

论 治 不 寐

王玉芳¹, 许世宁²

(1. 山东中医药大学, 山东 济南 250014; 2. 济南军区总医院, 山东 济南 250031)

关键词: 不寐; 病因病机; 辨证论治

中图分类号: R256.23 文献标识码: A

不寐, 即失眠, 亦称“不得眠”“卧不安”“不得卧”是临床常见的一种病证, 轻者入睡困难, 睡后易醒, 醒后难以再睡, 甚者整夜不能入睡。笔者认为治疗不寐应不拘泥于从心而治, 而是从脏腑入手, 抓住疾病的本质, 才能药到病除。

1 思虑太过, 劳伤心脾

心主神明, 脾主运化, 为后天之本, 气血生化之源。若过度思虑则伤脾, 导致脾失运化, 气血生化无源, 使心无所主, 同时过虑日久也会暗耗心血, 最终导致心脾两虚, 气血不足, 神不守舍出现不寐。治疗以健脾养心, 益气安神为主。方剂选用归脾汤加减。方中人参、黄芪、白术甘温补脾, 龙眼肉、酸枣仁、茯神、枣仁养心安神, 远志安神定志, 当归养肝血补心血, 木香理气醒脾, 防止滋腻之品碍气, 诸药配合, 心脾同治, 气血共调。偏于脾气虚同时见有头晕, 疲乏无力, 精神欠佳, 纳差等症, 而伴有心慌, 气短, 汗出健忘等症则偏于心气虚。加郁金、生龙骨、夜交藤清心安神, 或加五味子甘酸补益心肾宁心安神。加砂仁、云苓、山药等加强健脾之力。

2 情志不遂, 肝失疏泄

随着社会竞争的日益激烈, 人们精神长期处于紧张状态, 因为情志异常而导致的不寐逐渐增多, 情志异常和肝失疏泄往往可以互相影响。肝失疏泄包括肝气郁和肝气逆, 肝气郁则气机郁滞, 气血运行不畅, 影响心神导致睡眠不安, 肝气逆则气机上逆扰乱神明可出现不寐。《病因脉治·内伤不得卧》曰:“肝火不得卧之因, 或恼怒伤肝, 肝气拂郁, 或尽力谋虑, 肝血所伤, 肝主藏血, 阴火扰动血室则夜卧不宁矣。”肝气郁结者往往入睡困难, 常伴有情绪低落, 心烦, 每于情绪变化时症状加重, 并因气机运行不畅, 升降失常, 影响脾胃功能, 而出现胃脘不适, 暖气, 纳差等症状。治疗当以疏肝解郁, 健脾和胃。方剂选用逍遥散加减。方中柴胡疏肝解郁, 当归补血和肝, 二药配合补肝体和肝用, 使抑郁得解, 气机通畅。芍药柔肝缓急。白术、茯苓健脾利湿, 培土荣木。佐薄荷增强疏肝理脾的作用。加入远志、生龙骨、夜交藤镇静安神。若心烦加郁金清心安神, 胃痞闷加入炒枳壳。伴有头胀痛, 烦躁易怒, 两胁胀痛, 因木盛乘土, 也会有妨碍脾胃的升降功能出现脘腹胀满, 暖气、纳差、便干等症。当治以抑木扶土之法, 方剂选用柴胡疏肝散加减。柴胡、枳壳、香附疏肝行气降逆, 川芎行气活血, 白芍和甘草柔肝缓急, 可加

入生龙牡降逆镇静安神, 若肝郁化火加栀子、川楝子, 肝火犯胃加左金丸、竹茹清热和胃。

3 脾胃不和, 夜卧不安

《素问·逆调论篇》:“阳明者, 胃脉也, 胃者五脏六腑之海, 其亦下行, 阳明逆, 不得从其道, 故不得卧也。《下经》曰: 胃不和则夜不安, 此之谓也。”脾主运化, 其气宜升, 胃主受纳, 其气宜降。若饮食不节, 内伤脾胃, 清气不升, 清窍失养, 则心神不安。胃失和降, 宿食停滞, 积湿生痰, 痰浊上扰心神则发不寐。前者脾气虚弱者除了有入睡难, 易醒之外, 多伴有体倦神疲, 面色萎黄, 纳差便秘, 治疗以健脾益气为主, 方剂选用四君子汤加味, 人参大补元气, 白术、茯苓健脾益气, 可加入荷叶、陈皮清热和胃, 郁金清心安神。后者饮食停滞者常伴有胃脘痛, 恶心呕吐, 心烦口苦等症, 治以消食化痰、和胃安神, 可用温胆汤加减, 方中半夏、陈皮燥湿健脾, 竹茹清热化痰, 茯苓宁心健脾, 枳实行气消痰, 可加入莱菔子、神曲消食导滞, 痰火重者加黄连、栀子清心降火。

此证型的不寐因发病原因单纯, 治疗也比较容易, 只要使得脾胃功能正常协调, 不寐也迎刃而解。

4 素体虚弱, 肾精亏虚

五脏藏神, 神魂魄意志分别由五脏精气化生。神志的安定与正常需要五脏精气的充实, 其中肾为一身之根本, “肾主水, 受五脏六腑之精而藏之”(《素问·上古天真论》), 另外肾主骨生髓, 脑为髓海, 需要肾精的滋润和濡养, 若肾精充盛, 则五脏六腑之精亦盛, 髓海有余, 神有所养则夜寐安宁。若素体虚弱或年老体衰, 则肾精亏虚, 使得五脏之精衰少, 髓海不足则神明失养, 夜寐不安。

若肾阴不足, 不能上滋心火, 导致心火偏亢的心肾不交引发的不寐, 常见心烦失眠, 心悸不安, 健忘, 五心烦热, 口干等症。治以滋阴降火, 养心安神, 方可用黄连阿胶汤滋补肾阴, 方中黄连、黄芩泻火以泻其有余, 阿胶、芍药养阴以补其不足, 使邪去正安。可加入枣仁、柏子仁、龙骨、远志养心安神。若肝肾亏虚, 精血不足, 肾精不能充养脑髓出现梦多、健忘, 又有双目干涩等肝血不足之症, 当治以滋补肝肾, 养心安神, 方用六味地黄丸滋补肝肾以治本, 可加入当归、生阿胶养血活血, 若有心悸胸闷者加远志、夜交藤、生龙骨镇心安神以治标, 标本兼治, 精血充足, 神志自安。

这种证型常见于老年人, 滋补肾精虽为治本之法, 但由于老年人具有肾精日渐虚损和“营气衰少而卫气内伐, 故昼不精, 夜不瞑”(《灵枢·营卫生会》)的特点, 所以治疗效果比较缓慢。

收稿日期: 2005-02-07

作者简介: 王玉芳(1973-), 女, 山东济南人, 讲师, 主要从事中医基础理论研究。