

陈意治疗不寐证经验

鲁建锋, 裘生梁, 陈君峰
(浙江中医药大学, 浙江 杭州 310053)

摘 要: 陈意认为中医治疗不寐证主要从心、肝、脾、肾着手, 分别从益气养血补心脾、滋阴清热治相火、疏肝理气解肝郁、燥湿化痰理中焦 4 个方面治疗, 急则治标, 缓则治本, 分期分阶段论治。

关键词: 不寐证; 中药疗法; 陈意

中图分类号: R256.23 R249

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2009)01-0031-02

CHENG Yi's Experience on Treatment of Dyssomnia

LU Jian-feng QIU Sheng-liang, CHEN Jun-feng
(Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou 310053, Zhejiang, China)

Abstract CHEN Yi treat the Dyssomnia by analysis the heart, liver, spleen and kidney's function, use the way as tonifying the qi and blood to make up for the heart and spleen, increasing the yin and reducing the heat to calm down the ministerial fire, dispersing the depressed liver-energy and sorting the qi to release the stagnation of liver-qi, drying dampness to eliminate phlegm, to regulating the middle energizer. Treatment of emergency disease aiming at the superficial aspect and treatment of chronic disease aiming at the principal aspect, cure the disease by using different method in different stages.

Key words dyssomnia; treatment of Chinese herb; CHENG Yi

陈意是浙江中医药大学附属第一医院中医内科主任, 省级名老中医, 幼承师训, 聪颖好学, 行医 40 余载, 学验俱丰, 擅长治疗内科疑难杂症。笔者有幸随陈师侍诊, 现将其论治失眠症临床经验整理如下, 以飨同道。

1 治疗原则

陈师治疗不寐证强调从整体出发, 找病因、定病性, 区分虚实邪正, 以补其不足、泻其有余、急者治标、缓则治本为辨证用药总则, 认为从中医辨证论治出发, 实者从郁、火、痰、湿论治, 虚者从气血阴阳论治。无论虚证实证急者常投以重症安神之品改善标证, 缓者则从根本的心、肝、脾、肾论治。

2 分证论治

2.1 益气养血补心脾 心主血, 脾为生血之源, 心脾亏损, 生化不足, 则血不养心, 神不守舍, 《类记治裁·不寐》云: “思虑伤脾, 脾血亏损, 经年不寐。”《景岳全书·不寐》云: “劳倦、思虑太过者, 致血液耗亡, 神魂无主, 所以不眠。”思虑劳倦太过, 伤及心脾, 脾伤则食少纳呆, 生化之源不足, 营血亏虚, 不能上奉于心, 心伤则阴血耗损, 神不守舍, 以致心神不安。临床以夜寐多梦易醒, 神疲乏力, 食少便溏, 面色少华, 心悸健忘, 头晕目眩, 舌质淡, 边有齿印, 脉细弱为主要表现。治疗上陈师喜用八珍汤或归脾汤补气健脾, 养

血安神, 辅以炒麦芽、山楂消消化滞, 陈皮、佛手、砂蔻仁、玫瑰花芳香助运, 久病入络, 加丹参以活血化瘀通络, 加强养血安神的作用。纵观全方具有补气养血活血, 消消化滞和胃, 健脾养心安神的功效。

2.2 滋阴清热治相火 《千金方》提出“心者, 火也; 肾者, 水也, 水火相济”, 若心火上炎而不降, 肾水下亏而不升, 心肾不交, 则发生不寐。《古今医统》云: “有因肾水不足, 真阴不升, 而心火独亢, 不眠者。”因肾主水, 心主火, 肾阴不足不能上交于心, 以致心火上亢, 虚热扰神, 则心烦不寐, 心悸不安, 肾精亏耗, 髓海空虚, 而见眩晕, 耳鸣, 腰膝酸痛, 阴虚火旺而口燥咽干, 手足心热, 舌红少津, 脉细数。《冯氏锦囊秘录·调护水火论》曰: “水之精为志, 火之精为神, 然水火宜平不宜偏, 宜交不宜分”。故以“壮水之主以制阳光, 益火之源以消阴翳”之水火既济治疗方法, 交通心肾, 滋肾阴, 清心火, 以知柏地黄丸为主方, 配以菖蒲、远志交通心肾, 半夏、夏枯草、女贞子、旱莲草伍用, 交通阴阳; 葛根、丹参活血柔筋, 郁金、枣仁、百合解郁养血安神。全方共奏交通心肾、潜镇安神之效。

2.3 疏肝理气解肝郁 肝为刚脏, 体阴而用; 肝藏血, 主疏泄, 调节人体的情志变化。陈师自创“治肝拟童”说, 认为春主肝木而喜疏达, 童应春气而好疏导, 治肝当根据不同阶段以疏肝、平肝、柔肝分而治之。

由于思虑、喜怒过度, 致肝气郁结, 气郁阳盛, 阳盛则实, 阳盛则伤阴, 阴虚阳亢, 化火生风, 风火内扰, 心神难安而不寐。宋·许叔微《普济本事方》云: “平人肝不受邪, 故

收稿日期: 2008-08-17

作者简介: 鲁建锋 (1982-), 男, 浙江杭州人, 七年制本硕连读生。

研究方向: 中西医结合呼吸病学。

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”。说明肝郁血虚,魂不守舍,心神不安而发生不寐。表现为抑郁、多思多虑、善叹息、烦躁易怒,苔薄脉弦,治以逍遥散或柴胡疏肝散加减疏肝理气解郁安神。以柴胡、制香附、佛手片、绿梅花、玫瑰花、苏梗理气疏肝、解郁安神;黄连清泄肝火,以防肝郁化火之变;白芍、淮小麦、丹参养血柔肝安神;酸枣仁、夜交藤养血安神。

肝郁日久,最易化火,肝火拂逆,冲激肝魂,则魂摇而睡卧不宁;或素体阴亏,复又郁恼、受惊,必致阴不制阳,肝阳上亢,肝不藏魂而不寐。《血证论》云:“阳浮于外,魂不入肝,则不寐”。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,胸胁或胃脘胀痛,头晕目眩,便秘溲赤,舌红苔黄,脉弦数。肝火多因气郁不解所致,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,症情更甚。其病症较轻者,可选用丹栀逍遥散。逍遥散调畅气机,疏肝解郁,升清降浊,加以丹、桅清泻三焦之火,龙牡、磁石镇静定魂,佐使通腑泄热之味。诸药相配,共奏疏肝气,泄郁火,定肝魂,镇心神之功。若见一派肝火上炎征象,则当取龙胆泻肝汤清泻肝火辅以安神理气之品。

肝藏血为阴体,或疏泄过度,或阳亢热极,或久病方愈均易耗伤阴液,可见胸脘胁痛、视物昏花、枯涩疼痛、咽干口燥、舌红少津、脉虚弦,故须时时固护肝阴,方选一贯煎柔肝养阴,选用白芍、生地、枸杞子、山茱萸、北沙参、麦冬等。

2.4 燥湿化痰理中焦 湿热之邪从口鼻、皮毛而入,侵犯胃脾,影响脾之运化,即呈湿热之候;或因恣食生冷、过食肥甘,致脾阳不振或脾气虚损,失其健运之职,不能为胃行其津液,津液的输布代谢发生障碍,而致水液不化,聚而成湿,湿郁日久而化热。“湿为阴邪,非温不化”,“热易清而湿难化”,故而陈师重用苦温,温燥阴湿,湿去则热孤,苦寒直折其孤热,湿热可除。《素问·通调论》曰:“胃不和则卧不安。”胃以和降为顺,胃失和降,夜卧不安,伴见胃脘痞满,胸闷心烦,口苦口腻,纳呆暖气,目眩,呕恶便溏或溏而不爽,舌红苔黄腻,脉滑数,治以清化湿热、理气和中,方拟不换金正气散或温胆汤加减,常用药物有苍术、陈皮、半夏、厚朴、黄连、黄芩、蒲公英等,并嘱其忌食补品及甜食。情志不遂,肝失条达,肝气郁结,郁而化热,肝热与脾湿互结亦可生湿热,故治疗湿热中阻之不寐陈师常不忘疏肝理气,在祛湿方中配用制香附、木香、柴胡、枳壳等。

3 阶梯治疗

陈师治疗不寐标证的药物选择上有轻中重不同,不寐轻证多选用黄连合肉桂、生地合百合、山栀合枳实等药对。中度者则用枣仁、夜交藤、远志、合欢皮、菖蒲。重度者则用重镇之品,如生龙牡、生龙齿、磁石、赭石等品。随病情的发展或改善加减。苔腻者用青龙齿,苔净者用生龙骨、生牡蛎,易汗者用淮小麦、煅龙骨、煅牡蛎,便秘者用柏子仁,重症者加用琥珀。待改善后逐渐降阶梯治疗直至停服。

4 用方特点

治疗不寐善用经典,如阴虚火旺者,常用知柏地黄丸滋阴降火,亦常用经典之法而不用其方,生地、地骨皮、知母、黄柏清热养阴,龙骨、牡蛎、酸枣仁、远志、五味子安神敛阳,

龙胆草、川连泻火。

不寐症常夹瘀夹郁,治疗时常需加入活血、疏肝之品,前者常用丹参,后者如柴胡、郁金等。

5 病案举例

李某,男,30岁,2007年9月13日初诊。夜不安寐近1月,痰多易咯出,无咳嗽,时有胸闷痰浊上涌感,口淡无味,舌质红,苔薄黄微腻,脉滑数。诊为痰热内扰证,宿食停滞,土壅木郁,肝胆不疏,因郁致热,生痰生热,痰热上扰,故不寐心烦,口淡无味;痰热郁阻,气机不畅,胃失和降,则恶心,干呕;舌质红苔薄黄微腻均为痰热之像。治拟清热化痰,宁心安神。方拟黄连温胆汤加减:酸枣仁 30g 炙远志 15g 五味子 15g 青龙齿 30g 川连 6g 陈皮 12g 姜半夏 12g 茯苓 12g 厚朴 12g 枳壳 12g 郁金 12g 桔梗 12g 浙贝 12g 鱼腥草 30g 黄芩 18g 常法煎服,每日1剂,予方药7剂。方中酸枣仁、炙远志、五味子、青龙齿宁心安神,川连、陈皮、姜半夏、茯苓、厚朴化痰和中,桔梗、浙贝、鱼腥草、黄芩清热化痰,辅以枳壳、郁金疏肝活血,全方标本兼治,缓急有度,体现了陈师从整体出发,找病因、定病性,分虚实邪正辨证论治的治疗原则。

2007年9月20日复诊,患者诉服药后夜寐渐安,咯痰减少,口淡已消,舌质红苔薄白如常,脉滑。分析:上诊后痰浊明显减少,减少祛痰药用量,上方祛除浙贝、鱼腥草、桔梗,同时再进安神之力,加夜交藤、柏子仁。常法煎服14剂。

2007年10月4日三诊,患者诉除仍有少量咯痰外余无殊,原方稍调整后再投14剂巩固,并嘱其注意饮食,不可过食,以善其后。

花椰菜可降低肺癌发病率

据《每日科学》网站报道,美国癌症协会第七次年度国际大会提交的数据显示,花椰菜和其他十字花科蔬菜可以降低烟民患肺癌的几率。

主要研究者、罗斯维尔帕克癌症研究所的博士后李唐(音译)说,在大量的研究中,十字花科蔬菜一直被认为具有保护作用,但这是第一次针对吸烟者的综合研究。

李唐和同事进行了一项对照控制研究,他们以烟民为研究对象,并且控制其吸烟情况。研究人员让烟民食用十字花科蔬菜,生吃或者煮着吃,同时考虑烟民的吸烟情况、持续时间以及吸烟强度。研究发现,在所有的烟民中,吸收十字花科蔬菜者可以降低患癌症几率从20%~55%不等,取决于食用蔬菜的类型、吸烟持续的时间以及强度。

例如,在当前的吸烟者中,仅仅生食十字花科蔬菜同降低肺癌的几率有关,而在食用普通蔬菜和水果的烟民身上,没有发现明显的结果。同时,研究人员发现,那些具有小细胞癌的病人患肺癌的几率下降得最多。

李唐说,花椰菜并非治疗药物,但对一些烟民来说,花椰菜很有用,那些戒除烟瘾的人必定会从吸收更多的十字花科蔬菜中获益。