

培补元气在老年失眠防治中的应用

章程鹏, 黄攀攀, 程静, 王平

(湖北中医药大学中医临床学院养生康复教研室, 湖北 武汉 430061)

摘要: 老年失眠与元气亏虚有关, 因而对老年失眠的治疗和预防有别于中青年人群失眠的防治。培补元气是老年失眠防治的重要治法。从脏腑而论可以益肾以补元, 补土以培元, 此外还应清热化痰祛瘀疏通元气的运行。中年求复再振元气在预防老年失眠方面尤为重要。

关键词: 元气; 老年失眠

中图分类号: R256.23

文献标志码: A

文章编号: 1673-7717(2014)05-0494-02

Discussion on Application of Tonifying Primordial Qi in Prevention and Treatment of Senile Insomnia

ZHANG Chengpeng, HUANG Panpan, CHENG Jing, WANG Ping

(Teaching Office of Health Maintenance and Rehabilitation, College of Clinical Traditional Chinese Medicine, Hubei University of TCM, Wuhan 430061, Hubei, China)

Abstract: The treatment and prevention for senile insomnia is related to primordial Qi deficiency and therefore it differs from that for the young and the middle-aged patients. It is important of tonifying primordial Qi via nourishing kidney and tonifying spleen, moreover, smoothing the circulation of primordial Qi via reducing heat, removing phlegm and blood stasis. Reinvigoration for flourishing the primordial Qi at middle age is especially important in prevention for senile insomnia.

Key words: primordial Qi; senile insomnia

相关流行病学资料显示我国老年失眠患病率在12%~40%, 失眠严重影响老年人的健康和睡眠质量。老年失眠有不同于年轻人失眠的特点, 老年人白天多困顿, 易打盹, 夜间睡眠表浅, 易早醒。在病因病机方面中青年人的失眠往往与生活作息失常以及情志关系较大; 老年失眠与年老带来的全身和脑功能变化有关, 故其防治有别于中青年之失眠。

中医元气理论是发端于《黄帝内经》、《难经》, 后经金元时期的李东垣、明代医家张景岳等逐步发展完善。元气是人体最基本最重要的物质, 是维持生命活动原动力, 秉受于先天之精气, 并受后天水谷精气滋养, 既是推动生命生、长、壮、老的原动力, 又能抗御病邪^[1]。若因先天禀赋不足, 或因后天失调, 或因久病损耗, 以致元气的生成不足或耗损太过时, 就会形成元气虚衰而产生种种病变。

收稿日期: 2013-12-26

基金项目: 湖北省教育厅科学技术研究优秀中青年人才项目 (Q20121602)

作者简介: 章程鹏 (1980-), 男, 湖北黄冈人, 讲师, 博士, 研究方向: 睡眠障碍的中医药防治规律研究。

通讯作者: 王平 (1962-), 男, 湖北恩施人, 教授、主任医师, 博士, 研究方向: 老年脑病的中医药防治规律研究。

1 元气不足与老年失眠互为影响

元气可以分为元阴和元阳, 元阴滋养濡润脏腑气血, 摄纳魂魄, 宁神静志; 元阳鼓舞气血运行, 抗御病邪, 二者相反相成, 是人正常起居和昼夜生命活动的重要物质基础。正如张景岳指出的那样“元阳者即无形之火, 以生以化, 神机是也, 性命系之, 故亦曰元气。元阴者即无形之水, 以长以立, 天癸是也, 强弱系之, 故亦曰元精。元精元气者, 即化生精气之元神也”。

《黄帝内经》指出“人年四十而阴气自半也, 起居衰矣。”张景岳也指出“寐本乎阴, 神其主也”。可见, 元阴虚损是老年失眠的重要病机。一般来说, 年老之后皮肤干燥粗糙, 体液分泌减少, 阴虚之象明显, 更易察觉, 因而元阴亏虚引起失眠更容易被患者和医生所重视。但是元阳亏虚引起的失眠也不可忽视。临床上可以看到不少老年人因为阳气亏虚, 气不行津, 膀胱失于气化, 夜尿频数或者小便不利, 胸腹烦热而失眠。《金匱要略》中指出“妇人病, 饮食如故, 烦热不得卧……但利小便则愈, 宜肾气丸主之。”寤寐是阴阳互生、互制和转化的体现, 睡眠是不可或缺的生命活动, 持续睡眠剥夺3 d就可以引起死亡, 慢性失眠会进一步引起人体元气的亏虚, 加速衰老甚至生命衰竭。

2 培补元气治疗老年失眠的方法

就元气与脏腑的关系而言, 元气与肾和脾的关系尤为密切, 因此多从脾肾立法, 培元治脑是治疗老年脑功能退化

相关疾病的主要法则。元气通行于三焦,常因六淫外犯、七情内伤或实邪阻滞而快速消耗,加快人体衰老,引起“昼不精、夜不寐”,因此培补元气还必须祛邪以扶正。

2.1 益肾以补元气

《黄帝内经》并没有“元气”的概念,与之相对应的是真气。“元气”最早见于《难经》,《难经》创立的肾-命门-元气说,是对《内经》肾-精-气(真气)说的丰富与发展^[2]。在人体“天真本原之气”及生命原动力意义上真气与元气的含义是相通的,故后世又称之“真元之气”或“元真之气”。元气生发于命门,《难经·八难》曰“所谓生气之原者……谓肾间动气也。”《难经·三十六难》曰“命门者……原气之所系也。”说明“元气”起于肾间,是人体诸气的源泉。因而,从脏腑角度而言,元气总归与肾的关系最为密切。《素问·上古天真论》中提到人的生、长、壮、老、衰与肾气的盛衰消长紧密相关,因此可以用补肾填精、补肾滋阴、补肾壮阳之法来改善老年人的睡眠。章氏^[3]开展的中医流行病学调查表明,老年失眠基本病机是肝肾阴虚。临床上,老年失眠多从肾治,常用补肾方药有金匱肾气丸和六味地黄^[4]丸以及地黄饮子^[5]等补肾方剂。

2.2 补中以培元气

《灵枢·营卫生会》指出“壮者之气血盛,其肌肉滑,气道通,营卫之行不失其常,故昼精而夜瞑。老者之气血衰,其肌肉枯,气道涩,五脏之气相搏,其营气衰少而卫气内伐,故昼不精,夜不瞑。”《脾胃论·卷上·脾胃虚实传变论》中说“历观诸篇而参考之,则元气之充足,皆由脾胃之气无所伤,而后能滋养元气。若胃气之本弱,饮食自倍,则脾胃之气既伤,而元气亦不能充,而诸病之所由生也。”元气生发于命门,滋养于脾胃。因此,脾胃一旦亏虚,水谷精气就难以充养元气,反过来元气亏虚,气血的形成也缺乏动力,致使气血更加亏虚而加重失眠。脾胃内伤则元气病,正气不足,诸病由生,是李东垣主要的病因学观点^[6],补中益气汤是培土以生元气的代表方,临床上余氏^[7]用补中益气汤为主方治疗老年失眠也取得了良好的疗效。

2.3 清热化痰祛瘀以行元气

元气循行的道路^[8]:始于肾间,经上、中、下三焦,由手太阴经进入十二正经之中,布于周身,蓄于奇经,溢于三百六十五穴,然后再经腠理和大小经络汇聚于四肢末端的井穴,入本腑至经别,直接深入脏腑,继而浅出头顶部、胸腹膻穴和背俞穴,自奇经总集于任督二脉,下归于肾脏。元气在循行过程中,经过了人体的各脏腑、经络及体表组织。人体在新陈代谢过程中会产生一些废物,这些代谢物会随着年龄的增长在体内堆积,化热生痰,乃至堵塞血脉形成瘀血,致使元气运行不畅,神机失用引起失眠。《金匱要略》中强调“五脏元真通畅,人即安和。”老年人体质有多虚、多痰、多瘀的特点,“邪之所凑,其气必虚”(《内经》),在治疗老年失眠时,培补元气固然重要,清热化痰祛瘀以保证五脏元真通畅也是常用治法。采用十味温胆汤清热化痰补肾以安神,采用补阳还五汤^[9]补气活血治疗老年顽固性失眠均见于临床报道。此外,张锡纯在《医学衷中参西录》中提出元气由肝布散,“元气之上行,原由肝而敷布。”这也提示我们老年失眠也应对证疏肝以行元气。

3 中年求复再振元气

“中年振基”是张介宾主要养生学思想,主要通过合理的调摄来保持真阴真阳的充盈和脾胃的健运^[10]。《景岳全书·杂证·脾胃》指出“人之自生至老者,凡先天之有不足者,但得后天培养之功,则补天之功,亦可居其强半,此脾胃之气所关人生者不小……”中年振基重在调补脾胃,张介宾用于中年振基的方药如大补元煎、左归饮、地黄(髓)、三阴煎、两仪膏、赞化血余丹等多为补益脾胃之剂,以及长用药物熟地、山茱萸、山药、菟丝子、枸杞子、杜仲、人参、当归等数味药物主要归经于脾胃。

充足的睡眠让人气血畅行,面色红润,精神振奋。睡眠是人类顺应自然界阴阳变化的一种必须的生理活动,按时作息非常重要。《素问·上古天真论》指出“上古之人其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。今时之人不然也,以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节,故半百而衰也。”。现在社会上很多青年人和中年人因为工作或者娱乐活动肆意透支睡眠,及至顽固性失眠才求助于医药,很多人又因此滥用安眠药出现药物依赖,使元气进一步亏耗,未老先衰。因此,“中年振基”不仅仅依赖于药食,同时改变不良的生活方式,合理作息才是防止老年失眠的重要举措。

4 结语

老年失眠有单纯性失眠和继发性失眠,是临床相当常见的病证,不少老年患者习以为常,听之任之,使自身元气进一步亏耗。古人有云“不觅仙方觅睡方”,充足的睡眠与合理的营养一样都是老年健康的基石。在防治失眠时,从老年人特有的体质条件出发,扶正祛邪,培补元气,疏通经络,并注意及早预防——“中年振基”,将有助于减轻失眠带来的危害。

参考文献

- [1] 程静,王平.浅析元气与衰老的关系[J].河南中医,2010,30(3):223-224.
- [2] 杨凤珍,烟建华.《内经》真气、肾气与后世元气浅析[J].成都中医药大学学报,1999,22(2):61-62.
- [3] 章程鹏,游秋云,吴丽丽,等.武汉市武昌区老年不寐的流行病学调查[J].中国中医药信息杂志,2009,16(6):22-23.
- [4] 孙振涛,王民.金匱肾气丸合六味地黄丸加味治疗顽固性失眠[J].中国临床医生,2003,31(6):63.
- [5] 袁拯忠,叶人,何金彩.老年人失眠从肾论治[J].上海中医药杂志,2007,41(11):31.
- [6] 李菲.李东垣的元气论[J].江西中医学院学报,2009,21(4):6-8.
- [7] 余莉.补中益气汤在失眠症中的应用观察[J].航空航天医学杂志,2011,22(3):373.
- [8] 闫立国,杨青,王亨飞.《黄帝内经》“元气”源流探微[J].中医研究,2009,22(8):4.
- [9] 潘鸿琼.补阳还五汤治顽固性失眠举隅[J].新中医,1990(1):41.
- [10] 杨红英,史凤磊,刘荣奎.张景岳的元气学说浅识[J].长春中医学院学报,2001,17(1):4.