

生机振奋,神安而体健,百病不染。

另外,需要强调的是黄元御在阴阳关系中更重视阳气对人身体的重要作用。正如《黄帝内经》所云“阳气者,若天与日,失其所则折寿而不彰”。黄元御对此理解极为深刻,认为在生理上,人身立命阳气为本。《长沙药解》云:“人之衰也,火渐消而水渐长,燥日减而湿日增,阳不胜阴,自然之理。阳旺则壮,阴旺则病……阳纯则仙,阴纯则鬼。抑阴扶阳,不易之道”<sup>[5]</sup>。因此“贵阳贱阴,阳主阴从”的思想贯穿其著作始终。他认为:“足太阴脾以湿土主令,足阳明胃从燥金化气。是以阳明之燥,不敌太阴之湿。及其病也,胃阳衰而脾阴旺,十人之中,湿居八九而不止也”<sup>[1]</sup>。这是从病理的角度分析阴阳盛衰的关系。在论述中所讲阴旺均指湿邪,以及因阳衰而产生痰饮的病理性产物。因此,他认为人身之贵者,莫过于阳气,阳气旺盛,正气存内,则六淫不能外侵,七情不能内扰,则神安而体健,百病不染。阳气损伤,群阴即起,则百病作也。而为阴邪的痰饮水湿均需中焦脾阳的充足、脾气的健运而消除。故有“培土而制水”“非土则水不可平”的治疗原则。

综上所述,黄元御对于阴阳虚损的理解,源于中气升降理论,并结合易学加以阐释。中气是阴阳升降的枢轴,黄元御认为

阴阳的划分以及阴阳的转化等变化关系都与中气的升降变化密切相关,“中气升降”对阴阳和五脏的功能正常运行起着重要的作用。认为阴阳的虚损与中焦脾胃气机升降失调导致其他脏腑功能受损有关。另外,应特别指出的是在阴阳虚损中,黄元御尤其重视阳气在人体生命活动过程中的重要性,治法突出扶阳抑阴,形成鲜明特色。黄元御作为一代名医,为后人留下了丰富的学术思想与宝贵临证经验,值得我们进一步挖掘、整理,使之发扬光大。

#### 参考文献

- [1] 黄元御.黄元御医学全书·四圣心源.北京:中国中医药出版社,1996:698,704,717-718
- [2] 黄元御.黄元御医学全书·素灵微蕴.北京:中国中医药出版社,1996:824
- [3] 黄元御.黄元御医学全书·素问悬解.北京:中国中医药出版社,1996:20
- [4] 林晓峰,王欣彬,陈延滨,等.黄元御与张景岳学术思想的比较研究.中医学报,2010,38(5):71-73
- [5] 黄元御.黄元御医学全书·长沙药解.北京:中国中医药出版社,1996:888

(收稿日期:2014年9月30日)

## ·研究报告·

# 《黄帝内经》睡眠病证治概论

田永衍<sup>1</sup>,王庆其<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>甘肃中医学院,兰州 730000; <sup>2</sup>上海中医药大学,上海 201203)

**摘要:**《黄帝内经》认为,天地自然有昼夜晨昏的阴阳变化,人身阴阳之气的消长与之相应,所以人会有“昼精而夜瞑”的睡眠生命节律。在此基础上,《黄帝内经》对睡眠病的病因病机作了探讨,提出“卫气运行失常”说与“脏腑损伤”说。对于“卫气运行失常”引起的睡眠病,其治则是“调和阴阳”。对于“脏腑受伤”引起的睡眠病,其治则是“补虚泻实”。《黄帝内经》睡眠病理论对后世临床具有重要指导意义。

**关键词:**黄帝内经;睡眠病;病证;辨证论治;治疗原则

## Overview of syndromes and therapies of sleeping sickness in *Inner Cannon of Huangdi*

TIAN Yong-yan<sup>1</sup>, WANG Qing-qi<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>Gansu University of Traditional Chinese Medicine, Lanzhou 730000, China; <sup>2</sup>Shanghai University of Chinese Medicine, Shanghai 201203, China)

**Abstract:** The thoughts of *Inner Cannon of Huangdi* considered that the waxing and waning of yin-yang of human was corresponded with the diurnal variation of the nature world, so that the human had the sleep rhythm as 'full of go in day and doze off at night'. On this basis, *Inner Cannon of Huangdi* discussed the etiology and pathogenesis of sleeping sickness deeply

通讯作者:田永衍,甘肃省兰州市定西路35号甘肃中医学院中医基础理论教研室,邮编:730000,电话:0931-8760752  
E-mail: tianyongyan1979@163.com

and came up with theories as 'imbalance of defensive qi' and 'damage of zang-fu viscera'. The therapeutic principle of sleeping sickness caused by imbalance of defensive qi in *Inner Cannon of Huangdi* was regulating yin and yang, and the therapeutic principle of sleeping sickness caused by damage in zang-fu viscera in *Inner Cannon of Huangdi* was reinforcing deficiency and reducing excess. The theories of sleeping sickness in *Inner Cannon of Huangdi* had an important guiding significance for the future clinic.

**Key words:** *Inner Cannon of Huangdi*; Sleeping sickness; Syndrome; Treatment based on syndrome differentiation; Therapeutic principle

睡眠是人体正常的生理现象,机体通过睡眠得到休整,精神和体力得以恢复。良好的睡眠是维持人体健康的基础和保证。睡眠病即睡眠现象出现异常,包括失眠多梦、嗜睡、打鼾、梦游等<sup>[1]</sup>。《黄帝内经》(以下简称《内经》)涉及的睡眠病类主要有失眠多梦与嗜睡两类。失眠是以经常不能获得正常睡眠为特征的一类病证,轻者入睡困难或睡后易醒、或醒后不能再睡,重者彻夜难眠。失眠,《内经》有“不得卧”“不能眠”“目不瞑”“夜不瞑”等不同称谓;多梦是人体进入睡眠状态后感觉乱梦纷纭,醒后伴有头晕疲倦的一种病状。多梦,《内经》有“喜梦”“善梦”等不同称谓。夜间多梦的人睡眠质量低下,其精神体力都不能很好得以恢复。失眠与多梦往往相伴随。嗜睡是指人易倦嗜睡,呼之即醒,醒后又欲睡的一种病态。嗜睡,《内经》有“多卧”“安卧”“嗜卧”“善眠”等不同称谓。

#### 睡眠病的病因病机

《内经》认为,天地自然有昼夜晨昏的阴阳变化,人身阴阳之气的消长与之相应,所以人会有“昼精而夜瞑”的睡眠生命节律。在此基础上,《内经》对睡眠病的病因病机作了探讨,提出“卫气运行失常”说与“脏腑损伤”说。

1. 卫气运行失常 在“天人相应”理论的指导下,《内经》认为人体卫气之运行与天地昼夜之阴阳变化相应,即卫气昼行于阳分(阳经),夜入于阴分(阴经与五脏)。《灵枢经·卫气行》曰:“阳主昼,阴主夜。故卫气之行,一日一夜五十周于身,昼日行于阳二十五周,夜行于阴二十五周,周于五脏”。卫气这种昼行于阳,夜入于阴的运行变化是形成人体正常睡眠-觉醒节律生理的基础。白昼卫气行于阳分则人体处于醒寤状态,夜晚卫气入于阴分则人体进入睡眠状态。《灵枢经·口问》曰:“卫气昼日行于阳,夜半则行于阴,阴者主夜,夜者卧……阳气尽,阴气盛,则目瞑,阴气尽而阳气盛,则寤矣”。

反之,人体卫气运行的失常是睡眠病发生的重要原因与机制。夜间卫气不得入于阴则阳气盛而阴气虚,阳气盛而阴气虚就会出现失眠;白昼卫气不得行于阳则阴气盛而阳气虚,阴气盛而阳气虚就会出现嗜睡。需要指出的是,在卫气出入阴阳的运行变化中,阴阳跷脉起着至关重要的通道作用。《灵枢经·寒热病》曰:“阴跷、阳跷,阴阳相交,阳入阴,阴出阳,交于目锐眦。阳气盛则目眦,阴气盛则目瞑”。

在《内经》中,人体卫气运行的失常又与3种因素有关:其一,衰老。由于衰老而气血虚,五脏之气失和,营卫运行失常,“营气衰少而卫气内伐”会出现“夜不瞑”。《灵枢经·营卫生

会》曰:“老者之气血衰,其肌肉枯,气道涩,五藏之气相搏,其营气衰少而卫气内伐,故昼不精,夜不瞑”。其二,肠胃与皮肤的状态。肠胃大、皮肤湿则卫气运行迟滞而留于阴分较久,会出现多眠;肠胃小、皮肤滑则卫气运行流利而留于阳分较久,会出现少眠。《灵枢经·大惑论》曰:“黄帝曰:人之多卧者,何气使然?岐伯曰:此人肠胃大而皮肤湿,而分肉不解焉……故肠胃大,则卫气行留久;皮肤湿,分肉不解,则行迟。留于阴也久,其气不清,则欲瞑,故多卧矣。其肠胃小,皮肤滑以缓,分肉解利,卫气之留于阳也久,故少瞑焉”。其三,邪气侵袭。邪气侵袭机体,影响脏腑功能,进而会导致卫气运行失常,出现失眠多梦或嗜睡。《灵枢经·邪客》云:“今厥气客于五藏六府,则卫气独卫其外,行于阳,不得入于阴。行于阳则阳气盛,阳气盛则阳蹻陷,不得入于阴,阴虚故目不瞑”。《灵枢经·大惑论》曰:“邪气留于上焦,上焦闭而不通,已食若饮汤,卫气留久于阴而不行,故卒然多卧焉”。

2. 脏腑损伤 《内经》认为脏腑损伤亦可引起失眠多梦或嗜睡。由于在《内经》脏腑关系中,五脏居于更为核心的地位且藏五神,故睡眠疾病的发生与五脏关系更为密切。

《素问·宣明五气》曰:“心藏神,肺藏魄,肝藏魂,脾藏意,肾藏志,是谓五藏所藏”。认为五脏藏五神,故五脏又称之为“五神脏”。五神活动的正常与否是包括睡眠在内的人体一切生命活动能否得以正常进行的前提和条件。《素问·移精变气论》曰:“得神者昌,失神者亡”。《灵枢经·天年》曰:“失神者死,得神者生也”。五脏受伤必然会影响五神的功能,进而导致包括睡眠在内的人体一切生命活动的失常。

在《内经》中,导致人体五脏损伤而影响睡眠的因素亦有三:其一,邪气侵袭。《灵枢经·淫邪发梦》云:“正邪从外袭内,而未有定舍,反淫于藏,不得定处,与营卫俱行,而与魂魄飞扬,使人卧不得安而喜梦”。邪气侵袭机体,从外传及五脏,就会使五脏受伤而魂魄不安,出现失眠多梦。《素问·六元正纪论》曰:“阳明司天之政……初之气,地气迁,阴始凝,气始肃,水乃冰,寒雨化,其病中热胀,面目浮肿,善眠鼾衄,嚏欠呕,小便黄赤,甚则淋”。阳明之气司天之年,初之气为太阴湿土,外湿与内热相合,影响人体相关脏腑功能,临床会出现善眠。其二,误治损伤。《素问·诊要经终论》曰:“秋刺夏分,病不已,令人益嗜卧,又且善梦……冬刺春分,病不已,令人欲卧不能眠,眠而有见”。认为刺不以时,首先会影响经络功能,病久不已,就会进一步影响有关脏腑功能而出现嗜睡或失眠的病状。其

三,五脏虚损。《素问·病能论》曰:“人有卧而有所不安者何也?岐伯曰:藏有所伤。及精有所寄则安”。认为五脏受损,不能贮藏精气,会导致睡眠不安。若五脏损伤恢复,精气有所寄藏,则睡眠得安。此外,奇恒之腑虚损也会影响睡眠。《灵枢经·海论》曰:“脑为髓之海……髓海不足,则脑转耳鸣,胫酸眩冒,目无所见,懈怠安卧”。认为髓海不足会出现困倦嗜睡。

### 睡眠病的治则治法

相对于《内经》对睡眠病因病机的丰富论述,其对睡眠病治则治法的论述稍显简略,仅涉及部分病证,但笔者依然可以从中看到一些对临床具有普适意义的治则治法。

1. 调和阴阳 对于“卫气运行失常”引起的睡眠病,《内经》总的治疗原则是“调和阴阳”。《灵枢经·邪客》曰:“阴阳已通,其卧立至”。

具体而言,对于“目不瞑”者,其治疗方法是“补其不足,泻其有余,调其虚实,以通其道而去其邪”,具体治疗方剂是半夏秫米汤。《灵枢经·邪客》云:“补其不足,泻其有余,调其虚实,以通其道,而去其邪。饮以半夏汤一剂,阴阳已通,其卧立至。黄帝曰:善。此所谓决渎壅塞,经络大通,阴阳和得者也。愿闻其方。伯高曰:其汤方以流水千里以外者八升,扬之万遍,取其清五升,煮之,炊以苇薪火,沸置秫米一升,治半夏五合,徐炊,令竭为一升半,去其滓,饮汁一小杯,日三稍益,以知为度,故其病新发者,复杯则卧,汗出则已矣。久者,三饮而已也”。指出半夏秫米汤治疗“卫气运行失常”引起的“目不瞑”,病程短者,服药后静卧,汗出即愈;病久者亦不过3服则愈。

“卒然多卧”者,其治疗步骤与方法是:首先诊查邪气在脏在腑,调整脏腑功能;其次调理营卫之气的运行,邪气盛用泻法,正气虚用补法;最后了解患者的境遇与心理状态,给予必要的心理疏导。《灵枢经·大惑论》曰:“先其藏府,诛其小过,后调其气,盛者泻之,虚者补之,必先明知其形志之苦乐,定乃取之”。

2. 补虚泻实 对于“脏腑受伤”引起引起的睡眠病,《内经》总的治疗原则是“补虚泻实”。具体而言,“卧不安,喜梦”者,据其梦境内容,判断邪气侵袭的部位与相关脏腑之气的盛衰,盛者泻之,虚者补之。《灵枢经·淫邪发梦》云:“凡此十二盛者,至而泻之……凡此十五不足者,至而补之”;“懈怠安卧”者,在相关腧穴用针刺的方法进行治疗,实者泻之,虚者补之。《灵枢经·海论》曰:“审守其俞,而调其虚实,无犯其害,顺者得复,逆者必败”。

### 《内经》睡眠病理理论的临床意义

《内经》认为,卫气昼行于阳,夜入于阴的运行变化是形成人体正常睡眠-觉醒节律生理的基础。反之,人体卫气出阳入阴的运行失常就是睡眠病发生的重要原因与机制。卫气白昼不能出阳分会使人多寐嗜睡,夜晚不能入阴分则使人不寐失

眠。对于“卫气运行失常”引起的睡眠病,据《灵枢经·邪客》,其总的治疗原则是“调和阴阳”。就药物治疗而言:《伤寒论》之桂枝汤、麻黄细辛附子汤等可以选用。桂枝汤又名阳旦汤,阳旦者,阳出阴之意,故桂枝汤可以升散太阳之阳气。麻黄细辛附子汤主外感寒邪由太阳直透少阴者,用麻黄、附子、细辛发越少阴之阳气而达邪外出。二方皆可升阳散邪,多有报道其用于多寐嗜睡之证;卫气不能入阴引起的不寐失眠,《伤寒论》之小柴胡汤、《金匮要略》之桂枝加龙骨牡蛎汤等可以选用。小柴胡汤是伤寒少阳病主方。少阳为六经之枢机,能够枢转阴阳,出阳入阴。小柴胡汤可以疏利三焦、调达上下、宣通内外、和畅气机(五版《伤寒论讲义》语),故能升能降,能出能入,有交通阴阳之功效。桂枝加龙骨牡蛎汤《金匮要略》主“男子失精、女子梦交”。尤怡在《金匱要略心典》中将其病机概括为:“阳浮于上,精孤于下,火不摄水”,故《医宗金鉴》曰:“桂枝龙骨牡蛎汤者,调阴阳和营卫,兼固涩精液也”。二方皆可调和阴阳,其用于不寐失眠之症亦多有报道。就针刺治疗而言,“卫气运行失常”引起的睡眠病,可针刺补泻阴跷之照海与阳跷之申脉来进行治疗<sup>[2]</sup>。

《内经》提出,五脏受损,不能贮藏精气,会导致卧而不安。后世医家多认为卧而不安与心肝二脏关系密切。就心脏而言,心火炽盛、心神被扰与心血不足、心神失养是最常见的导致卧寐不安的原因。心火炽盛扰乱心神可以引起“不得卧”,治宜泻心火而补肾水,可以选用黄连阿胶汤<sup>[3]</sup>;心血不足,血不养神,容易导致不寐,治疗宜养血益心,可以选用归脾汤、养心汤等。就肝脏而言,肝虚而魂不归藏或肝热而魂魄不安是导致卧寐不安的重要原因。肝虚而魂不归藏者,可以选用酸枣仁汤养肝安魂<sup>[4]</sup>;因肝热肝火而睡卧不宁者,证见入夜烦躁,难以入睡,或梦呓频作,或有梦而遗;兼有急躁易怒,头晕目眩,便秘溲赤,舌红苔黄,脉弦数。颜德馨认为“肝火多缘气郁不解所致,故治疗毋忘疏肝解郁。若专事苦寒泄火,将致气血凝结,郁火愈盛,病情更甚。其病症轻浅者,可选用丹梔逍遥散,甚者柴胡加龙骨牡蛎汤最为合拍。若见一派肝火上炎征象,则又非此二方之所宜,当取龙胆泻肝汤清泻肝火为是”<sup>[5]</sup>。

### 参考文献

- [1] 王庆其.《黄帝内经》理论与实践.北京:人民卫生出版社,2009:214
- [2] 李丽春.从阴阳跷脉谈针刺治疗不寐与多寐症.江西中医药,2008,39(309):51
- [3] 张作文,谢炜,谢刚.经方治疗失眠举隅.国际中医中药杂志,2011,33(10):922
- [4] 周国琪,张宇鹏.《内经》失眠病证的证治探讨.中国中医基础医学杂志,2007,13(11):818-819
- [5] 邢斌,韩天雄,窦丹波,等.颜德馨教授治疗不寐的思路与方法.江苏中医药,2006,27(4):18-19

(收稿日期:2014年7月1日)