

· 临证经验 ·

基于肝藏血舍魂理论探讨从肝论治失眠

张兰坤¹, 过伟峰², 盛蕾¹, 丁彩霞¹, 姜寒¹, 朱羽佳¹(¹南京中医药大学第二附属医院, 南京 210017; ²南京中医药大学第一临床医学院, 南京 210023)

摘要: 失眠属中医学“不寐”范畴, 为临床常见病、多发病。经查阅经典文献, 结合藏象学说, 基于“肝藏血, 血舍魂”理论指出本病的发生与肝密切相关, 以肝藏血舍魂功能失司为病机之关键。文章从调理肝脏入手, 以辨证论治为核心, 临证归为阴血亏虚, 神魂失荣不得眠、肝郁血瘀, 魂不安藏不得眠及阴血下虚, 肝阳亢逆, 扰魂惊神不得眠三类病机。分别采用补养肝血, 宁心安神、理气解郁, 化痰安神及清肝降逆, 柔肝潜阳, 除烦宁神治疗, 获得较好疗效, 并辅以验案。

关键词: 失眠; 肝藏血舍魂; 辨证论治

基金资助: 江苏省中医药局科技研究项目 (No.YB2015052), 南京中医药大学校级重点学科建设项目 (No.南京医大科字[2013]5号), 南京中医药大学第二附属医院科研基金项目 (No.SEZJJP201601)

Discussion on the idea of treating insomnia from the liver based on the theory of 'liver storing blood, blood shed soul'

ZHANG Lan-kun¹, GUO Wei-feng², SHENG Lei¹, DING Cai-xia¹, JIANG Han¹, ZHU Yu-jia¹(¹The Second Affiliated Hospital of Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing 210017, China; ²The First Clinical Medical College of Nanjing University of Chinese Medicine, Nanjing 210023, China)

Abstract: Insomnia belongs to Chinese medicine 'Insomnia' category, is the clinical common disease. The author study the classical literature, combining the theory of visceral manifestation, based on 'liver storing blood, blood shed soul' theory, pointed out that the occurrence of the disease is closely related with the liver, the 'liver stores blood, blood shed soul' function can not normally play a role as the key pathogenesis. The author starts from regulating the liver, based on treatment according to syndrome differentiation, clinical classified as deficiency of yin and blood, spirit lost glory shall not sleep, liver depression and blood stasis, restless soul shall not sleep and yin blood deficiency, liver yang hyperactivity inverse, disturbed soul surprised spirit shall not sleep three kinds of disease. Used respectively on nourishing liver blood, calming the heart and tranquilizing mind; soothing the liver qi, promoting blood circulation and tranquilizing mind; purging the liver of pathogenic fire, emolliate the liver and checking exuberance of yang, relieve irritability and quiet spirit, achieved good effect, and supplemented with cases.

Key words: Insomnia; Liver store blood, blood shed soul; Treatment according to syndrome differentiation

Funding: Science and Technology Research Funding Program of Jiangsu Provincial TCM Department (No.YB2015052), Key Discipline Construction Projects of Nanjing University of Chinese Medicine (No.[2013]5), Science and Technology Research Funding Program of the Second Affiliated Hospital of Nanjing University of Chinese Medicine (No.SEZJJP201601)

失眠是临床中最为常见的睡眠障碍类型, 是指患者对睡眠时间和(或)质量不满足并影响日间社会功能的一种主观体验, 主要表现为入睡困难、睡眠维持障碍、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少, 同时伴有日间功能障碍^[1]。流行病学调查显示, 约45.4%的中国人在过去1个月中曾经历过不同程度的失眠^[2]。长期失眠对于正常生活和工作会产生严重负面影响, 甚至会导致恶性意外事故的发生^[3]。失眠属于中医学“不寐”“不得眠”范畴, 正常的睡眠需依靠人体气血阴阳的协调及脏腑功能的正常运转。笔者在临床实践中参阅前贤经典理论, 以“整体观念”及“辨证论治”为指导原则, 以“肝藏血、血舍魂”理论为基础, 重视肝主疏泄、调畅情

志及肝主藏血舍魂之生理功能在正常睡眠过程中的作用, 指出肝藏血舍魂功能失司是失眠发生的重要病机, 临证治疗需以调肝藏血安神为主, 现总结如下。

肝藏血舍魂是维持睡眠的中医生理基础

肝五行属木, 体阴而用阳, 以血为本, 为藏血之脏, 主动主升, 是为刚脏, 喜条达恶抑郁而调畅气机, 易动风化火, 全赖肾水涵之及血液濡之。肝主疏泄调畅气机, 主藏血而司血液的贮存与调节, 为全身气血之枢纽, 上可干心肺, 下可扰肾水, 横可犯脾土, 若肝之生理功能失调, 必然会累及其它四脏^[4]。因而, 肝主疏泄和藏血功能正常是保证机体脏腑阴阳气血功能正常发挥的重要条件。

通讯作者: 盛蕾, 南京中医药大学第二附属医院, 邮编: 210017, 电话: 025-83291149, E-mail: hejieqong1234@163.com

肝藏血为肝脏的基本功能之一,故又称“血府”。《素问·五脏生成篇第十》谓:“故人卧,血归于肝,肝受血而能视,足受血而能步,掌受血而能握,指受血而能摄”,详细阐述了肝藏血及调节机体血量的功能。魂乃中医学五脏之五神之一,是整体随心神且有意识的精神活动。全赖血液濡养而发挥生理功能。在《灵枢·本神第八》明确记载:“肝藏血,血舍魂”及“随神往来者谓之魂”,明确指出肝所藏之血为魂之所居,且魂与神二者有密切联系。心主神明藏神,肝藏血舍魂,魂随神往,昼随神游于目而动,夜魂归于肝而静,心境平和,神魂安宁而能寐。因而,肝藏血舍魂功能正常是保证睡眠/觉醒正常节律的基础。

肝不藏血,魂居不安是失眠发生的重要病机

《灵枢·本神第八》云:“肝悲哀动中则伤魂,魂伤则狂妄不精”,指出肝伤则魂伤,魂伤则不寐,开创了从肝不藏魂论治失眠的先河。宋代许叔微《普济本事方·卷一》载:“平人肝不受邪,故卧则魂归于肝,神静而得寐。今肝有邪,魂不得归,是以卧则魂扬若离体也”。说明人之卧寐与肝魂安定守舍有着密切关系。至清代唐容川则更进一步从“肝藏血,血舍魂”探讨慢性失眠的中医证候学特点,指出:“不寐之证有二:一是心病,一是肝病……肝病不寐者,肝藏魂,人寤则魂游于目,寐则魂返于肝。若阳浮于外,魂不入肝,则不寐”。明确指出了肝藏魂,白昼魂出于肝则目开而藉,入夜则魂归于肝则目瞑而卧,如果肝之阴血亏虚,不能潜藏肝阳,肝阳浮动于外,则魂不舍肝致不寐。因此,肝脏受邪,魂居不安,抑或阴血不足,肝阳虚浮,魂无所舍均可导致失眠发生的重要病机。

从肝论治失眠的思路和方法

综上所述,失眠的发病与肝密切相关,以肝藏血舍魂功能失司为病因病机之关键。基于《素问·至真要大论》中:“谨守病机,各司其属……疏其血气,令其调达,而致和平”的原则,笔者在临证中确立了以调理肝脏藉以达到肝血得藏、魂居安宁的治疗原则,现细述如下。

1. 阴血亏虚,神魂失荣不得眠 肝藏血而舍魂,肝血充盈,则阴阳协调,神魂安宁而夜寐安和。若肝之阴血亏虚,藏血失司,阴不敛阳,阳不入阴,虚阳外浮,神魂不能内舍心肝,心神失荣而致不寐的发生。临床中引起肝血不足的原因主要有思虑过度,暗耗阴血,或肝火旺盛,伤灼阴血,久而失治,出现虚烦不得入眠,寐浅易醒等。此外,尚可兼见面白无华,爪甲不荣,视力减退或雀目,眩晕耳鸣,神疲乏力,关节、筋脉拘急不利,手足震颤,肌肉跳动,心悸,潮热盗汗,口咽干燥,妇女月经量少、色淡,甚则闭经等血失濡养证候。治疗当遵《金匮要略》“虚劳虚烦不得眠,酸枣仁汤主之”之宗旨,采用具有养血柔肝、清热除烦、宁心

安神的酸枣仁汤为主方治疗,临床若阴伤明显者,可酌加生地、石斛、白芍等滋阴清热之品。

验案介绍:患者某,女,32岁,中学教师。初诊时间:2012年6月10日。主诉“失眠病史5年余,加重2周”。既往每于疲劳状态时易发,入睡困难,寐浅易醒,平素靠服用艾司唑仑辅助睡眠。近2周,因临近学校期末考试,经常熬夜备课、辅导学生作业,导致失眠症状加重,经口服艾司唑仑2片后勉强入睡,但次日仍觉疲劳,影响正常工作,遂来诊。刻下症见:神清,精神萎靡,形体偏瘦,面白无华,唇甲色淡,疲劳乏力,头晕头昏,入睡困难,寐浅易醒,记忆力减退,月经来潮第3天,量少,色淡,胃纳欠佳,舌体瘦小色淡,苔薄,脉细弦。西医诊断:失眠;中医诊断:不寐,中医辨证属肝血亏虚、心神失荣。治以补养肝血、宁心安神。处方:炒酸枣仁30g,川芎10g,当归10g,炒白芍15g,茯神20g,蜜炙远志6g,首乌藤30g,柏子仁15g,制黄精15g,炒白术15g,炙甘草10g。7剂,每日1剂,午后及睡前分服。服药1周,入睡困难明显改善,前后调治3周,其余诸症明显改善。因脾胃为气血生化之源,告知平素忌疲劳,饮食适当服用具有健脾益气、养血安神的药膳,可以“归脾丸”常服以巩固及预防。

2. 肝郁血瘀,魂不安藏不得眠 肝主疏泄调畅气机,喜条达而恶抑郁。失眠者每多因精神抑郁、生活紧张或所愿不遂等致肝气郁结,疏泄失司,气机郁滞不畅,甚则郁久化火,魂受邪扰而居不安稳,惹及心神,出现入睡困难,甚则彻夜难眠,多梦,善太息,郁郁寡欢,心烦急躁,胁肋胀痛,咽部异物感,口干口苦等症,且每因情志不畅而加重。此类情形,治疗当以疏肝理气解郁为主,酌加清肝之品,可选用柴胡疏肝散、逍遥散及丹栀逍遥散等方剂。临证时可据肝郁的轻重,加用香附、郁金、青皮、枳壳、佛手、牡丹皮、焦栀子、夏枯草、丹参等。气为血之帅,气机郁结日久不得条畅,气病及血,气滞血瘀,肝之经络阴血内阻而不能卧归于肝,肝藏血受阻,血不归肝而魂居不安,扰及心神,神魂游荡飞扬而出现不寐、多梦,甚则梦游和梦语等病症。诚如清代王清任在《医林改错》中明确提出:“夜寐多梦是血瘀”。临证可见入睡困难,或合目即梦,容易惊醒;肝经络脉瘀血停滞,气血循行不畅致胁肋胀痛、刺痛,痛处固定,肢体麻木,妇女则可见乳房胀痛,月经不调或经闭等;瘀血阻滞脑窍,神明失用致狂躁,善忘。治疗该类失眠当首选备受王清任推崇的血府逐瘀汤,其在《医林改错》中创立此方时指出:

“夜不能睡,用安神养血药治之不效者,此方若神”。

方药由桃仁、红花、当归、赤芍、川芎、柴胡、枳壳、桔梗、生地黄、牛膝、甘草组成,具有疏肝理气、活血祛瘀之功,不仅行血分瘀滞,也可解气分郁结,以化瘀为

主,理气为辅,寓行气于活血之中。用之治疗失眠可调节气血平衡,使阴阳协调,达到活血而不耗血,祛瘀又能生新,使肝经络脉停滞之瘀血逐去而气机畅通,进而恢复肝藏血舍魂助眠的功用。

验案介绍:患者某,女,56岁,退休工人。初诊时间:2014年5月10日。主诉“失眠10余年”。患者10余年前因工作事情被同事误解并发生争执,后虽经核实与己无关,但患者仍不能释怀,并出现失眠,初期为入睡困难,后期发展致甚则彻夜不眠,勉强入睡即梦境纷纭,多噩梦,经常半夜惊醒,且渐渐出现脾性急躁、月经紊乱等。因患者自觉身心俱累,于5年前办理了退休手续。期间曾至当地医院求治,断续服用“艾司唑仑、氯硝西泮、百乐眠、舒眠胶囊”等药物,终未获满意效果。刻下症见:入睡困难,合目即梦,梦境纷纭,且易惊醒,神情紧张、痛苦,头昏头痛,烦扰不安,健忘,舌暗边有瘀斑,舌下脉络紫暗增粗,脉弦涩。西医诊断:失眠,中医诊断:不寐,辨证为肝郁血瘀。治以活血祛瘀,通窍安神。方选血府逐瘀汤加减。处方:桃仁10g,红花10g,生地黄15g,赤芍15g,川芎15g,当归20g,柴胡10g,枳壳12g,怀牛膝15g,桔梗9g,炒酸枣仁30g,首乌藤30g,生龙骨^(先煎)30g,生牡蛎^(先煎)30g,炙甘草6g。14剂,每日1剂,午后及睡前分服。服药2周后入睡困难明显改善,夜寐较深,梦境减少,头昏头痛减轻。在原方基础上调治2月余,诸症近乎全消。嘱注意调节情绪,拓展兴趣范围,丰富精神生活,以“逍遥丸”常服巩固疗效。

3. 阴血下虚,肝阳亢逆,扰魂惊神不得眠 肝体阴用阳,易动而难静,故肝阴(血)易虚,肝阳易亢。肝之阴血充足可以濡养神魂,肝藏血则可以涵养肝体,制约肝阳。若肝脏阴血不足,肝阳失制,肝阳亢逆,升浮上扰,扰及心神,扰魂惊神则引起不寐。此类肝阳失制,肝阳亢逆而致的失眠,临证病机亦需分虚实,实证责之肝火,多为肝气肝火上逆,上炎心神,神魂被扰而失却依附所致。临证可见失眠,且伴有头目胀痛,目赤耳鸣,急躁易怒,治疗上重在清泻肝火、镇静除烦安神,可以龙胆泻肝汤为主方。因其热象明显,可酌加钩藤、蝉蜕等清热凉肝之品。虚证多责之于虚阳上亢,多为肝郁化火,伤及肝脏阴血,阴血亏虚,虚阳亢逆,上扰心神,神魂不宁而致失眠,头晕头痛,甚则眩晕耳鸣,腰膝酸软,肢体麻木、震颤等,治疗上当重在滋水涵木、柔肝潜阳、宁心安神,方药可以天麻钩藤饮或镇肝熄风汤为主方,酌加宁心安神之品。

验案介绍:患者某,男,65岁。初诊时间:2015年3月5日。主诉“失眠3月余”。患者形体偏瘦,平素性格急躁,饮食不节,喜烟酒,3个月前因“脑梗死”住院期间出现失眠,入睡困难,寐浅多梦,间断服用阿普

唑仑镇静助眠。出院后遗留右侧肢体麻木、活动乏力,因晚间失眠严重,导致白天精力不济而影响康复锻炼,遂由家属陪同来诊。刻下症见:入睡困难,甚则通宵不寐,眠浅多梦,心烦易怒、焦虑,肢体麻木、乏力,头晕头痛,腰膝酸软,口干渴,晨起口苦,大便偏干,小便黄赤,舌红苔薄黄腻,脉细弦数。既往有“高血压病”10余年,目前服用厄贝沙坦氢氯噻嗪片(安博诺)控制,血压波动在150/90mmHg左右。西医诊断:失眠,中医诊断:不寐。中医辨证为阴血下虚,肝阳亢逆。急则治其标,治以清肝泻火、除烦安神为主,佐以滋养肝肾、息风通络。方药以龙胆泻肝汤合天麻钩藤饮化裁治疗。处方:龙胆草9g,黄芩10g,焦栀子10g,夏枯草15g,法半夏10g,车前子^(包煎)20g,生地黄15g,玄参30g,酸枣仁30g,首乌藤30g,五味子15g,珍珠母^(先煎)30g,天麻12g,钩藤^(后下)20g,全蝎5g,陈皮10g,炙甘草6g。14剂,每日1剂,午后及睡前分服,嘱戒烟酒,饮食清淡。服药2周睡眠及情绪明显改善,头晕痛亦减轻。在原方基础上遵循“急则治标、缓者治本”的原则,后期以滋肾养肝、祛风通络为主,阿胶鸡子黄汤合大定风珠治疗恢复期卒中,调治3月余,睡眠安和,肢体活动较前便利,日常生活无受限。嘱平素注意调畅情志,节制饮食,起居规律,适度康复锻炼等以促进肢体功能的进一步恢复及预防卒中和失眠的再发生。

结语

随着社会生活节奏的加快和社会竞争的激烈,失眠已成为临床常见病、多发病。中医药在失眠的临床诊治中发挥了较大的灵活性,但因该病的病因病机尚缺乏透彻的研究,治疗的径路多不一致,方法亦呈多样性。笔者独辟蹊径,认为失眠发生与“肝藏血舍魂”功能失司有密切关系,临证治疗须以整体观念为指导,以辨证论治为核心,从肝论治,细查证候,详审病机,通过得当的遣方用药,再辅以精神调摄、心理疏导、合理饮食等多重干预措施,综合调理,使肝疏泄畅情志和藏血舍魂功能正常而神魂自安,从而起到快速改善睡眠的临床疗效。

参考文献

- [1] 中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组.中国成人失眠诊断与治疗指南.中华神经科杂志,2012,45(7):534-540
- [2] Soldatos C R,Allaert F A,Ohta T,et al.How do individuals sleep around the world?.Results from a single-day survey in ten countries.Sleep Med,2005,6:5-13
- [3] 赵忠新,张照环.应给予睡眠更多的关注.中华神经科杂志,2011,44(8):513-515
- [4] 张兰坤,过伟峰,盛蕾.刍议从肝九法论治偏头痛.中华中医药杂志,2015,30(6):2002-2004

(收稿日期:2016年9月13日)