

中医从肝论治失眠

□马云枝

失眠,指经常不能获得正常的睡眠。轻者入眠困难,或眠而不耐,时寐时醒,醒后不能再入睡;重者整夜不眠,且反复数年不愈,属中医学“不寐”“不得眠”“不得卧”“目不瞑”等病范畴。

失眠病位在心,涉及肝脾肾,心主血、肝藏血、脾生血、肾藏精,失眠与心肝脾肾密不可分,肝为刚脏,将军之官,属木喜调达,体阴而用阳。情志不遂致肝失疏泄,郁久化火,上扰心神,肝主藏血,血中藏魂,魂主夜,肝郁则夜寐不宁。

中医理论认为,不寐机理,首在阴阳,人体阴阳消长的变化,决定了睡眠与觉醒的生理活动。阴阳不交,贵之于肝,作为体阴用阳之脏,病理上肝阳、肝气易亢、易逆、易郁,易生风、化火而动血;肝血、肝阴易亏、易虚。正如元代医家朱丹溪所言“肝阴肝血常不足,肝阳肝气常有余”;《黄帝内经》中记载“阴平阳秘,精神乃治”。人之寐寤,由心神控制,而营卫阴阳的正常运行是保证心神调节寐寤的基础。

肝为风木之刚脏,时令应春,春时阳气多动而升发;肝位处下焦,以阳居阴,为阴中之阳,喜调达,主疏泄,调畅气机,对经脉气运行有疏通导引之功。若肝失疏泄,或肝郁气滞,情志不遂,或郁久化热,上扰胸膈,或痰湿内生,胆郁痰扰,或肝气横逆,胃失和降,或藏泄失度,真阴亏虚,心肾失交,其终致神魂失守,夜不得眠,肝藏血,血属阴,其体阴柔,肝主疏泄,其用为阳,刚柔相济,阴阳调和,则寐寤自然。正如《黄帝内经》中记载:“出入废则神机化灭;升降息则气立孤危。”导致不寐的病因很多,常由感受外邪,饮食不节,情志失调,劳倦及思虑过度,年老体弱及病后体虚等因素诱发,导致心神不安,神不守舍,不能由动转静而致失眠。“肝为刚脏,体阴而用阳”,以血为体,以气为用,属气血升降之枢。肝体阴即肝的本体为阴脏,主藏血,以柔和为贵;肝用阳说明了肝的属性是升发,主疏泄,以调达为用。肝的这两种功能的协调平衡正是阴阳相交、相济、相合的一种体现。另外,人的睡眠与天地昼夜节律相呼应,机体阴阳和谐则人的昼醒夜寐依次交替进行,而肝主藏血,内寄少阳胆火,属阴中含阳之脏,为阴阳统一之体,肝阴不足,相火妄动,阴阳失调,阳不入阴而致失眠,认为肝体阴不足为失眠之根源。

笔者结合临床经验,查阅大量医学文献,参阅古今经典,提出“肝体阴而用阳”治疗失眠的观点。《黄帝内经》中记载:“夜卧血归藏于肝。”肝为刚脏,得阴血滋养,相火得以制约,夜寐安静,而昼醒肝血由营达卫,肝阳得以复动,昼精神爽,肝阴由肝精肝血所化,亦由肝肾互滋,肝阴和肝血均可滋养肝体,涵养肝气,使肝木调达,肝性柔和,肝血和肝阴总属肝体之阴,二者不足是致失眠的根源。而《类证治裁》中记载:“阴虚故目不瞑,补其不足,泻其有余,调其虚实,以通其道而去其邪。”笔者认为肝体阴之性以虚者居

多,治疗失眠常从两方面进行辨证施治,一则肝血亏虚,一则肝阴不足,兼以祛邪,对人体气血阴阳进行调理,针对不同病因病机进行辨证施治。阴不足者益其阴、阳气亢者制其阳,采用疏肝养肝、柔肝镇肝、泻肝敛肝等治法。采用疏肝解郁以安神,清肝泻火以安神,平肝潜阳以安神,滋阴养肝以安神等方法。根据不同分型选用龙胆泻肝汤、酸枣仁汤、知柏地黄汤、天麻钩藤汤及镇肝熄风汤等化裁治疗,使其阴阳平衡、各归其位、各司其能,则病可愈。在临证治疗时,常会根据患者发病的诱因、病因、年龄及症状的不同,将失眠分为肝郁气滞型、肝郁脾虚型。

肝郁气滞型

该类患者以中青年人群多见,由于现代社会竞争激烈,面对来自生活、工作等方面的压力,临床以失眠多梦伴焦虑或抑郁,同时兼有头晕目眩,情绪不稳,注意力分散,腹胀纳差,大便或溏泻或便秘,善太息,舌红苔白,脉沉弦等症状。每因情志因素诱发或加重,女性常有经前乳房胀痛、月经或提前或延后,彩色超声检查乳腺、甲状腺提示多发结节形成;男性患者常伴手足心汗出,遗精早泄、手淫等现象。临证常用逍遥散或柴胡疏肝散加减。

案例:患者李某,男,48岁,失眠焦虑2年,近半年每晚几乎没有睡意,痛不欲生,因多方治疗无效于2020年10月,慕名来到笔者所在医院就诊。

通过了解病情,得知患者既往经商,工作压力较大,有饮酒抽烟嗜好,平素应酬较多。2019年,年仅30多岁的弟弟因患脑部疾病,经多方治疗无效,成为植物人,让其精神备受打击,此后他忙于工作,又要照顾病床上的弟弟,常感到力不从心,经常出现失眠多梦,上床后,辗转反侧难以入睡,伴头昏脑胀,双耳轰鸣,咽干口苦,有深深吸气后感觉舒服的现象,夜尿频频,手足湿冷。为摆脱失眠带来的困扰,曾在多家医院进行诊疗,但症状依然不能缓解。

查体:神情憔悴,愁容满面,面部散在黄褐斑,眼周发黑,舌质暗紫少苔,有裂纹,脉沉弦。

诊断:失眠焦虑。
方药:丹栀逍遥散加减。柴胡、白芍、当归、白术、茯苓、炙甘草、枳壳、牡丹皮、栀子、牡蛎、首乌藤、郁金、石菖蒲、远志。

按语:患者为中壮年男性,工作繁忙,平素嗜好烟酒应酬,由于弟弟突发疾病,让其备受打击,导致肝气郁结,肝郁化火,扰动心神,失眠焦虑。治疗上当先调达肝气,清泻肝火,安神定志。方中柴胡疏肝解郁,白芍敛阴,养血柔肝,与柴胡合用以补养肝血,调达肝气,可使柴胡升散而无耗伤阴血之虞。

柴胡与白芍相配,可调肝之阴阳,补肝体而助肝用,血和则肝和,血充则肝柔;当归甘辛苦温,养血和血;白术、茯苓健脾去湿,气血有源;炙甘草益气补中,缓肝之急;枳壳理气解郁散结,与柴胡相伍,一升一降,加强舒畅气机、升清降浊之效;牡丹皮、栀子以清热凉血;牡蛎、首乌藤以重镇通络安神;郁金、石菖蒲开窍醒神、化湿和胃、宁神益智。经过一段时间治疗,患者症状逐渐好转。

阴虚阳亢型

阴虚阳亢型,多见于47岁~54岁的更年期女性及中壮年男性,其发病机理为肝肾精血衰少,天癸将竭,热伏冲任,阳失潜藏,加之情志失调,肝郁气滞,水不涵木,形成阴虚阳亢的本虚标实之证,肝阳上亢化风,最易上扰心神。“肾为封藏之本,肝乃风木之脏,心是火热之源。”肾水不能上济于心,引动心火,心火炽盛又多兼夹肝风,肝风心火相煽,气血逆乱,终致不寐。此年龄段之患者肩负着社会及家庭双重责任,事务缠身无暇顾及,就诊之时每苦病多时症,状已然胶着,表现为顽固性失眠,伴头昏脑胀,情绪不稳,烦躁不宁,咽干喉燥,胸胁乳房胀痛或少腹坠胀疼痛,有长吸一口气为快的现象,或血压不稳,脉弦细。临床常见辗转难以入眠,多梦,头昏脑胀,二目干涩,双耳蝉鸣,咽干口苦,遇烦劳郁怒而加重,轰热汗出,舌红苔黄,脉弦或数等症状。

《黄帝内经》中记载:“肝藏血,血舍魂。”《格致余论》中记载:“主闭藏者肾也,司疏泄者肝也。二者皆有相火,而其系上属于心。”《景岳全书》中记载:“……常多不寐者,总属其真阴精血之不足,阴阳不交,而神有不安其室耳。”外界客观刺激可以引动相火,出现心烦意乱、心惊肉跳,甚至噩梦惊恐、火热之象,肝热之邪耗伤肝肾,肾藏精,为水脏;心神神志,为火脏属阳,当肾水不足时,无法上济于心,水火不济,心火亢而上就会出现失眠焦虑,治疗的关键在于滋肾阴、降心火、养心血。笔者治疗该病常用知柏地黄汤加减。

案例:患者陈某,女,58岁,以失眠多梦3年余为主诉来诊。患者3年前因投资失败,故而长期情志不遂,忧思恼怒。

近1年来,患者经常出现失眠多梦,伴身困乏力,心烦急躁,咽干口苦,二目干涩,双耳轰鸣,腹胀食少,五心烦热,曾在当地某医院进行诊疗,但疗效一般。

查体:慢性面容,精神萎靡,眼周发青,舌质暗淡,苔薄黄,脉弦细。

诊断:不寐。
治宜:滋水涵木、滋阴降火。

方药:知柏地黄汤加减。山药15克,牡丹皮15克,茯苓

20克,山茱萸肉12克,泽泻12克,黄柏9克,熟地黄15克,知母18克,葛根18克,谷精草9克,煅珍珠母30克,牡蛎30克,首乌藤30克,炒麦芽15克。

按语:笔者认为患者因赚钱心切,挡不住诱惑而被骗,心理遭受重创,终日忧愁不已,甚则想到自杀。中医理论认为,思则气结,患者忧虑过度伤及心脾,心伤则阴血暗耗,神不守舍,脾伤则生化之源不足,气血津液俱呈亏虚状态,加之年近古稀,五脏六腑功能明显下降,阴虚以下,阳亢于上,以致阴不制阳,阳亢化风生火,上扰心神而失眠焦虑,伴见神不守舍,情绪不稳,咽干口燥,二目干涩,五心烦热,舌质暗,苔薄黄,脉弦细。方中熟地黄、山茱萸肉、山药滋养肝肾益脾而肝脾肾三阴并补;泽泻、茯苓、牡丹皮三泻助三补;知母、黄柏滋阴降火,善清虚热。全方补中有泻,通补开合,壮水之主以制阳光,体现滋水涵木法。加葛根生津止渴;加谷精草明目退翳,以改善二目干涩等症状;加煅珍珠母、牡蛎以重镇潜阳安神,再加之首乌藤以养心安神,炒麦芽健脾开胃,疏肝解郁。

肝郁脾虚型

中医理论认为,心神神明,神安则寐,神不安则不寐,心神主要依赖于精血的化生,而血之来源,由水谷精微所化,上奉于心,使心得所养;受藏于肝,则肝体柔和;统摄于脾,则生化不息。然而肝在五行属木,木郁达之,若下克脾土,脾气不升,胃气失降,则成肝脾不调或肝胃不和之症,气血生化之源,心神失养而致失眠。凡不良的情志刺激都可导致肝气的郁而不畅,肝气郁结。肝经气血不畅常出现胸胁、乳房、少腹胀痛,两胁隐痛或走窜不舒,暖气太息,不寐多梦,甚则彻夜不寐,妇人痛经、经闭等;肝木横克脾土可见腹胀纳呆,肠鸣泄泻,暖气吞酸,胃脘嘈杂胀痛等症;肝血不藏,则肝体失于柔和,以致肝郁血虚;气机郁结,郁而化火,火邪伤阴,反致阴血不足,血不养神,神不守舍;肝气郁结致使气滞血瘀,水液代谢失常,痰浊内生,可见肋肋胀痛,痞块,或见咽中异物梗阻,甚则精神恍惚,惊悸不安。此类失眠患者多脉弦。

对于此型失眠,笔者临证常采用一贯煎和越鞠汤加减治疗。笔者曾经治疗一位女性患者罗某。罗某年近花甲却仍在于子女的事情奔波操劳,10多年来先后照顾6个年龄前的孙子、孙女,由于孩子年龄小不懂事,还经常和她顶嘴惹其生气。常年劳心劳力的她,近年来逐渐出现失眠多梦伴头昏脑胀等症状。3年前,患者的儿子夫妻为家务事发生争吵,在深夜给罗某打电话,使其受到惊吓,自此症状更加严重,除了

失眠焦虑外,伴头昏脑胀,咽干喉燥,眼睛干涩,腹胀纳差、胸胁胀满窜痛,有长吸一口气为快现象,情志抑郁,时而急躁易怒,时而低落流泪,经常出现丢东西的情况,腹胀及大便秘而不爽。家人曾带她多次就诊,效果欠佳。

查体:患者神情抑郁,面色无华,问而少语,眼睛含泪,舌红少津,脉弦细。

诊断:失眠。

治宜:疏肝解郁,化瘀安神。

方药:一贯煎和越鞠汤加减。北沙参15克,麦冬15克,当归15克,生地黄15克,枸杞子15克,炒川楝子6克,炙甘草3克,石菖蒲12克,香附20克,栀子12克,制远志12克,炒苍术10克,神曲12克,川芎15克,百合30克,合欢皮30克,首乌藤20克,方中生地黄滋阴养血、补益肝肾为君,内寓滋水涵木之意;当归、枸杞子养血滋阴柔肝;北沙参、麦冬滋养肺胃、养阴生津共为臣药;制远志以疏肝解郁、安神益智;百合、合欢皮以养心安神;川芎辛香,为血中气药,既可活血祛瘀治血郁,又可助香附行气解郁;栀子清热泻火治火郁;苍术燥湿运脾治湿郁;神曲消食导滞治食郁。纵观全方在众多滋阴养血药中,少佐一味川楝子疏肝理气,补肝与疏肝相结合,以补为主,使肝体得养,而无滋腻碍胃遏滞气机之虞,且无伤及阴血之弊。全方配伍得当,照顾到肝体阴而用阳的生理特点,使肝体得养、肝气得舒,则诸症可解。

按语:分析本案例,患者年近花甲,10多年来先后照顾6位未成年孩子,操劳过度,劳心费神,长期情志不遂,郁怒伤肝,肝失调达,横乘脾土;饮食不节,劳倦太过,损伤脾气,脾失健运,湿雍木郁,肝失疏泄而成。肝失疏泄,经气郁滞,则胸胁胀满窜痛;太息可引气舒展,气郁得散,故胀闷疼痛可减;肝气郁滞,情志不畅,则精神抑郁;气郁化火,肝失柔顺之性,则急躁易怒;肝气横逆犯脾,脾气虚弱,不能运化水谷,则食少腹胀;气滞湿阻,则肠鸣矢气,便溏不爽,或溏结不调;肝气犯脾,气机郁结,运化失常,故腹痛则泻;便后气机得以条畅,则泻后腹痛暂缓缓解;舌苔白,脉弦或缓,为肝郁脾虚之症状。正如《外经微言》中记载:“舒肝木之郁,诸郁尽舒矣。”清代医家陈士铎曰:“五郁发寒热,不止木郁也,而解郁之法独贵于木,以木郁解而金土水火之郁尽解,故解五郁惟尚解木郁也,不必逐经解之。”丹溪心法云:“气血冲和,万病不生,一有佛郁,诸病生焉。故人身诸病,多生于郁。”故以疏肝解郁健脾生血之法治疗失眠,则失眠可愈。

(作者为第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师)

验案举隅

患者男,43岁,主诉双腿抽筋1个月余。

双腿抽筋1个月余,双髌部疼痛,小腿凉,受风吹后症状加重。

刻诊:精神可,易乏力,喜热,怕冷,口渴,纳可,反酸,矢气多,舌暗淡,苔薄白,脉沉细。

方药:桂枝15克,白芍15克,炙甘草10克,干姜15克,茯苓30克,白术15克,生姜5片,大枣5个。共3剂。每天1剂,分3次服用,每次半碗。

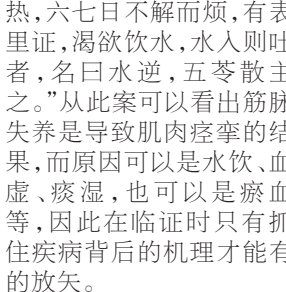
二诊:患者疼痛减轻,但腿仍抽筋,再详细问诊,患者口渴,身边离不开水杯,但喝水不解渴,易出汗,舌暗淡,苔薄白,脉沉细。

方药:茯苓30克,白术15克,猪苓20克,泽泻30克,桂枝15克。共4剂。水煎,每天1剂,分3次服用,每次半碗。嘱咐其服药后稍饮热水,使其微微发汗。

三诊:患者自述服药第一天晚上腿抽筋4次~5次,第二天晚上腿抽筋2次~3次,第三天晚上腿没有抽筋,诸症皆减轻,舌暗淡,苔薄白,脉沉细。

守上方5剂,以巩固疗效,嘱咐其服药后稍饮热水,使其微微有汗。

体会:治疗腿抽筋通常会想到芍药甘草汤,以酸甘化阴来治疗因阴虚、筋脉失养导致的肌肉拘急痉挛疼痛。《黄帝内经·经素问·阴阳应象大论》中记载:“善诊者,察色按脉,先别阴阳。”该患者怕冷,受风吹后症状加重,舌暗淡,苔薄白,脉沉细,明显是阳虚有表证。我首先想到的是少阴的桂麻辛(桂枝去芍药加附麻辛)以温阳解表,但又观察患者精神可,回答问题灵敏,说明阳气不是很虚,考虑营卫失合。根据患者双髌部疼痛,小腿凉,矢气多,考虑此为下焦水湿,故首选用桂枝汤合肾着汤以调和营卫,健脾祛湿。二诊时患者仅疼痛减轻,根据患者口渴,喝水不解渴,出汗,精神可,辨证为五苓散证,《伤寒论》中记载:“太阳病,发汗后,大汗出,胃中干,烦躁不得眠,欲得饮水者,少少与饮之,令胃气和则愈。若脉浮,小便不利,微热消渴者,与五苓散主之。”患者饮水多不解渴是因为伤了膀胱的气化功能,水蓄膀胱,津液不能蒸腾上滋而消渴;水饮不能气化,必形成水饮,水性趋下导致下肢经脉不通,津液不能濡养筋脉所致。治疗水饮的方子有五苓散、茯苓甘草汤、苓桂术甘汤、真武汤等,那具体要选择哪个药方呢?不难看出,这几个方子温阳的功效较强,而该患者阳气并不是很虚,故选用五苓散,重在利水。《伤寒论》中记载:“伤寒汗出而渴者,五苓散主之;中风发



(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

单方验方

荷叶陈皮决明子茶方

原料:干荷叶6克,陈皮3克,决明子3克。
做法:将上述中药,放入适量冷水养生壶煮沸,闷三分钟后,温服当茶饮。
功效:利水祛湿,消脂化痰。适合高血脂症、脂肪肝、肥胖等痰湿体质的人,胃寒的人可适量放入生姜3片。
(该验方由河南省中医院胡秀云提供)

治眼痒、干涩方

原料:决明子、女贞子各10克~15克。
做法:以上两味药,热水泡饮。
功效:决明子,性微寒,味苦、甘,归肝经、肾经、大肠经。该方具有清热明目、润肠通便的功效。女贞子属于补阴的中药,属于甘、苦、凉,归肝经、肾经,具有滋补肝肾、乌须明目的功效,主要用于治疗临床上肝肾阴虚引起的视物不清、视力减退、须发早白等症。
注意事项:脾虚便溏者慎服。

蒜醋液熏鼻方

制作方法:将适量干净大蒜装入坛子,倒进米醋,然后密封。1个月,后,启封蒜醋坛,用小瓶装入一些蒜醋液,每天打开瓶口对着鼻孔熏半个小时,7天换一次蒜醋液。
原理:大蒜中含有蒜氨酸和蒜酶,浸醋后在渗出蒜酶的作用下,蒜氨酸分解,生成大蒜素酶,有较强的杀菌作用。进入人体后发生半胱氨酸反应,生成结晶性沉淀,破坏细菌生长所必需的硫醇基。另外大蒜中的脂溶性挥发油可激活巨噬细胞,增强人体抵抗力。
效果:已有很多患者用该法治疗过敏性鼻炎,有的熏1个月,有的熏6个月,后来均不药而愈。
(以上验方由河南省中医院赵雅丽提供)

征稿

本版是以中医药为主要内容的“医生园地”,设有《名医堂》《中西合璧》《中医特色技术》《中医外治》《针推治验》《四诊合参》《临证心语》《中药用法》《验案举隅》《经验之谈》等栏目。

稿件要求:一定是原创,言之有物,具体可行;1000字以内;可以用小故事开头,以增加趣味性。

联系人:朱忱飞 电话:13783596707
投稿邮箱:5615865@qq.com

本版药方需要在专业医生指导下使用

郭某,女,38岁。
初诊:素体虚弱,经常感冒,右下腹疼痛半年余,发作时伴恶心,发热38.6摄氏度,舌苔黄,脉数。

查体:右下腹阑尾点有压痛,有肠形。

诊断:肠痈(热毒瘀滞型)。建议手术治疗,家人考虑其身体虚弱,要求中医治疗。

治宜:清热解毒,活血消痛。

方药:大黄牡丹汤加减。大黄6克(后下),牡丹皮12克,元明粉6克(烔化),桃仁15克,冬瓜仁15克,蒲公英30克,银花15克,连翘15克,红藤30克。共3剂,每天1剂,水煎服。

二诊:右下腹痛缓解。出现腰膝酸软,头晕,乏力,小便短少,尿痛。

治宜:解毒逐瘀,清利湿热,补益肝肾。

方药:大黄牡丹汤。牡丹皮12克,桃仁10克,蒲公英15克,

银花15克,连翘15克,元参12克,厚朴10克,藿香10克,瞿麦10克,泽泻6克,焦杜仲15克,桑寄生15克,生甘草6克。共3剂。每天1剂,水煎服。

三诊:小便短少,尿痛消失,头晕减轻,唯留腰膝酸软,乏力,白带多,夹红色,质黏稠,呈泡沫样,有臭味,外阴瘙痒。

治宜:补脾益肾,燥湿止带。

方药:完带汤加减。山药30克,苍术6克,陈皮15克,车前子6克(包煎),土茯苓30克,蛇床子15克,阿胶10克(烔化),焦杜仲15克,元胡10克,黄芩10克,仙鹤草15克,生地黄15克,巴戟天10克,红花3克,生甘草6克。共3剂。每天1剂,水煎服。服药后诸症减轻。

四诊:肠痈复发,给予大黄牡丹汤加减,共3剂而愈。

五诊:头痛,头晕,乏力,舌淡,苔白,脉细弱。血压80/50毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322

帕)。

诊断:虚劳(气血虚弱型)。

治宜:补气养血。

处方:十全大补汤加减。炙黄芪20克,肉桂3克,党参15克,炒白术10克,云茯苓12克,熟地黄12克,当归10克,川芎6克,白芍15克,制黄精15克,制玉竹15克,陈皮10克,砂仁6克,炙甘草6克。共6剂。每天1剂,水煎服。

六诊:诸症缓解。血压86/60毫米汞柱。效不更方,给予上方3剂。

七诊:因饮食不当而致胃脘胀痛,给予消食导滞、健脾和胃之剂治之。

后以十全大补汤加制黄精、制玉竹、陈皮、砂仁随症调理而愈。随访至今无恙。
按语:该患者虚劳合并肠痈,临床少见,且病程长。在治疗过程中虽兼证较多,先后伴有小便短少,尿痛(热淋),赤白带下,食滞胃脘,但虚劳之证贯穿

始终。《医宗必读·虚劳》中记载:“夫人之虚,不属于气,即属于血,五脏六腑,莫能外焉。而独举脾胃者,血为万物之源,土为万物之母,二脏安和,一身皆治,百疾不生。”根据急则治标,缓则治本,标本兼治的治则,先用大黄牡丹汤加减治疗肠痈。大黄牡丹汤方,出自《金匱要略·疮痈肠痈浸淫病脉证并治》中记载:“肠痈者,少腹肿痞,按之即痛,如淋,小便自调,时时发热,自汗出,复恶寒,其脉迟紧者脓未成,可下之,当有血;脉洪数者,脓已成,不可下也,大黄牡丹汤主之。”各种兼证则辨证治疗,而辨证论治是中医学的精华所在。后虚劳之象渐露,依据《黄帝内经·素问·三部九候论》中记载“虚则补之”,《黄帝内经·素问·至真要大论》中记载“劳者温之;损者益之”,《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》中记载“形不足者,温之以气;精不足者,补之以味”

□张聘年

虚劳合并肠痈验案