

●老中医经验●

引用:张永晨,赵平丽,吕哲.吕哲治疗失眠经验[J].湖南中医杂志,2021,37(10):19-21.

吕哲治疗失眠经验

张永晨,赵平丽,吕哲

(驻马店市中医院,河南 驻马店,463000)

[摘要] 介绍吕哲教授治疗失眠的经验。吕教授认为失眠总的病机为“心神被扰,阳不入阴”,辨证分虚实两端,实则则为阳盛,火热伤神,常见于肝郁化火、痰火扰心证;虚则为阴血不足,虚热扰乱心神,常见于心肝血虚、肝肾阴虚之证。临床治疗以补虚泻实,调整阴阳,辨证求本与安神治标并举,疗效颇佳。附验案1则,以资佐证。

[关键词] 失眠;中医药疗法;名医经验;吕哲

[中图分类号] R256.23 **[文献标识码]** A **DOI:** 10.16808/j.cnki.issn1003-7705.2021.10.006

失眠又称不寐,是指以经常不能获得正常睡眠为特征的一类疾病,主要表现为睡眠时间、深度的不足,轻者入睡困难,或寐而不酣、时寐时醒,或醒后不能再入睡,甚则彻夜不寐,常常影响人们正常的工作、生活、学习和健康^[1]。本病久之易使患者身心俱疲,出现焦虑、抑郁症状。而焦虑、抑郁与失眠又可相互影响,互为因果,从而加重病情^[2]。西医治疗常予以苯二氮卓类镇静催眠药,甚则加用精神类药物,但这类药物不良反应较多,且易成瘾,应用时间长则疗效变差,且加用精神类药物会更加重患者心理负担。中医药治疗失眠多从整体调整阴阳,有独特的疗效^[3],且不良反应少。有研究表明,中医或中西医结合治疗失眠,疗效显著优于单用西医治疗^[4]。

吕哲教授是驻马店市中医院脑病学科带头人,主任中医师,从医三十余年,为全国第六批老中医药专家学术经验继承工作指导老师,河南省名中医。其在临床中积累了丰富的治疗失眠的经验,临床疗效较好,笔者(除通讯作者外)为其学术经验继承人,现将吕教授治疗失眠的经验总结如下。

1 病因病机认识

《内经》中无“不寐”的病证名称,但有“不得卧”“目不瞑”“不得眠”的论述^[5];《张氏医通·不

得卧》进一步阐明“胃不和则卧不安”的原因为“中有宿滞痰火”;《难经·第四十六难》最早提出“不寐”这一病名,并指出老年人不寐的病机为血气衰少;《古今医统大全·不寐候》载:“痰火扰乱,心神不宁,思虑过伤,火炽痰郁,而致不眠者多矣。有因肾水不足,真阴不升而心阳独亢,亦不得眠。有脾倦火郁……便不成寐,此宜快脾发郁、清痰抑火之法也”;均详细地分析了不寐的病因病机,并对临床表现及其治疗作了较为详细的论述。《景岳全书》认为“有邪者多实证,无邪者皆虚证”,无邪是指“思虑劳倦惊恐忧疑”,有邪者又分外邪、内邪。《医宗必读·不得卧》将不寐病因概括为以下五个方面,即气虚,阴虚,痰滞,水停,胃不和。《冯氏锦囊·卷十二》亦提出:“壮年人肾阴强盛,则睡沉熟而长,老年人阴气衰弱,则睡轻微易知”,说明不寐的病因与肾阴盛衰有关。《医效秘传·不得眠》将不寐的病机归纳为阴虚为阳所胜;大汗后阳气虚;大下后阴气弱;热病邪热盛;新瘥后,阴气未复;外邪入表等六个方面^[6]。吕教授认为,失眠总的病机为“心神被扰,阳不入阴”,因心主神明,神安则寐,神不安则不寐。辨证不外虚实两端,虚为心肝血虚,心不藏神,心神失养,肝不藏魂,魂不守舍;或为肝肾阴虚,虚火扰神,而致心神不安。实证常见于肝火、心火、

基金项目:第六批全国老中医药专家学术经验继承项目(国中医药人教发[2017]29号)

第一作者:张永晨,男,医学硕士,副主任医师,全国第六批老中医药专家学术经验继承人,研究方向:中医药治疗脑病

通讯作者:吕哲,男,主任医师,河南省名中医,全国第六批老中医药专家学术经验继承工作指导老师,研究方向:中医药治疗脑病, E-mail:515411590@qq.com

痰热等扰乱心神,阳亢不能入阴而致失眠。

2 临床辨治

2.1 心肝血虚,心神不宁 心主血脉,心藏神、主神志,肝藏血,血舍魂。心肝血虚,则心不藏神,魂不守舍。肝为刚脏,体阴而用阳,阴血亏虚,阳亢于上,则扰乱神明;血虚亦可生内热,虚热扰乱心神,均可导致心神不宁,夜寐不安^[7]。此即张仲景《金匮要略·血痹虚劳病脉证并治》所载“虚劳虚烦不得眠”,多因思虑过度,暗耗心血,肝无所藏,或久病亏损,失血,女子月经过多,以及气血生化不足,心肝失养所致。临床可见心烦、心悸、失眠多梦,或健忘、头晕、咽干口燥、视物模糊、爪甲不荣等症,舌淡、苔白,脉细或弦细。治疗以酸枣仁汤加减,药物组成:酸枣仁 30 g,知母 15 g,川芎 12 g,茯苓 15 g,生龙骨、生牡蛎各 30 g,珍珠母 30 g,合欢皮 18 g,白芍 18 g,五味子 10 g,牛膝 30 g,甘草 6 g。酸枣仁汤养血安神、清热除烦,白芍、五味子酸敛肝阴,珍珠母、生龙骨、生牡蛎潜镇安神,合欢皮安五脏、和心志,牛膝补肝肾、引虚火下行,标本共治,使阴血复,阴阳调,心藏神、肝藏魂功能恢复正常,则能安卧。

2.2 肝肾阴虚,虚火扰神 肝肾阴虚,水不涵木,肝阳偏亢,上扰清窍;肾阴不足,虚火上扰,心神不安,则见失眠多梦。此证多见于年老体衰之人,或久病失调,或情志内伤,或房室不节,耗伤肝肾之阴,阴不制阳,虚热内扰所致。除失眠多梦,还可见腰膝酸软,胁肋隐痛,耳鸣健忘,两目干涩,五心烦热,或低热颧红,男子遗精,女子月经量少,小便短黄,舌红、少苔,脉细数等症。治以六味地黄汤加减,药物组成:熟地黄 20 g,山药 20 g,茯苓 15 g,酒茺萸 15 g,牡丹皮 15 g,泽泻 15 g,五味子 15 g,白芍 18 g,柏子仁 18 g,酸枣仁 15 g,生龙骨、生牡蛎各 30 g,牛膝 30 g。六味地黄汤滋补肝肾之阴、清泄虚热,牛膝补养肝肾,白芍、五味子酸敛肝阴,生龙骨、生牡蛎潜降上扰之阳,酸枣仁、柏子仁养心安神,使阴阳恢复正常消长状态,夜则阳能入阴,故能安卧。

2.3 肝郁化火,火扰心神 吕教授认为,当代社会生活节奏加快,工作压力大,竞争激烈,尤其是中青年人群,加班、熬夜,精神过度疲劳、心理压力过大,导致情志不遂,肝气郁结,日久肝郁化火,火热扰乱心神,则见急躁易怒,失眠多梦等。情志内伤

是失眠的主要原因^[8],《素问·刺热论》云:“肝热病者……胁满痛,手足躁,不得安卧。”盖因肝藏魂,其魂随寐而出入游返于内外,如肝被邪热所扰,气机不发,则魂不入肝,反鸱张于外,神不安居而致不寐^[9]。本证除失眠多梦,还可见头目胀痛,面红目赤,口苦口干,急躁易怒,耳鸣,胸胁胀痛,大便秘结,小便短黄,舌红、苔黄,脉弦数等症。治疗则以柴胡疏肝散加减,药物组成:柴胡 15 g,枳壳 12 g,白芍 30 g,川芎 12 g,香附 12 g,延胡索 15 g,牡丹皮 15 g,栀子 12 g,黄连 10 g,酸枣仁 20 g,生龙骨、生牡蛎各 30 g,珍珠母 15 g,甘草 6 g。柴胡疏肝散舒肝气、调肝郁、调畅气机,牡丹皮、栀子、黄连清泻肝火,白芍用量大,柔肝阴,养肝血,酸枣仁养血安神,生龙骨、生牡蛎、珍珠母镇潜肝阳,使肝疏泄功能与藏魂功能恢复正常,则睡眠安稳。

2.4 痰热扰心,心神不宁 现代人多饮食不节,常食肥甘厚味,贪食饮冷,损及脾胃,运化失健,痰湿内生,湿郁化热,痰热扰乱心神,则见惊悸不安,失眠易惊醒^[10]。本证临床主要表现为心烦失眠,眠浅易醒,胸脘痞闷,泛恶,口苦口黏,头身困重,舌红、苔黄腻,脉滑数等。治疗则以黄连温胆汤加减,清热化痰、宁心安神。药物组成:半夏 12 g,茯苓 15 g,陈皮 15 g,黄连 10 g,竹茹 12 g,枳实 10 g,合欢皮 18 g,郁金 12 g,薏苡仁 30 g,炒山楂 15 g,神曲 12 g,甘草 6 g。方中半夏燥湿化痰,竹茹清热化痰;黄连清热祛湿;陈皮理气燥湿化痰,枳实破气除痰;茯苓、薏苡仁健脾渗湿,山楂、神曲健胃消食,以绝生痰之源,加郁金、合欢皮清心安神,标本兼治。吕教授认为在治疗痰证时一定要重视理气药的应用,所谓“善治痰者,不治痰而理气,气顺则一身之津液亦随气而顺”“治痰先治气,气顺痰自消”。其中理气包括宣肺气、理脾气、疏肝气等法,临床辨证可选用桔梗、杏仁、莱菔子、枳壳、陈皮、枳实、柴胡、香附、佛手、香橼等。

3 典型病案

高某,女,43岁,2019年1月7日初诊。主诉:失眠1个月。现病史:1个月前无明显原因出现失眠,入睡困难,梦多,易醒,醒后不易再入睡,每晚约睡2~3 h,头蒙昏重,第二天醒来觉头昏沉,心情烦躁,精神差,口苦,口黏,右胸部刺痛,饮食少,大便黏,小便偏黄,舌质淡暗、苔黄腻,脉弦滑。曾服用左匹克隆片,夜晚能睡4~5 h,为求中药治疗来诊。

诊断:失眠(不寐),痰热扰心证。治疗:清热化痰、宁心安神。方药:法半夏12g,茯苓15g,陈皮15g,姜竹茹15g,黄连10g,薏苡仁30g,砂仁10g,川芎12g,柴胡15g,白芍18g,牡丹皮10g,生龙骨、生牡蛎各30g,神曲12g,甘草6g。6剂,水煎取汁400ml,每天1剂,早晚2次饭后服用。1月14日二诊:患者失眠症状好转,停用左匹克隆片,只服中药,每晚可睡4~5h,多梦、口苦减轻,无胁肋部不适,但食后觉腹部胀满,舌淡、苔腻微黄,脉滑。上方去柴胡,白芍改为12g,加枳实10g,继服7剂。1月25日三诊:患者易入睡,做梦减少,每晚能睡5~6h,胸脘胀满减轻,无口苦,舌淡、苔薄黄,脉弦。守二诊方药继服7剂。2个月后随访,患者睡眠已基本恢复正常。

按语:患者饮食不节,脾胃虚弱,或肝气犯胃,肝胃不和,脾胃运化失健,痰食内停,酿生湿热,壅遏于中,痰热上扰,胃气失和,而不得安寐;痰热扰乱心神,则心烦不寐,多梦;痰热壅遏中焦,则胸脘痞痞,口苦口黏,头重,身乏力。治以清热化痰,宁心安神。方中法半夏、陈皮、茯苓健脾化痰,黄连、竹茹清心降火化痰,砂仁、薏苡仁健脾化湿,生龙骨、生牡蛎镇心安神;胁肋部疼痛不适,为肝经循经部位,用柴胡、白芍、川芎疏肝、柔肝、活血止痛,牡丹皮清肝中相火;神曲健胃消食,甘草调和诸药,使痰热清、心神宁,睡眠复常。

4 小 结

吕教授认为,失眠总的病机为“心神被扰,阳不入阴”,因心主神明,神安则寐,神不安则不寐。病因不外虚实两端,实则阳气亢盛、火热扰神,虚则为阴气虚弱,阳气相对过剩,虚阳、虚火扰乱心神而致失眠^[11]。虚证常见于心肝血虚,肝肾阴虚,导致虚

热扰神,心神失养;实证多见于肝火、心火、痰热等扰乱心神。临床辨证分清阴阳虚实,治疗以补虚泻实,调整脏腑阴阳,在此基础上辨证选用安神定志之品,如养血安神、镇静安神、清心安神、滋阴安神、解郁安神等,辨证求本与安神治标并举,则可获得良效。

参考文献

- [1] 张鹏,李雁鹏,吴慧涓,等.中国成人失眠诊断与治疗指南(2017版)[J].中华神经科杂志,2018,51(5):324-335.
- [2] 梁晓春.失眠抑郁与疏肝安神[J].中医杂志,2013,54(14):1243-1245.
- [3] 王海燕,李思毅,张怡,等.中西医结合治疗失眠的系统评价[J].山东中医杂志,2020,39(2):134-139.
- [4] 陈德瑶,何思陈,周道友.中药治疗失眠的系统评价[J].中华中医药学刊,2016,34(1):105-110.
- [5] 周仲瑛.中医内科学[M].北京:中国中医药出版社,2013:146-152.
- [6] 陈志强,杨关林.中西医结合内科学[M].北京:中国中医药出版社,2016:780-786.
- [7] 李丹,赵敏.赵敏运用酸枣仁汤治疗失眠临床经验[J].中国中医药现代远程教育,2018,16(7):76-78.
- [8] 郭龙恩,祝远瑞,祝桂庭.祝桂庭从肝治疗失眠症经验[J].山东中医杂志,2017,36(7):588-590.
- [9] 吴群励,杨丹.梁晓春从肝论治失眠经验[J].北京中医药,2019,38(11):1109-1111.
- [10] 石美玲,王敬卿.痰热失眠辨治及痰热致病演变规律分析[J].山东中医杂志,2017,36(3):207-209.
- [11] 张帅,范永升,孙聪.浅议失眠从“火”论治[J].贵阳中医学院学报,2017,39(1):8-11.

(收稿日期:2020-12-25)

通畅条达 延生之道(一)

胃肠属六腑,六腑传化物而不藏,故“以通为用”。胃肠之间的生理关系是胃实则肠虚,胃虚则肠实,互为虚实,上下通达,如此则消化吸收功能正常,水谷精微不竭,气血生化有源,未用补益之品亦收补益之效。

在传统饮食保健方法中,有许多体现了胃肠通达的理念,如三餐不宜过饱。清代袁开昌所著《养生三要》载:“食只八分……脏腑肠胃,常令宽舒有余地,则真气得以流行,而疾病少”,即吃八分饱可以宽松肠胃,流行真气,少生疾患。

在现代衰老学说中,有理论认为衰老是由于各种代谢产物在体内不断积聚,导致细胞中毒死亡造成的。这与宋代《仁斋直指》所载“五味入口,即入于胃,留毒不散,积聚既久,致伤冲和,诸病生焉”的说法有相似之处。晋代养生家葛洪言:“欲得长生,肠中常清,欲得不死,肠中无滓”(《抱朴子·内篇》),认为善养生者肠中不留浊物。大便通畅,及时排出肠道毒素,可延缓衰老。(陈永灿, <http://www.entcm.com.cn/news.html?aid=183397>)