

“胃不和则卧不安”新悟

李绍旦, 杨明会

(中国人民解放军总医院中医研究所, 北京 100853)

摘要:宗《内经》关于“胃不和则卧不安”经典之说, 深入挖掘、拓展其理论内涵, 在中医关于“胃不和”致不寐的理、法、方、药等方面赋予全新的认识, 认为“胃和”为“卧安”之前提条件, 临床实践要谨守病机, 须以“胃不和”为“卧不安”之辨证法度、以“和胃”为“卧不安”之施治圣度, 通过“和胃”以达“胃和”, 则“卧安”而“夜寐”成, 不寐自愈。

关键词:不寐; 胃不和则卧不安; 和胃法

中图分类号: R22

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2007)10-2055-02

“胃不和则卧不安”之语, 源于《素问·逆调论》“人有逆气不得卧, ……是阳明之逆也。……阳明者, 胃脉也。胃者, 六腑之海, 其气亦下行。阳明逆, 不得从其道, 故不得卧也。下经曰: 胃不和则卧不安。此之谓也。”意即因胃主通降, “其气亦下行”, 其道乃通降之道, 阳明胃脉气机发生紊乱, 不能顺其本来的通道运行, 故而发为卧不安寐。此语之关键在一“和”字, “胃不和”则“卧不安”, 而“胃和”则“卧安”。“和”者, 阴阳自和也, 阴阳交感既济, 谐和为用。而人体脏腑正常的生理功能稳态, 亦即谓之“和”。如若阴阳的动态平衡破坏引起机体阴阳失调, 或各种内外因素导致机体脏腑功能运行失常, 此即为“不和”。因此, 对“胃不和则卧不安”古训要赋予新的内涵, 据临床实践予以拓展, 在理、法、方、药等方面应有全新的认识。

1 “胃和”为“卧安”而“夜寐”之前提条件

1.1 “胃和”则气血盛而夜瞑 中医学认为, 气和血均是构成人体和维持人体生命活动的基本物质, 气、血对人之“夜瞑”有直接影响。《灵枢》中载: “壮者之气血盛, 其肌肉滑, 气道通, ……故昼精而夜瞑。老者之气血衰, 其肌肉枯, 气道涩, ……故昼不精而夜不瞑。”人之“气血盛”, 方能“昼精而夜瞑”; “气血衰”, 则“昼不精而夜不瞑”, 所以气血的充盛、虚衰直接关系到人之“夜瞑”与“夜不瞑”。是故《景岳全书·不寐》中指出: “无邪而不寐者, ……宜以养营、养气为主治, ……只宜培养气血, 血气复则诸症自退。”其理同出一辙。

而胃乃“太仓”、“水谷气血之海”, 为后天之本, 气血生化之源, 胃之功能健旺, 通降调和, 才能受纳、腐熟水谷, 化为精微, 以化生气血津液, 使气血充盈, 内助五脏六腑之精血, 形与神俱, 方能静而安卧; 若胃之机能紊乱, 通降失和,

受纳、腐熟水谷失司, 不能化生精微, 气血生化乏源, 五脏六腑无以充养, 形神日衰, 则致夜寐不宁。《难经·四十六难》中亦云: “老人卧而不寐, 何也? ……老人血气衰, ……故昼日不能精, 夜不得寐也。”因此, “气血盛”而“夜瞑”, 有赖于胃腑机能的正常运行, 即所谓“胃和”也。

1.2 “胃和”则营卫行而寐安 前贤认为, 人之寤寐是营卫相互协调、循行有度的结果, 如《灵枢·营卫生会》篇说: “营卫之行, 不失其常, 故昼精而夜瞑。”《灵枢·大惑》云: “夫卫气者, 昼日常行于阳, 夜行于阴, 故阳气尽则卧, 阴气尽则寤。”若营卫亏虚, 或其运行失常, 则可导致不寐, 即如《灵枢·营卫生会》所说: “营气虚少, 而卫气内伐, 故昼不精, 夜不瞑。”《灵枢·邪客》亦云: “今厥气客于五脏六腑, 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。”

而营气、卫气都属于人体的营养物质, 来源于脾胃运化所产生的水谷精微, 《灵枢·营卫生会》曰: “人受气于谷, 谷入于胃, 以传与肺, 五脏六腑, 皆以受气, 其清者为营, 浊者为卫, 营在脉中, 卫在脉外, 营周不休。”其清者, 即水谷精微中最清纯、最精华的部分为营气, 而其浊者, 即水谷精微中刚悍的部分为卫气。所以, 胃腑功能正常是化生“营卫”的基础, 而且营卫之气需要脾胃所化营养之气的不断补充, 方能保证在体内运行的“营周不休”, 才能使“营卫之行不失其常”, 如《灵枢·五味》所说: “谷始入于胃, 其精微者, 先出于胃之两焦, 以溉五脏, 别出两行, 营卫之道。”是故胃之通降失和, 则化生精微不足, 致使营卫虚少, 其运行迟滞, 或致营卫之行有失其常, 卫气当出于阳而不出, 当入于阴而不入, 因而出现寤寐失常^[1]。因此, 卫气出阳入阴、营卫循行有度是寤寐形成的基础, 而“营卫之行不失其常”端赖“胃和”是也。

1.3 “胃和”则阴阳调而寐成 中医阴阳睡眠学说认为, 人体阴阳消长出入的变化决定了睡眠和醒觉的生理活动。早在《灵枢·口问篇》中记载有“阳气尽, 阴气盛, 则目瞑; 阴气尽, 而阳气盛, 则寤矣”。而阴阳失调, 阳不交阴则可致不寐, 如《类证治裁·不寐》中云: “阳气自动而之静, 则寐; 阴气自静而之动, 则寤; 不寐者, 病在阳而不交阴也。”

收稿日期: 2007-05-24

基金项目: 解放军“十一五”科技攻关基金课题 (06G102)

作者简介: 李绍旦 (1976-), 男, 湖南常德人, 博士研究生, 研究方向: 中西医结合临床研究。

通讯作者: 杨明会 (1962-), 男, 河北石家庄人, 教授、主任医师, 博士研究生导师, 研究方向: 中西医结合临床研究。

另外《景岳全书·不寐》亦曰：“真阴精血之不足，阴阳不交，而神有不安其室耳。”

然其阳不交阴，则多因“胃不和”引起。胃主通降，脾主升清，二者上通下达，实为五脏六腑气机升降出入之枢纽，故胃和、脾健，则升降出入之道畅而心肾得以相交，肝肺得以升降，阴阳亦得以交会，寐自可成。而且清末名医张聿青之《医案》中说：“胃为中枢，升降阴阳，于此交通，心火俯宅坎中，肾水上注离内，此坎离之既济也。水火不济，不能成寐，人尽知之。不知水火不济，非水火不欲济也，有阻我水火相交之道者，中枢是也。”是故“胃不和”，既可因中州土弱，无力升降上下致心肾水火无力相济、上下阴阳无以相交，又可因中焦不畅，心肾二脏欲令水火交会而相交之道闭塞，亦无由得济也。

2 以“胃不和”为“卧不安”之辨证法度

由上述可见，“胃和”为“夜寐”形成之前提条件，“胃和”则“卧安”，因此，“卧不安”之辨证依据，须以“胃不和”为其法度之一。而胃之主要生理功能是主受纳、腐熟水谷与主通降、以降为和，凡影响此二者，必使胃气所伤，通降失衡，皆为“胃不和”也，则致不寐。

前贤所云，“寐在乎阴，神为主也，卫气入内则寐，外出则寤”，而“胃主卫，胃实则卫气盛”，如若“胃气独盛于阳，不入于阴”，阴阳不和而不眠。此乃“胃气壅滞”之“胃不和”。

素体喜食辛辣温燥之品，化热生火，或情志不遂，气郁化火，火热之邪，郁扰于胃，胃火炽盛，阻碍气机，胃失和降，浊气上逆则夜卧不宁。此乃“胃热炽盛”之“胃不和”。

胃居于中州，为气机升降运动的枢纽，若痰湿内生，阻滞气机，气机升降失常，如明·荣景明之言：“中脘之气窒塞不舒，阴阳之脉逆而不下，而不寐之证作矣。”此乃“痰湿中阻”之“胃不和”。

胃腑以通为顺，以降为和，宜实而不满，泻而不藏，若因饮食不节，食积内停，则胃腑不通，气机阻滞，胃气上逆而夜寐不安，如《张氏医通》所言“中有宿食痰火，此为胃不和则卧不安也。”此乃“宿食停滞”之“胃不和”。

胃主通降，肝主疏泄，若情志不舒，肝气郁滞，疏泄失职，横逆犯胃，气机郁滞，胃失和降，则胃气上逆而不寐。此乃“肝郁犯胃”之“胃不和”。

饮食不节，饥饱失常，或因劳倦伤中，或久病失养，致使胃气亏损，受纳腐熟功能减退，通降失衡，胃气失和，化生水谷精微、气血津液不足而“夜不眠”。此乃“胃气亏虚”之“胃不和”。

胃喜润恶燥，以降为顺，素体胃阴不足，虚热内生，郁于胃土，胃气失和，或过食辛辣、香燥之品，胃阴受损，胃失滋润，胃纳失权，失于和降，胃气上逆而不得安卧。此乃“胃阴不足”之“胃不和”。

素体中阳不足，虚寒内生，或过食生冷，寒凉之物戕伤中阳，阳虚阴盛，浊阴扰胃，寒凝气机，胃气不畅，胃气失于和降而不寐。此乃“胃阳虚衰”之“胃不和”。

如此等等，或实或虚，或虚实夹杂，皆可引起胃腑功能失常，导致“胃不和”而不得安寐。然自《素问·逆调论》

“阳明逆，不得从其道，故不得卧也”，到《张氏医通·不得卧》“中有宿食痰火，此为胃不和则卧不安也”，历代医家大多以此为宗，认为饮食不节，肠胃受损，宿食停滞，痰火上扰，胃气不和，以致不得安寐，“胃不和”似乎都因实证所致，实则不然，“胃不和”非皆实证，临床所见亦可证实。是故强调以“胃不和”为“卧不安”之辨证依据的同时，更应细究其因，谨守病机，才能辨证施治，否则必犯“虚虚实实”之戒。

3 以“和胃”为“胃不和则卧不安”之施治圣度

既然“胃不和”有邪实、正虚及虚实夹杂之别，治疗之法当补虚泻实，决读壅塞，则气血化生有度，营血充足，卫气畅行，气得能由阳入阴，则阴阳得和，不寐乃愈。正如《灵枢·邪客》所云：“补其不足，泻其有余，调其虚实”，以恢复机体阴阳相和、脏腑功能协和之常态，此为治疗“胃不和”之原则，以“和胃”为“胃不和则卧不安”之施治圣度。

然究“和胃”一法，又有多种，临床时则须分清虚实，明辨病机，随症加减，方药得理，则“胃和”而“卧安”。有如“胃热炽盛”之“胃不和”，当清胃散合泻心汤加减，以清胃泻火而“和胃”，则郁火得除，胃气顺和。“痰湿中阻”之“胃不和”，当二陈汤加味，以燥湿化痰而“和胃”，则湿化痰祛，胃得和降。“宿食停滞”之“胃不和”，方用保和丸加减，以消食导滞而“和胃”，则食积得消，胃气复和。“肝郁犯胃”之“胃不和”，当柴胡疏肝散加减，以疏肝解郁而“和胃”，则气机通畅，胃气得和。“胃气亏虚”之“胃不和”，方宗四君子汤加味，以益气补中而“和胃”，则胃气恢复，通降乃和。“胃阴不足”之“胃不和”，方主益胃汤加味，以益胃养阴而“和胃”，则胃阴得复，胃气通和。“胃阳虚衰”之“胃不和”，方承黄芪建中汤加味，以温中补虚而“和胃”，则中阳振奋，胃气乃和。上述之法，皆从不同方面来“和胃”而求“胃和”，以达“卧安”而“夜寐”也^[2-5]。

中医辨证论治的基本原则，实际上是以寻求机体稳定、脏腑机能协调为目的，如《素问·至真要大论》中说：“谨守病机，各司其属。有者求之，无者求之，盛者责之，虚者责之，必先五脏，疏其血气，令其调达而致和平，此之谓也。”对于“胃不和则卧不安”者，以“和胃”为其大法，客者除之，结者散之，热者寒之，寒者热之，虚者补之，实者泻之，使胃气调和、升降有序，气血化生有源，营卫循其常度，阴阳相和，则自卧安夜眠。是故宗“胃不和则卧不安”之说，究其病机，辨证施治，必获良效。正如《内经》中所云“因而和之，是谓圣度”，所言极是。

参考文献

- [1] 李雁, 阎晓天. 从卫气运行谈“胃不和”与不寐[J]. 中国中医基础医学杂志, 2001, 7(7): 14-16
- [2] 肖玉英. 不寐从胃论治五法[J]. 安徽医学院学报, 1998, 17(3): 35-36
- [3] 李景. 失眠证从脾胃论治[J]. 中国中医基础医学杂志, 2002, 8(1): 28
- [4] 毛臻. 调和脾胃法在治疗失眠中的作用[J]. 中国中医药, 2005, 3(2): 45-46
- [5] 王永炎. 中医内科学[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 1997: 294-297