

# 失眠的证治方药与验案

★ 杨扶国 (江西中医学院 南昌 330006)

关键词:失眠;医案

中图分类号:R 256.23 文献标识码:B

人生活在天地之间,与大自然息息相通,自然环境每时每刻都在影响着人类,而人类也每时每刻都在适应着自然,这便是天人相合的现象和观念,而其中表现得最突出的,便是睡眠,人和动物概莫能外。太阳出来,天际放亮,人和动物都苏醒过来,开始了一天的活动,而太阳下山,大地暗寂,人和动物都进入了睡眠。日复一日,月复一月,年复一年,这是历经千万年而形成的规律。

睡眠是人类重要生理活动,睡眠占去了人类生命的三分之一左右,它有时甚至比食物更重要,它是人类千万年适应自然而形成的一种规律性的自我保护抑制。如果这种抑制规律受到冲击,睡眠受到干扰,或迟迟不能入睡,或小睡即醒来,或时醒时睡,或睡中梦多睡不解乏等等,这些都属于失眠或不寐。

## 1 失眠原因

现今社会,由于生活节奏的加快,工作压力或生活压力太大,或由于夜生活的过多过长,或由于接受生活挫折、感情变化、经济顿挫的能力太差,因而使失眠病人越来越多,据统计大约有三分之一的成年人有睡眠障碍。引起失眠的原因,临床上常见的不外以下几个方面:

1.1 情志所伤 或由于家庭不和,或由于失去亲人,或由于工作压力太大,导致忧伤愁闷,心神不安而致失眠,如张景岳所说:“思虑劳倦惊恐忧疑,及别无所累而常多不寐者,总属真阴精血不足,阴阳不交,而神有不安其室耳。”

1.2 心血不足 心主血而藏神,为神明之府,能统摄协调五脏,主持精神、意识和思维活动,神气充足则身体强壮,精神充沛,面色红润,两目有神,而且睡眠安好。若心血不足,神失所藏,便会出现失眠,精神也会逐渐衰弱。故张景岳指出:“寐本乎阴,神其主也,神安则寐,神不安则不寐。”

1.3 肝不藏魂 《内经》说:“肝藏血,血舍魂。”“两精相搏谓之神,随神往来者谓之魂。”魂发于心而受于肝,其活动随神往来,人醒则魂随神而游于外,人

卧血归于肝,而魂也返于肝。如《医经精义·上卷》所云:“昼则魂游于外而为视,夜则魂归于肝而为寐。”若肝有邪,则魂不得归;或肝血不足,不能涵养神魂,均能导致失眠。正如《血证论·卷一》所说:“肝之清阳,即魂气也,故又主藏魂。血不养肝,火扰其魂,则梦遗不寐。”

1.4 阴亏脏躁 《金匱要略》提到“妇人脏躁,喜悲伤欲哭”,脏躁为心肝血亏,脏阴不足;阴虚则生内热,虚热躁扰,因而出现心神不安、烦躁不宁、情绪敏感、轻易激动、常悲伤欲哭等症状,同时,还有睡眠不安、容易惊醒、或夜梦纷纭、睡不解乏等。此外尚有百合病,也常以神志恍惚、心烦失眠为主症,其病因也在于心肺阴亏、虚热内扰。

1.5 胆胃不和 早在《内经》就提出了“胃不和则卧不安”的论断。在脏腑中,脾主升清,胃主降浊,胃以通为顺,以降为和,若饮食停积,或痰热内停,致胃失和降,而胃络通心,因而出现卧不安;另一方面,肝气宜升,胆火宜降,而胆火下降依赖于胃气下降,因此胃气失于和降,也往往导致胆火不降,故尔临床上常“胆胃不和”相提并论。

## 2 验案

以下提供失眠验案数则,供读者研究参考。

2.1 胆胃不和(二则) 傅某某,女,57岁。2008年5月2日初诊,自诉从50岁绝经起即心烦失眠,脾气急躁,口苦口粘,饮食较差,口中常有痰涎。往往上床2个小时后才能入睡,并时睡时醒,整夜只能睡2~3个小时许,舌苔淡黄而润滑,脉沉细。从痰热内蕴,胆胃不和施治,以黄连温胆汤加减:黄连6g,竹茹12g,陈皮8g,法夏12g,茯苓15g,酸枣仁15g,五味子8g,炙远志8g,石菖蒲8g,佛手8g,生甘草8g。5月12日二诊,服上药7剂,上床半小时便能入睡,整夜能睡6~7个小时,再以上方加减善后,至5月30日遇患者,云睡眠一直良好。

陈某某,男,42岁,中学教师,2006年8月25日初诊。自诉由于带毕业班工作压力大,精神紧张,近

5~6 年来经常失眠,夜间难以入睡,睡后易惊醒,每夜只能入睡 2~3 个小时,有时彻夜不寐。口粘口干,咽中有异物感,有些许痰涎,手心有时发热,脉细缓,舌质淡,舌苔薄黄稍腻。证属痰热内蕴,胆胃不和。治用十味温胆汤加减:黄连 6 g,竹茹 10 g,法夏 10 g,枳壳 8 g,陈皮 8 g,茯神 15 g,酸枣仁 15 g,党参 15 g,炙远志 10 g,五味子 8 g,琥珀 6 g(冲服)。9 月 11 日二诊,云现每夜能睡 5 小时许,舌苔灰黄而不腻,仍守上方治疗,去黄连、竹茹加夜交藤 30 g、合欢皮 18 g。9 月 27 日三诊,现能入睡 5 小时许,精神好转,人觉舒适,仍守方加减收功。

按:以上两案均以温胆汤为基础取效。考温胆汤出自《千金要方》,组成为半夏、陈皮、枳实、竹茹、甘草、生姜。其后《三因方》在此方基础上加茯苓、大枣,亦名温胆汤,后世所用温胆汤,多沿用《三因方》的组成。其适应证为痰热不寐,心烦惊悸,口苦,苔黄,眩晕,痰涎等。凡痰热内扰,胆胃不和所致癫狂、眩晕、失眠、胸痹、胃痛等,都可在此方基础上加减治疗。本方取名温胆实为清胆,故陈修园在《时方歌括》中指出:“温之者,实凉之也。”因在人体中脾气宜升,胃气宜降;肝气宜升,胆火宜降。然非胃气下行,则胆火不降,故方中用二陈和胃降逆,胃气降则胆火下降,胆火降则能恢复胆府温和之性,故方名温胆。若痰热较甚者,加黄连,便成《六因条辨》的黄连温胆汤;若去竹茹,加酸枣仁、远志、熟地、人参、五味子,便成《证治法绳》的十味温胆汤,治痰热内扰而又气血不足,心虚胆怯、心悸不寐等精神情志方面异常的病证。两案均以失眠为主症,而所以用温胆汤为主方,因为两患者均有咳吐痰涎一症,且舌苔或薄黄稍腻,或淡黄而润滑。应该指出,痰热内蕴的辨证,关键在舌苔,苔黄而腻、黄而润滑,应为使用温胆汤的主要依据。

2.2 肝血不足(二则) 夏某,女,37 岁,2008 年元月 4 日初诊,自诉 1 个月以来,夜寐失眠,晚 10 许上床,凌晨 2~3 点钟即醒,常躁热汗出,口干饮水多,手足心热,夜尿 3~4 次,常有腰酸耳鸣,脉沉细,舌苔薄黄,诊为心肾两亏,血虚内热。用酸枣仁汤合生脉饮加味施治:酸枣仁 15 g,知母 12 g,茯神 15 g,丹参 15 g,太子参 15 g,麦门冬 12 g,五味子 8 g,淮山药 15 g,杜仲 12 g,牛膝 12 g,益智仁 10 g。元月 14 日二诊,云睡眠时好时差,不稳定,但腰酸手心热减轻,无夜尿,守上方去杜仲、牛膝,加夜交藤 30 g,生地、百合各 15 g。3 月 6 日三诊,云夜能睡 6~7 个小时,但汗多,守上方加浮小麦 30 g。至 12 月 3 日,患者因咽痛来求诊,云睡眠一直良好。

彭某某,女,36 岁。2008 年 4 月 28 日初诊。自诉 4 年前因分娩后,生活规律改变而导致失眠,每晚

难以入睡,夜梦纷纭,似睡非睡也只有 1~2 个小时,其他时间则非常清醒,时躁热不宁,心悸汗出,手心发热,脉沉细,舌苔薄白。诊为肝血不足,心神不宁,服甘麦大枣合百合地黄汤加味后,每夜能睡 3~4 个小时,但精神仍差,大便干结。5 月 19 日二诊,改用下方:酸枣仁 15 g,知母 10 g,茯神 15 g,丹参 15 g,太子参 15 g,麦门冬 12 g,五味子 8 g,生地 15 g,百合 15 g,合欢皮 15 g,夜交藤 30 g,郁李仁 12 g。并加红酒 1 小杯为引。6 月 6 日三诊,云近月来每夜入睡达 6~7 个小时,上床半小时即能入睡,精神好转,大便通畅,其他各症亦大有减轻。

按:以上两案均用酸枣仁汤合生脉饮、百合地黄汤等加减治疗。酸枣仁汤出自《金匱要略》,云:“虚劳虚烦不得眠,酸枣仁汤主之”。为心肝两脏阴血不足,虚热内扰所致失眠,笔者治疗失眠常以此方为基本方,方中川芎常以丹参代之,以其养血安神之力较强。若有心悸汗出神疲等症,笔者又常合以生脉饮,以益心气养心阴安心神。至于郁李仁,据《宋史·钱乙传》记载:“一乳妇因悸而病,既愈,目张不得瞑。乙曰:煮郁李酒饮之醉,即愈。”并说,目内系肝胆,恐则气结,郁李仁能去结,随酒入胆,结去,目则能瞑矣。故笔者治失眠,大便结,梦多者,往往用之,并以红酒为引。近来国内医家亦有此报导。

2.3 脏躁阴亏(二则) 患者钟某某,女,48 岁,2006 年 11 月 29 日初诊。患者云 1 年半前,因丈夫酗酒打人,精神紧张压力较大,严重失眠,每夜只能入睡 2~3 个小时,或 3~4 个小时,经服中西药物,只能取效于短时,继而又失眠严重,无口干、便秘、手心热等明显阴虚症状,但肌肤较常人热,脉沉细,舌苔薄白,月经已断。诊为阴虚脏躁,心神不宁。处方:生地 15 g,百合 15 g,甘草 8 g,大枣 7 枚,浮小麦 30 g,酸枣仁 15 g,知母 10 g,丹参 15 g,佛手 8 g,夜交藤 30 g,珍珠粉 0.6 g(冲服)。12 月 8 日复诊,药后能入睡 6~7 个小时,精神轻松,情绪安定,继守上方巩固疗效,2007 年 1 月,患者依然睡眠良好,情绪稳定。

王某,女,56 岁,2006 年 9 月 29 日初诊。云半年前因堂姐病逝而受刺激,情绪低落,常悲伤欲哭,心慌心悸,饮食乏味,口干饮水多,每夜只能睡 3~4 个小时,二便正常,两寸脉沉细,舌苔薄白。诊为脏躁阴亏,心神不安,用《金匱要略》法施治。处方:百合 15 g,生地 15 g,浮小麦 30 g,太子参 15 g,麦门冬 12 g,五味子 8 g,酸枣仁 15 g,炙远志 8 g,石菖蒲 8 g,佛手 8 g,甘草 8 g,大枣 7 枚。10 月 11 日二诊,服药后能入睡 5~6 个小时,精神情绪也较前好转,但食欲仍差,守上方加西砂仁 6 g,以巩固疗效。

按:以上两案均是按《金匱要略》有关条文进行

辨证论治。百合地黄汤是治疗百合病的主方,百合病往往出现一些心神不安和饮食行为失调的症状,如欲卧不能卧、欲行不欲行、饮食时好时坏、如寒无寒、如热无热等,都是些恍恍惚惚、捉摸不定的无形之症,可供辨证的只有口苦、小便赤、脉微数,是属于心肺阴虚内热。甘麦大枣汤是治疗脏躁的主方,“妇人脏躁,喜悲伤欲哭,象如神灵所作,数欠伸,甘麦大枣汤主之。”这两个方证的共同特点,一是均多见于妇人;二是都有阴虚内热的症机存在;三是都有心神不安,情志异常的一些症状。故两方常可合用,用来治疗神经官能症、更年期综合征、不寐症、夜游症等。以失眠为主者,可合酸枣仁汤;口干苔少者,可加知母、天花粉;心悸心慌不宁者,可合生脉饮;有低热者,可加滑石、白薇、牡蛎等等。

2.4 心脾两虚 患者郭某某,女,27岁,2009年5月18日初诊。自诉近2年来失眠严重,主要表现为入睡困难,往往上床2~3个小时后才能入睡,一夜只能睡4~5个小时,且梦多,睡不解乏,甚以为苦。精神疲倦,脸色少华,食欲差,饮食减少,大便2~3日一行,却难以成形,脉沉细,舌苔薄白。从养心健脾施治。处方:炙黄芪18g,党参15g,白术10g,茯神15g,当归12g,酸枣仁15g,西砂仁6g,夜交藤30g,浮小麦30g,淮山药18g,甘草8g。5月25日二诊,患者欣然告之,服药后半小时之内便能入睡,一夜能睡6~7个小时,精神好转,大便亦能成形,再以上方加减调理善后。

按:本案患者,一方面睡迟梦多,是病在心也;另一方面食少便溏,是病在脾也,故诊为心脾两虚,而治用归脾汤化裁。失眠为何和脾有关,因脾为后天之本,为气血生化之源,心血亦来源于脾,“中焦受气取汁,变化而赤是谓血”,脾气健运,气血旺盛,心血也就充足,因而睡眠得到改善。

2.5 百合夹瘀热 患者傅某某,女,28岁,初诊于2000年4月份,患者得病4~5年,常彻夜不寐,发病时神志不清醒,到处乱走,开始还能自行回家,继则不能回家,常发怒骂人,但不打人。不发时心烦头痛,口干渴但饮水不多,少进饮食。或言语不休,说个不停;或闷闷不乐,叹息哭泣。月经错乱而色黑有块;大便干结难解,或1日1行,或数日1行,脉细弦,舌苔淡黄而薄。诊为阴虚血亏夹瘀热。用百合地黄汤合温胆汤加减:生地15g,百合15g,黄连6g,竹茹10g,陈皮8g,法夏10g,茯苓15g,酸枣仁12g,炙远志10g,丹参15g,珍珠粉0.6g。另服血府逐瘀汤口服液,每日3次,每次10毫升,因患者来自偏远农村,未能及时复诊。1年半后,其夫带一相似病人诊病,云其妻服药后睡眠安好,神志正常,至

今未复发。

按:按患者表现属现代医学精神分裂症,但症状不算严重,从中医看相近于百合病和脏躁症,之所以用血府逐瘀汤配合治疗,一是口干渴饮水不多,相当于仲景所说“但欲漱水而不欲咽”;二是月经错乱,且经水色黑有块。而且该方本身就能出奇制胜地治疗失眠,说是“夜不能睡,用安神养血药治之不效者,此方若神。”

### 3 讨论

失眠已成为现代社会的常见病证,轻则影响生活和工作,进一步则影响身体健康,重则导致心理恐惧,悲观厌世,对生活失去兴趣。能睡上一夜好觉成为患者梦寐以求的心愿和渴望。故现在临来有关失眠的报导不少,有人统计全国30多位名中医治疗失眠最多的10味中药分别为:夜交藤、酸枣仁、浮小麦、生龙骨、生牡蛎、珍珠母、五味子、白芍、生地和茯苓。其中,夜交藤一药正式入方药书比较晚,至少在明代李时珍《本草纲目》(公元1590年)尚未单独入选,只在何首乌一词目中谈及其茎、叶主治“风疮疥癣作痒,煎汤洗浴甚效”。而未提及其治疗失眠的作用。最早记载夜交藤治疗失眠的可能是清初张璐的《本草逢原》(1695年),到了清末民初张山雷《本草正义》才谈到夜交藤“今以治夜少安寐,盖取其引阳入阴耳。然不寐之源泉亦非一端,苟不知从病原上着想,而惟以此为普通品,则亦无效。”由此可知,到清末民初,用夜交藤治失眠已经很盛行了,甚至成了治疗失眠的通用药品。现代动物实验证实,本药有镇静催眠作用。可见中药的临床运用,也是在不断的发展和丰富起来。至于酸枣仁是治疗失眠的经典药物,仲景用酸枣仁汤治疗虚烦不得眠,是经典名方。但到后代,酸枣仁有生用熟用之分,如李时珍认为酸枣仁“甘而润,故熟用疗胆虚不得眠,烦渴虚汗之证;生用疗胆热好眠,皆是厥阴,少阳药也。”至清代张璐《本经逢源》则更进一步提出:“酸枣仁熟则收敛津液,治疗胆虚不得眠,烦渴虚汗之证;生则导虚热,故疗胆热好眠,神昏倦怠之证。”国医大师路志正先生曾在1980年第3期《中医杂志》中撰文介绍用生酸枣仁治愈胆热好眠的经验。而国医大师焦树德则认为酸枣仁的作用无须分生熟,总以安眠为主,是耶非耶,有待临床进一步观察。但由于酸枣仁性平,故应用面较广。配伍不同药物,而能治疗各种失眠证,血虚者热者用之,如酸枣仁汤;心脾两虚,气血不足者用之,如归脾汤;胆胃不和,痰热内蕴者用之,如十味温胆汤;心肾不足,阴亏血少而致失眠健忘者亦用之,如天王补心丹等等。

(收稿日期:2009-10-29 责任编辑:周茂福)