

· 论著 ·

# 从“营虚神扰”探析不寐病机及 针灸选穴思路

吴裴, 诸毅晖, 宋孝军, 杜莉

(成都中医药大学针灸推拿学院, 成都 610075)

**摘要:** “营虚神扰”是不寐的重要病机, “营虚神扰”包括虚、实两层含义, 营血亏虚、神失所养为“虚”, 邪气扰心、神扰不宁为“实”。谨守不寐“营虚神扰”病机, 治疗不寐当以养营、祛邪、安神为主, 根据辨证各有侧重。针灸选用神门、三阴交配伍治疗不寐, 神门、三阴交配伍具有养营安神、祛邪宁神的作用, 契合不寐“营虚神扰”病机和相应治疗原则, 是针灸治疗不寐的基本主穴。

**关键词:** 不寐; 营虚神扰; 针灸; 神门; 三阴交

**基金资助:** 国家自然科学基金项目 (No.81673885)

## Exploring the pathogenesis and acupuncture and moxibustion selection of insomnia based on the perspective of ‘the deficiency of nutrient blood and disturbance of mind’

WU Pei, ZHU Yi-hui, SONG Xiao-jun, DU Li

(School of Acupuncture-Moxibustion and Tuina, Chengdu University of TCM, Chengdu 610075, China)

**Abstract:** ‘The deficiency of nutrient blood and disturbance of mind’ is an important pathogenesis of insomnia, and it has two meanings, the one is ‘deficiency’, which means that nutrient blood is insufficient and can not nourish mind; the other is ‘excess’, referring to that restless sleep due to the disturbance of pathogenic factors. Under the guidance of this pathogenesis, we can adopt the methods of ‘nourishing blood’ and (or) ‘eliminating pathogenic factors’ and ‘calming down the mind’ according to the patients’ conditions. Shenmen (HT 7) and Sanyinjiao (SP 6) are used to treat insomnia. And the combined use of the two acupoints is in accordance with this pathogenesis and the corresponding treatment principle of the disease, playing a role to tonify nutrient blood and solve pathogenic factors to calm down mind. They are the basic main points of acupuncture and moxibustion in the treatment of insomnia

**Key words:** Insomnia; Deficiency of nutrient blood and disturbance of mind; Acupuncture and moxibustion; Shenmen (HT 7); Sanyinjiao (SP 6)

**Funding:** National Natural Science Foundation of China (No.81673885)

不寐是以经常不能获得正常睡眠为特征的病证, 又称“不得眠”“不得卧”“目不瞑”等, 现代医学称为失眠。轻者入睡困难, 或寐而不酣, 时寐时醒, 或醒后不能再寐, 重则彻夜不寐, 常影响人们的正常工作、生活、学习和健康。

对于不寐病机的认识, 早在《灵枢·营卫生会》就有“壮者气血盛……故昼精而夜寐, 老者之气血

衰……故昼不精夜不寐”的记载, 认为气血虚衰是不寐发生的重要病机。《灵枢·口问》载“神动出于舍则寤”“神静入于舍则寐”, 强调神的动静活动控制睡眠和觉醒。明代医家张景岳在《景岳全书·不寐》中云: “寐本乎阴, 神其主也, 神安则寐, 神不安则不寐”, 而神不安宁的原因“一由邪气之扰, 一由营气不足耳”, 明确指出邪气扰动和营血亏虚均可使得神扰

通信作者: 诸毅晖, 四川省成都市十二桥路37号成都中医药大学针灸推拿学院, 邮编: 610075, 电话: 028-87689918

E-mail: zyhtcm@163.com

不宁而导致不寐。由此可见,“营虚神扰”是不寐的重要病机,具体包括虚实两端,营血亏虚、神失所养为“虚”;邪气扰心、神扰不宁为“实”。

### 营血亏虚、心神失养导致夜卧不寐

心藏神是维持正常睡眠的功能基础,心藏神功能依赖于营血的涵养。营血是心神的滋养之源,血是心主神志的物质基础,如《灵枢·营卫生会》中言“血者,神气也”,张介宾《景岳全书·血证》指出“滋脏腑,安神魂……凡形质所在,无非血之用也”。营血又是心神的笃定之居,脉属于心,血行于脉,神舍于脉。血脉充盈通畅,营血充盛,心神得以滋养,神魂安宁,可以维持人体正常睡眠规律。营血不足则心神失养、神失所藏而不得安宁,导致夜晚不得入睡。

《景岳全书·不寐》强调:“无邪而不寐者,必营气之不足也。营主血,血虚则无以养心,心虚则神不守舍……以致终夜不寐,及忽寐忽醒,而为神魂不安等证”。营血的化生和贮藏与各脏腑功能均有联系,脾胃、肝、肾等脏腑对于营血的作用尤为重要。

脾胃虚弱,营血生化不足,心神失养而不寐。脾胃化生的营气、水谷精微和津液都是营血化生的物质基础,其中最基本的是水谷精微<sup>[1]</sup>,如《素问·痹论》曰:“营者,水谷之精气也”,脾胃为营血化生提供物质基础。《灵枢·决气》言:“中焦受气取汁,变化而赤是谓血”,脾胃中焦又是营血化生的场所。脾胃功能失常,营血化生不足,心神失养,导致不寐。正如《类证治裁·不寐》中所言“思虑伤脾,脾血亏损,经年不寐”。

肝血亏虚、魂不守舍亦致不寐。血由脾胃化生而贮藏于肝,《灵枢·本神》有言“肝藏血,血舍魂”,充分说明血是肝藏魂的物质基础,肝藏血的生理功能是肝魂内舍的前提。《素问·五脏生成》云:“故人卧血归于肝”,肝血充足,魂归于肝,潜藏涵养于血中则睡卧安宁。肝血亏虚不足以舍魂,魂不能藏于肝则致不寐。

肾精不足可致肝血不养而不得眠。肾藏精,肝藏血,血和精均由水谷精微化生,二者相互资生,相互转化,故精血同源。肾精亏虚,肾精不能充养化生肝血,肝血虚不足以舍魂而致不寐。

### 邪火扰动、心神不宁而致睡卧不安

邪火扰心、神扰不宁是不寐“营虚神扰”病机的重要方面。扰动心神的邪火包括饮食、情志等所致郁火,如《景岳全书·不寐》云:“痰火扰乱,心神不宁,

思虑过伤,火炽痰郁,而致不眠者多矣”。饮食积滞或嗜食生冷肥甘,脾胃运化失职,痰湿内生,郁而化火,痰火上扰心神;或七情内伤,肝失条达,气郁化火,扰动心神;或气滞血行失畅,久而血瘀,瘀久化热,瘀火扰心。各种原因引起的邪火均可扰动心神而致不寐。

营血不足或肝肾阴虚所致的虚火也可导致神扰不寐。心五行属火,心为阳脏而主通明,心阳能推动和鼓舞人的精神活动,心阴的宁静作用能制约和防止精神躁动,心阳需要心阴的凉润和宁静作用从而维持有度的精神活动。若营血亏虚,心阴失养,肝肾阴虚,阴不制阳,心肝火旺而精神躁动,心神扰动发为不寐。若肾阴亏虚,不能上济心火,心肾不交,心阳偏亢,虚火内扰,心神不得安宁而不得眠。

### 养营、祛邪、安神是治疗不寐的重要法则

谨守不寐“营虚神扰”病机,治疗当施以养营、祛邪、安神之法。临床治疗不寐应当辨证施治,养营、祛邪、安神治法则各有侧重。因营血亏虚、心神失养,导致夜卧不寐者,以养营安神为主要治则。如归脾汤在治疗心脾两虚失眠方面具有独特作用<sup>[2]</sup>,以人参、黄芪、白术、甘草甘温之品补脾益气以生血,使气旺而血生;当归、龙眼肉甘温补血养心,生姜、大枣调和脾胃,以资化源,茯神、酸枣仁、远志宁心安神,全方健脾养心、益气补血,充分体现了养营安神思路。治疗不寐属邪火扰神、心神不宁所致者,当祛邪安神为主。如运用龙胆泻肝汤、丹栀逍遥丸加减治疗肝郁化火型不寐<sup>[3-4]</sup>,黄连温胆汤治疗痰热内扰型失眠<sup>[5]</sup>等均是祛邪安神法治治疗不寐的具体运用。若在营虚基础上,同时兼有邪扰,虚实夹杂所致不寐,则养营、祛邪、安神三法并施。如酸枣仁汤养血安神、清热除烦,临床可治疗心肝血虚、虚热内生而不得眠<sup>[6]</sup>。此外,运用人参安神汤养营与安神同施、滋养与清泄合用<sup>[7]</sup>,补阳还五汤补益气血、化瘀通络<sup>[8]</sup>,朱砂安神丸清热泻火、养阴生津<sup>[9]</sup>治疗不寐,均体现了养营祛邪安神思路治疗不寐。

### 神门、三阴交养营安神治疗不寐

针灸治疗不寐取穴丰富,同样体现出养营、祛邪、安神治疗思想在不寐治疗中的运用。有研究<sup>[10]</sup>表明,针灸临床治疗失眠的腧穴应用频次依次为神门、三阴交、安眠穴、百会、内关、足三里、四神聪、心俞、太冲、肝俞等。以上腧穴中神门、肝俞、心俞、三阴交、足三里偏补,具有补血养心、滋阴安神等作用,养

营血以安神;而内关、太冲偏泻,具有宽胸理气、宁心安神、平肝息风的作用,祛邪以宁心神。

有研究<sup>[10-11]</sup>发现,针灸治疗原发性失眠的临床选穴共67个,其中使用频次最高的3个腧穴依次是神门、三阴交和百会。神门、三阴交是治疗不寐最常用的两个腧穴,并且神门、三阴交配伍使用治疗不寐充分体现养营祛邪安神治则特点。

神门穴谨守不寐“营虚神扰”病机,体现养营、安神治疗原则。神门是心经腧穴,是心经输穴、原穴。《灵枢·九针十二原》云:“所注为输”,输穴是气血汇聚、逐渐充盛的部位。同时,原穴是脏腑原气留止的部位,神门穴作为心之原穴,《灵枢·九针十二原》强调“五脏有疾,当取之十二原”,神门是治疗心脏疾病的重要穴位。《经穴释义汇解》认为神门为“心气所出入之处”,神门穴具有调节心经气血的作用<sup>[12-13]</sup>,可补血养心、宁心安神,发挥养营安神之功。

三阴交既可养营,又兼可祛邪,擅治不寐。三阴交属足太阴脾经,《灵枢·经脉》记载脾经经脉“入腹,属脾,络胃”,足太阴脾经经脉分支“复从胃,别上膈,注心中”,因此三阴交具有补益脾胃作用,还可助脾胃化生的气血上奉养心,可补养心血而安神。同时,三阴交一穴通三经,为脾、肝、肾三经交会穴,营血由脾胃化生而贮藏于肝,精血藏于肾,三阴交与人体气血化生、贮存密切相关,可通过健脾、养肝、补肾而发挥养营之功。三阴交兼可祛邪。三阴交具有健脾除湿的作用,脾气健运,痰湿得化,郁火得清,心神得安则眠安。三阴交具有和胃降浊的作用,可治疗胃腑失和导致的不寐。如《素问·逆调论》曰:“胃不和则卧不安”。三阴交可滋补肝肾、滋阴泻火以祛虚火,可平静受扰动的心神而助眠。

神门益心气补营血、养心安神助眠,可发挥养营安神之功;三阴交通调脾、肝、肾三经经气,补气养血的同时,又可健脾除湿、和胃消食、滋阴泻火,既养营又祛邪。神门与三阴交配伍,共同发挥养营祛邪安神

作用,是临床治疗失眠症最常用的穴位配伍<sup>[10,14]</sup>。

“营虚神扰”是不寐的基本病机,临床治疗不寐当以养营、祛邪、安神为治疗原则。神门、三阴交配伍可养营安神、祛邪宁神,契合“营虚神扰”的不寐基本病机,是针灸治疗不寐的基本主穴。

## 参 考 文 献

- [1] 吴君璇,刘伟,张国丽,等.血与神的关系探讨.中医杂志,2018,59(13):1110-1114
- [2] 赵阳,柏强.归脾汤加减治疗心脾两虚型失眠随机对照试验荟萃分析.辽宁中医药大学学报,2018,20(4):182-185
- [3] 涂媚.龙胆泻肝汤加减治疗失眠症的效果研究.中医临床研究,2017,9(28):82-84
- [4] 郭明福.加味丹栀逍遥汤治疗肝郁化火型失眠的临床观察.中国医药科学,2018,8(15):63-65
- [5] 杨连祥.黄连温胆汤治疗痰热内扰型失眠症的临床观察.世界睡眠医学杂志,2018,5(5):572-574
- [6] 郑方园,王飞峰,王冰.酸枣仁汤治疗失眠探讨.中国民间疗法,2017,25(12):41-42
- [7] 周萍萍,诸毅晖,李娜,等.《幼科铁镜》人参安神汤探微.中国中医基础医学杂志,2018,24(8):1130-1131
- [8] 刘咏英,单珉,岳小强.补阳还五汤治疗老年气虚血瘀型失眠60例.内蒙古中医药,2018,37(8):6-7
- [9] 康忠春.女性更年期失眠症的药物治疗分析.临床医学研究与实践,2017,2(24):41-42
- [10] 赵越,王洪峰.基于文献数据挖掘针灸治疗失眠选穴及配伍规律研究.世界中西医结合杂志,2018,13(3):315-318,323
- [11] 高巧玲,杨娇娇,王朝辉,等.基于数据挖掘针灸治疗原发性失眠的临床选穴配穴研究概况.时珍国医国药,2017,28(9):2296-2298
- [12] 范丹,诸毅晖,贺智倩,等.神门、三阴交治疗失眠作用探析.中国中医基础医学杂志,2012,18(2):205-206
- [13] 刘萍,诸毅晖,张元庆,等.心经原穴的演变及其对临床的指导.时珍国医国药,2014,25(3):662-663
- [14] 刘艳琴,任玉兰,赵凌,等.基于数据挖掘技术探析针刺治疗失眠症的经穴使用特点.中华中医药杂志,2015,30(8):2734-2737

(收稿日期:2019年5月5日)