

六、问睡眠

睡眠是人体适应自然界昼夜节律性变化，
维持机体阴阳平衡协调的重要**生理活动**

睡眠机理

睡眠与卫气循行及阴阳盛衰有关

卫气



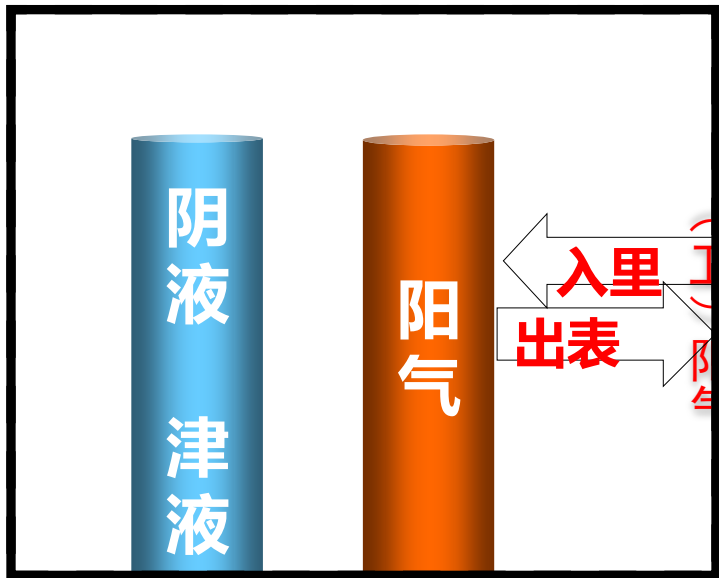
昼行于阳经，阳气盛则醒
夜行于阴经，阴气盛则眠



睡眠正常

睡觉

卫阳入里



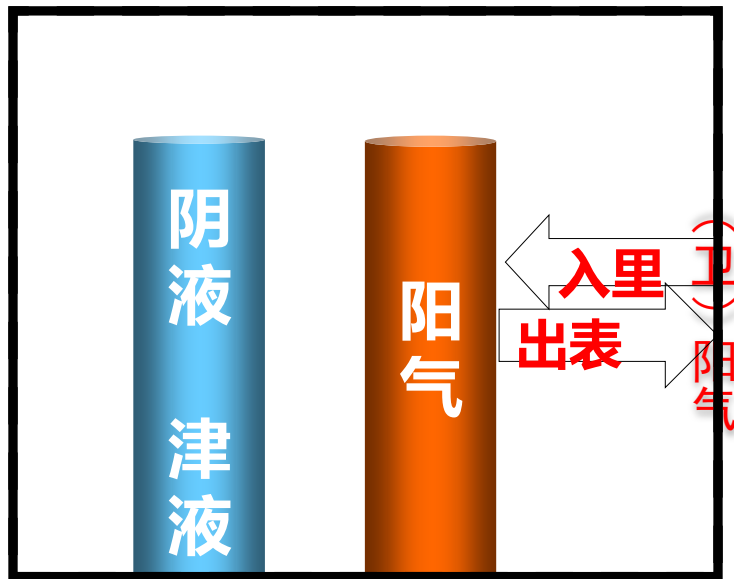
苏醒

卫阳出表

睡眠与卫气循行及阴阳盛衰有关

睡觉

卫阳入里



苏醒

卫阳出表

睡眠机理

✚ 睡眠与**气血盈亏及心肾功能**相关

气血充盛——心神得养
心肾相交，心火不亢——神有所舍



睡眠正常

问睡眠意义与内容

[问睡眠意义]

✿ 了解**阴阳气血盛衰**，**心肾**等脏腑功能强弱

[问睡眠内容]

✿ 睡眠时间的**长短**、入睡难易程度、有无**多梦**等。

(一) 失眠

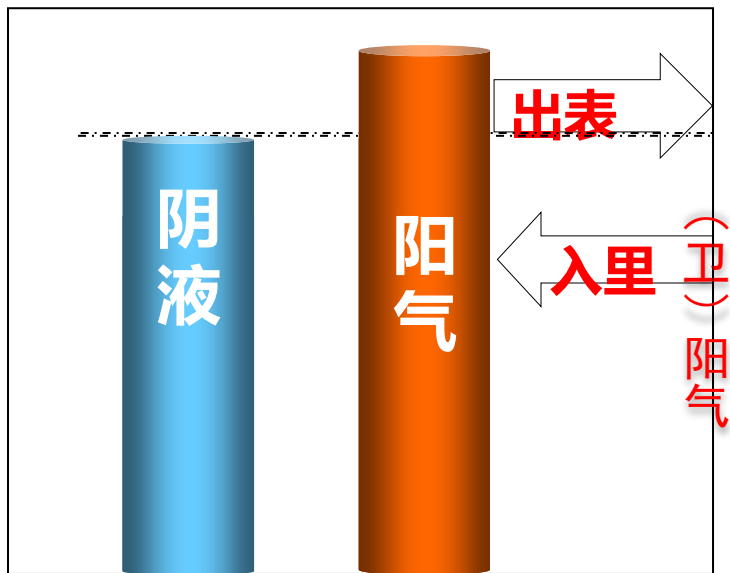
又称不寐，不得眠

失眠特点

- ✚ 经常不能入睡，
- ✚ 或易醒后不能再睡；
- ✚ 或眠而不酣时易惊醒；
- ✚ 甚至彻夜不眠，兼多梦。

失眠总病机：阳盛、阴虚

睡觉
卫阳入里



(阳盛) 阳气亢盛
(阴虚) 阳气偏盛
阳不入阴
则失眠

失眠临床意义

	意义	症状	机理
阳盛为主 实证	心火旺	心烦不寐，躁扰不宁，怔忡，口干舌燥，小便短赤，口舌生疮，	心肝火旺 痰热 食积 上扰心神， 心神不安
	肝火旺	情绪急躁易怒。不寐多（恶）梦，伴有头晕头胀，目赤耳鸣，口干而苦，便秘溲赤，	
	痰热扰心	不寐，胸闷心烦，泛恶，暖气，伴有头重目眩，口苦，舌红苔黄腻	
	饮食积滞	不寐，脘腹胀满，胸闷暖气，暖腐吞酸，或见恶心呕吐，大便不爽，	
阴虚为主 虚证	阴虚火旺 肾阴虚，心火旺	心烦不寐，心悸不安，腰膝酸软，伴头晕，耳鸣，健忘，遗精，口干津少，五心烦热，舌红少苔，脉细而数。	阴血不足， 心神失养
	心血亏虚	彻夜不眠或多梦易醒，心悸健忘，神疲食少，头晕目眩，伴有四肢倦怠，面色少华，舌淡苔薄，脉细无力。	
	心胆气虚	心烦不寐，多梦易醒，胆怯心悸，触事易惊，伴有气短自汗，倦怠乏力，舌淡，脉弦细。	心胆气虚， 心神不安



治疗方案请在微信平台“孙立和你学中医”输入**失眠**查看

(二) 嗜睡

嗜睡特点

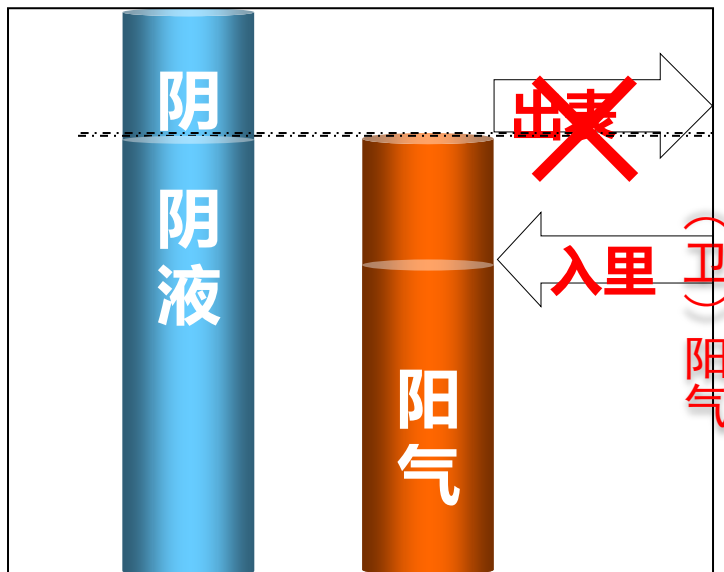


不论昼夜，睡意很浓，经常不自主入睡，呼之即醒，醒后又睡。

嗜睡总病机

阳虚、阴盛。多痰湿内盛

睡觉
卫阳入里



(阳虚) 阳气虚弱
(阴盛) 痰湿内盛
阳不出表

则嗜睡

嗜睡的临床意义

	意义	症状	机理
阴盛（为主）	<u>痰湿困脾（阳）</u>	胸闷， 身重乏力 ，食欲不振， 食后困倦易睡 ，或 大便溏稀及痰多 ， 舌苔白腻	清阳不升，清窍失养
阳虚（为主）	<u>中气不足，脾失健运；</u> <u>久病正虚；</u> <u>心肾阳虚。</u>	患者长期年老体弱。现 嗜睡 ， 神疲乏力 ，食欲不振， 懒言多汗 ， 畏冷肢凉 ， 舌苔白润 。	阳气亏虚，失于振奋



治疗方案请在微信平台“孙立和你学中医”输入**湿阻**查看