

王净净教授治疗失眠经验

Clinical experience of Prof. WANG Jing-jing for treating insomnia

刘绪银¹ 刘叶辉² 王净净^{3△} 陶琳³ 李振光⁴ 石学慧² 李智雄³

(1.邵阳正骨医院, 湖南 新邵, 422900; 2.湖南中医药大学第二附属医院, 湖南 长沙, 410005;
3. 湖南中医药大学, 湖南 长沙, 410007; 4. 湖南省脑科医院, 湖南 长沙, 410007)

中图分类号: R256.23 文献标识码: A 文章编号: 1674-7860(2015)18-0006-02 证型: GBA

【摘要】王净净教授认为失眠的中医病机以阴虚阳浮、阳不入阴为核心, 治疗当以育阴养血、潜阳安神为主。

【关键词】失眠; 中医药疗法; 老中医经验; 王净净

【Abstract】Prof. WANG Jing-jing believes that the insomnia of TCM in order to Yin and Yang, Yang is not the core of Yin, Treatment with nourishing Yin, nourishing yang and calming the nerves.

【Keywords】Insomnia; Treating in the TCM medicine; TCM in experience; WANG Jing-jing

doi:10.3969/j.issn.1674-7860.2015.18.003

王净净教授系湖南中医药大学博士生导师、第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师, 从事中西医结合神经系统疾病研究四十余年, 临证经验丰富, 现将其治疗失眠的经验介绍如下。

1 病机以阴虚阳浮、脑神被扰为核心

失眠, 中医古称“不寐”“不得卧”“目不瞑”“不得眠”, 临床以不易入寐或寐而易醒、醒而不寐, 或时寐时醒, 重者甚则不能入眠为特征。

《灵枢·口问》云: “卫气昼日行于阳, 夜半则行于阴, 阴者主夜, 夜者卧……阳气尽, 阴气盛, 则目瞑; 阴气尽而阳气盛, 则寤矣。”《灵枢·大惑论》曰: “卫气不得入于阴, 常留于阳。留于阳则阳气满, 阳气满则阳蹻盛, 不得入于阴则阴气

虚, 故目不瞑矣……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。”睡眠与觉醒是生命的基本活动, 是适应环境变化的表现形式, 内在本质是营阴卫阳二气的气化活动。故王师认为失眠的病机总以阴阳失调, 阴虚阳浮, 阳不入阴为核心。

王师认为引起阴阳失调, 阴虚阳浮, 阳不入阴的原因较多, 可分为内外两个方面。外因主要是邪气侵淫, 导致阴阳失调, 此种原因所致失眠是暂时性失眠, 可随邪气祛散而恢复正常, 所谓邪去则正安。但邪气壅盛, 尤其是火热燥邪过盛, 直接营阴耗伤, 或邪气损伤藏腑, 尤其是脾胃受损而生化不足, 导致营阴生化不足, 以致卫阳偏亢, 则可发展成长期性失眠。

失眠的内在原因主要是劳逸、饮食、情志等损伤。情志内伤、劳倦思虑太过, 既可暗耗阴血, 又可导致气机郁滞, 血运

不畅, 阴阳交汇失常, 甚至气郁化火, 火热上炎, 又耗伤阴血, 以致营阴不足而脑神失养, 卫阳失涵, 阳气浮越而脑神被扰动, 从而失眠。《景岳全书·不寐》曰: “无邪而不寐者, 必营血之不足也, 营主血, 血虚则无以养心, 心虚则不守舍”。

饮食、思虑失节, 损伤脾胃, 运化失职, 既可导致气血生化不足, 脑失所养; 又可导致痰浊内生, 上扰脑神, 甚或因过食肥甘辛燥酒浆, 燥热内积, 上扰脑神, 从而失眠。《素问·逆调论》云: “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。”《景岳全书·不寐》曰: “思虑伤脾, 脾血亏损, 经年不寐”。

老年人因年老体衰, 藏腑功能减退, 常气血不足、营卫阴阳失调、脉络涩滞、痰湿内生, 故易于失眠。《灵枢·营卫生会》云: “老者之气血衰, 其肌肉枯, 气道涩……其营气衰少而卫气内伐, 故昼不精, 夜不瞑。”

总之, 本病的以阳不入阴, 阴虚阳浮, 脑神被扰为病机, 壮年之病以实为主, 老年之病以虚为主。发病以难以入睡、睡眠困难、多梦、烦躁等症为主, 昼则头昏头晕、神疲乏力、精神倦怠。夜乏生养, 阴阳逆乱, 则昼日间阳气不振, 清阳不升, 脑神不安。

2 治疗以育阴养血、潜阳安神主

王师认为失眠的治疗, 关键是调和营卫阴阳, 引阳入阴, 以育阴养血、潜阳安神为总则。育阴养血当从心、肝论治, 盖心为神之所寄, 阴血得养, 则心神方安, 神有所寄, 阴阳调和而阳能入阴。肝为刚脏, 主情志, 藏血储血, 条达气机, 妇女郁而不寐, 多责之肝, 故柔肝养血, 能解郁潜阳, 而使阴阳平衡, 条达气机, 以安神定志。临床常用酸枣仁、灵芝、桑椹、首乌藤、当归、白芍等药。潜镇肝阳常用龙骨、牡蛎、磁石等。在临床实践中, 积累四十年的临床经验并参照前贤之成就, 创制“安眠方”, 药用酸枣仁、桑椹子、灵芝、夜交藤、远志、石菖蒲、柴胡、郁金、龙骨、牡蛎、磁石、当归、刺五加、甘草等。

2.1 血虚失眠

证见多梦易醒, 心悸健忘, 面色皓白, 头晕目眩, 肢倦神疲, 或气短胸闷, 舌淡或舌尖红, 苔薄白, 脉细弱。治宜益心健脾, 养血安神。方用安眠方加龙眼肉、熟地、合欢花、柏子仁、白术、茯苓等。

2.2 虚火失眠

证见心烦不寐, 心悸不安, 头晕耳鸣, 口干舌燥, 腰酸梦遗, 五心烦热, 舌红, 苔少, 脉细数。治疗当滋阴降火, 养心安神。治当交通心肾, 以滋阴为主, 心肾阴复, 肾阴得心阴相助可敛命火, 心阴得肾阴上济则虚火自熄, 则水火自然相济, 阴阳平衡, 则神安眠可。方用安眠方加黄柏、黄连、白芍、生地、玄参、龟板、鸡子黄、阿胶, 甚则用朱砂。

2.3 痰瘀失眠

多见于久病或他病之渐, 证见彻夜不寐, 心烦, 或伴疼痛如刺, 头重胸闷, 呕恶暖气, 目眩, 舌暗, 苔厚, 脉细涩, 化

热者则有大便秘结, 口苦口干, 舌红, 苔黄腻, 脉滑数。方用安眠方加法夏、陈皮、薏仁米、竹茹、胆南星、红花、丹皮、丹参、川芎、地龙等。热像重者, 可用酒大黄化痰通腑泻热。

2.4 郁火失眠

妇女之失眠, 每多发于围绝经期, 乃女子机体失衡, 阴阳逆乱所致, 证见急躁易怒, 入夜则难寐, 寐则多梦, 甚者彻夜不寐, 多伴胸胁胀满不适, 目赤多眵, 口干口苦, 纳差, 大便秘结, 舌红, 苔黄或燥, 脉弦数。王教授认为妇女郁火责之中焦肝气不疏, 当先条达气机, 肝气横逆犯胃则纳差, 上冲则口干口苦, 目赤多眵, 扰神不安, 故方用安眠方加木香、白芍、茯苓、白术、薄荷、菊花、枳壳、香附、川芎等, 重用龙骨、牡蛎之重镇之品, 可加代赭石、石决明、龙齿等。

2.5 胆虚失眠

胆为气机之枢, 胆主决断。胆气亏虚, 则枢机失常, 阴阳失和, 阳气不能入于阴而失眠。证见不寐多梦、易于惊醒, 胆怯恐惧, 遇事易惊, 虚烦, 面色皓白, 易疲劳, 心神不定, 甚者心悸不安, 头目眩晕, 口干咽燥, 舌淡苔白, 脉细弱。王教授认为治当重镇、益气, 然则益气之药多属温药, 又有助阳浮动之虑, 故当用健脾益气之平和品, 以防助阳而使邪阳泛滥。方用安眠方加人参、龙齿、川芎、知母、茯苓等。

2.6 脑髓空虚失眠

年老多病之体, 风烛之年, 智力减退, 每多因脑髓空虚, 西医头颅 CT、MRI 可见脑萎缩等, 证见不寐多梦, 健忘, 精神倦怠, 食少, 心悸, 或腰酸乏力, 舌淡, 苔薄白, 脉细弱。治疗在乎填精益髓, 补虚敛神。方用安眠方加益智仁、五味子、鹿角胶、熟地黄等。

3 医案举例

患者甲, 女, 55 岁, 2012 年 7 月 7 日初诊。患者诉半年来入睡困难, 每晚约只能睡 3 h, 口干不苦, 脾气暴躁, 近来心情不佳, 偶伴腰痛, 饮食尚可, 大便偏干, 小便可。既往血压偏低, 绝经已有 10 年, 肾结石病史 12 年。刻诊: BP 104/70 mmHg, 舌质淡红, 苔稍黄, 脉弦弱。中医诊断: 不寐; 西医诊断: 失眠症; 辨证: 郁火证。治法: 疏肝解郁、滋阴安神。方药: 安神方加减: 酸枣仁、桑椹、刺五加、生地各 20 g, 丹参、夜交藤各 15 g, 灵芝、柴胡、郁金、远志、石菖蒲、丹皮、磁石、当归、郁李仁各 10 g, 甘草 3 g。上药水煎, 分 2 次服, 1 剂/d, 共 7 剂。

二诊: 诉服用中药后, 睡眠情况改善, 近日面部现青色。辨治同前, 予上方加黄芪 10 g, 继服 7 剂而愈。

按: 患者为绝经后妇女, 肝肾精血亏虚, 故偶伴腰痛, 平素肝火偏旺, 加之近来情志不舒, 中焦郁火不解, 内灼阴津, 故口干、大便偏干, 腑气不通, 浊气不降, 清阳不升, 浊阳上扰, 入夜阴不敛阳, 邪阳上扰、郁火内灼, 故夜难入睡。以经验方“安神汤”加减, 以柴胡、郁金、郁李仁疏肝解郁, 丹皮、生地、桑椹、当归化育阴血, 酸枣仁、刺五加、丹参、夜交藤、灵芝、远志、磁石等药物安神宁志。辨证投药, 收效甚佳。二诊时面现青色, 青为木之色, 恐有气郁血滞, 故稍加黄芪补气

行气，以散血滞。

基金项目：

第三批全国优秀中医临床研修项目。

作者简介：

刘绪银，男，汉族，50岁，二级主任医师，全国第三批优秀中医临床

人才研修学员，研究方向：中医疑难病及中医急症、名老中医经验，E-mail: liuxy-0506@163.com。

王净净[△]，通讯作者，男，汉族，61岁，教授，博士生导师，第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，研究方向：中西医结合神经系统疾病防治。

编辑：白莉 编号：EB-15051412（修回：2015-05-25）