致不寐。表现为心烦不寐,多梦纷纭,忽忽如有所失,神疲乏力,纳差,舌红,脉弦细。此时应以滋养肝血为主,可予酸枣仁汤。此方出自《金匱·血痹虚劳病》:“虚劳虚烦不得眠,酸枣仁汤主之。”方中重用酸枣仁养肝血、安心神,茯苓、知母助枣仁安神除烦,川芎可疏达肝气,同时配伍亦符合“夫肝之病,补用酸,助用焦苦,益用甘味之药调之”的特色。此方同样有抗精神症状的作用^[8]。若肝阴耗伤太过,见两目干涩、视物昏花、咽干口渴时应固护肝阴,可予一贯煎或归芍地黄汤柔肝养阴。

4 临床医家,治肝诸法

目前已有诸多医家提出从肝论治不寐,并取得了显著的疗效。赵志付教授认为心肝阴虚之不寐乃临床中最常见的证型之一,提倡重用酸枣仁,伍之白芍、丹参、柏子仁之辈治疗心肝阴虚证不寐,屡起沉疴^[9]。陈意教授自拟“治肝拟童”说^[10],认为肝主升主动的特点与孩童活泼好动的特性极为相似,因此治肝可如教育孩童一般,顺应其习性疏导之,同时要适时节制和鼓励之,类似与疏肝、平肝、柔肝之法^[11]。张天文主任则认为气滞血瘀、阴虚阳亢是各类失眠证的共性,是病之标,而肝脏疏泄功能失调乃病之本,因此临床上应重点突出从肝辨证,确立了疏肝、清肝、平肝、活血、补益、滋阴、清热等法,临证疗效显著^[12]。

5 总结

不寐作为一个临床常见之病,与五脏相关,首推于肝。通过“疏肝解郁”、“清肝泻火”、“平肝熄风”、“养肝柔肝”等法来保持机体阴阳平衡,阴平阳

秘则寐安。肝喜条达而恶抑郁,因此香附、佛手、绿梅花、郁金等疏肝行气之品可运用于不寐证治的始终。此外,不寐属心神病变,临证时应注意精神治疗的作用,嘱患者保持心态平和,学会怡情易性,只有真正做到“恬淡虚无”,才能实现“真气从之,精神内守,病安从来”。

参考文献:

- [1] 张士金. 浅谈营卫不和与老人不寐的关系 [J]. 河南中医, 2003, 23(8):5-6.
- [2] 黄均毅, 李晓君. 肝与心关系的研究[J]. 中国中医基础医学杂志, 2007, 13(9):650-652.
- [3] 蒋俊, 吴润秋. 不寐之治, 首重于肝 [J]. 中医药导报, 2009, 15(3):12-13.
- [4] 权觉武. 肝与肾同为水火之宅初探[J]. 陕西中医, 2006, 27(2):256-257.
- [5] 孟海彬, 瞿融, 马世平. 柴胡加龙骨牡蛎汤抗抑郁作用研

究[J]. 中药药理与临床, 2003, 19(1):3-5.

- [6] 夏永良. 陈意辨证论治不寐医案三则[J]. 中国民族民间医药, 2011(22):142.
- [7] 杨运鹏. 天麻钩藤饮加减治疗顽固性失眠 258 例[J]. 国医论坛, 2011, 26(2):21.
- [8] 林文泉, 陈学习. 酸枣仁汤研究概况与思考[J]. 中华中医药学刊, 2007, 25(8):116-118.
- [9] 李健, 赵志付. 赵志付教授重用酸枣仁治疗不寐经验初探 [J]. 世界中西医结合杂志, 2012, 7(5):382-383.
- [10] 张翼宙. 陈氏“治肝拟童”说浅释[J]. 浙江中医学院学报, 2001, 25(3):12.
- [11] 鲁建锋, 裘生梁, 陈君峰. 陈意治疗不寐证经验[J]. 中华中医药学刊, 2009, 27(1):31-32.
- [12] 刘波. 张天文主任医师从肝论治不寐的经验 [J]. 光明中医, 2012, 27(4):781-782.

(编辑:岳胜难)

Syndrome Differentiate and Treat from the Perspective of the Liver

WANG Lu, ZHANG Li-ting, WANG Hao, XIA Yong-liang

(The First Clinical Medical College of Zhejiang Chinese Medicine University, Hangzhou 310053, China)

ABSTRACT: Insomnia refers to a kind of disease that is characterized by inadequate normal sleep, which is always caused by disquieting of heart spirit due to the imbalance of yin and yang. This disease closely associates with the five organs, while is most relevant to the liver, if we syndrome differentiate from the perspective of “dispersing stagnated liver qi for relieving qi stagnation”, “clearing liver-fire”, “calm the liver to stop the wind” or “nourishing liver” and combine with psychotherapy, better effect can be got.

KEY WORDS: insomnia; the liver; treatment based on syndrome differentiation; traditional Chinese medicine

(上接第 30 页)以乌梅敛肝,伍柴胡疏肝,一敛一疏以平肝气;以前胡入肺经降气止咳,诸药相伍,充分发挥中医药在本病治疗上的优势。

参考文献:

- [1] 阮元,校刻. 十三经注疏:上册[M]. 郑氏,注. 影印本. 北京:中华书局,1982:1371.
- [2] 黄帝内经素问[M]. 北京:人民卫生出版社,1963:592.
- [3] 巢元方. 诸病源候论[M]. 影印本. 北京:人民卫生出版社, 1955:81-82.
- [4] 孙思邈. 备急千金要方[M]. 鲁兆麟,主校. 沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:272.
- [5] 陈无择. 三因极一病证方论[M]. 王象礼,校注. 北京:中国中医药出版社,2007:246.
- [6] 张子和. 儒门事亲:卷三 [M]. 上海:上海卫生出版社, 1958:16.

[7] 秦景明. 著. 病因脉治:卷二[M]. 秦皇士,辑. 上海:上海卫生出版社,1958:2.

- [8] 甄利波, 高聚伟. 宋康教授辨治变应性咳嗽经验撷英[J]. 浙江中医药大学学报, 2012, 36(1).
- [9] 杨立春, 韩涛. 养血祛风止咳方加减治疗变应性咳嗽 56 例临床观察[J]. 新疆中医药, 2012, 30(4):19-20.
- [10] 胡清顺, 柯新桥, 李卫青, 等. 中西医结合治疗变应性咳嗽临床观察[J]. 山西中医, 2010, 26(12):26-27.
- [11] 李梴. 医学入门[M]. 高澄瀛, 张晟星, 点校. 上海:上海科学技术文献出版社, 1997:681.
- [12] 叶天士. 临证指南医案[M]. 徐灵胎, 评. 上海:上海卫生出版社, 1958:94.
- [13] 沈金鳌. 杂病源流犀浊[M]. 上海:上海科学技术出版社, 1962:33-34.

(编辑:徐建平)