

# 失眠的中医药治疗进展

★ 张志全<sup>1</sup> 徐亚丽<sup>1</sup> 李晓丽<sup>1</sup> 金硕果<sup>2</sup> 刘福友<sup>2</sup> (1. 成都中医药大学 2006 级硕士研究生 成都 610075; 2. 成都中医药大学附属医院内三科 成都 610075)

关键词:失眠症;中医药疗法;综述

中图分类号:R 24 文献标识码:A

中医药治疗失眠已有上千年的历史,而且有特色,其疗效稳定,副作用小等优点发挥着重要作用,尤其是近年来在对失眠的辨证分型及治疗,取得了一些进展,现综述如下:

## 1 脏腑及瘀血论治

### 1.1 从肝论治 临床多用(丹栀)逍遥散、自拟疏

平的重复和科研资金的浪费。(3)实验室研究多为血液流变学、整体内分泌、机体免疫、前列腺素和整体病理学变化方面的研究,围绕本病的分子和基因水平、离体异位内膜细胞培养模型等方面的研究应当加强。(4)顺应新的生物-心理-社会医学模式的转变以及人们对生存质量的关注,应当逐步开展中医药对患者生存质量的研究,充分体现中医药的作用。

### 参考文献

[1] nagaki J, Kondo A, Lopez LR, et al. Anti-laminin-1 autoantibodies, pre-gnancy loss and endometriosis[J]. Clin Dev Immunol, 2004, 11: 261 - 266.

[2] Cruz OJ, Wild RA, Hass GG, et al. Antibodies to carbonic anhydrase in endometriosis: prevalence, specificity, and relationship to clinical and laboratory parameters[J]. Fertil Steril, 1996, 66: 547 - 556.

[3] mowski WP. Immunological aspects of endometriosis[J]. Int J Gynaecol Obstet, 1995, 50(Suppl 1): 3 - 10.

[4] Oosterlynck DJ, Meuleman C, Waer M, et al. The natural killer activity of peritoneal fluid lymphocytes is decreased in woman with endometriosis[J]. Fert-Il Steril, 1992, 58: 290 - 295.

[5] 令狐华, 徐小蓉, 卞度宏. 子宫内膜异位症患者外周血及腹腔中自然杀伤细胞活性的测定[J]. 中华妇产科杂志, 1996, 31: 586 - 589.

[6] 石一复. 子宫内膜异位症的诊断与治疗现状[J]. 中华妇产科杂志, 1996, 31(10): 579 - 581.

肝安神汤加减、龙胆泻肝汤等疏肝解郁,化火安神定志治疗。常用药物为柴胡、丹参、白芍、白术、酸枣仁等。现代研究表明柴胡具有抗惊厥,镇静的作用。柴胡皂甙可能是通过提高脑内的与睡眠有关的神经递质(5-HT)的浓度,从而延长睡眠时间<sup>[1]</sup>。酸枣仁皂苷可抑制正常小鼠及苯丙胺中枢兴奋小鼠的自发

[7] Dmowski WP. Immunological aspects of endometriosis [J]. Int J Gynaecol Obstet, 1995, 50(Suppl 1): 3 - 10.

[8] Pizzo A, Salmeri FM, Ardita FV, et al. Behaviour of cytokine levels in serum and peritoneal fluid of women with endometriosis[J]. Gynecol Obstet Invest, 2002, 54(2): 82.

[9] 罗兰兰. 子宫内膜异位症的免疫病因学研究[J]. 中华妇产科, 2000, 35(6): 325 - 326.

[10] Bullimore DW. Endometriosis is sustained by tumour necrosis factor- $\alpha$  [J]. Med Hypotheses, 2003, 60(1): 84 - 88.

[11] 陈英群, 韩冰, 李同玺. 妇痛宁对子宫内膜异位症免疫功能影响的实验研究[J]. 天津中医, 2001, 18(3): 40.

[12] 宋知理, 束兰娣. 清热活血治疗子宫内膜异位症临床观察[J]. 湖北中医杂志, 2002, 22(11): 12 - 14.

[13] 王惠珍. 马鞭草治疗子宫内膜异位症[J]. 中医杂志, 2000, 12(6): 331.

[14] 俞超芹, 王大增, 王祖倩. 内异 II 号对子宫内膜异位症  $\beta$ -内啡肽、强啡肽的影响[J]. 中国中西医结合杂志, 1993, 13(1): 7 - 9.

[15] 俞超芹, 刘玉环, 蔡在龙. 子宫内膜异位症白细胞介素 8 与白细胞介素 10 水平及内异方对其调节作用[J]. 中国中西医结合杂志, 2000, 20(8): 603 - 605.

[16] 陈晓平, 陈旦平, 周阿高. 补阳还五汤治疗子宫内膜异位症临床观察[J]. 中国中西医结合杂志, 1995, 15(11): 677 - 678.

[17] 刘艳巧, 刘润侠. 中药内异消对子宫内膜异位症大鼠腹腔液 TNF- $\alpha$  的影[J]. 贵阳中医学院学报, 2004, 26(1): 58.

[18] 钱静, 郑陆辛. 温肾化痰法治疗子宫内膜异位症的临床研究[J]. 南京中医药大学学报, 2000, 16(5): 277 - 279.

(收稿日期:2008-07-16)

活动,降低大鼠的协调运动,加强戊巴比妥钠对中枢神经系统的抑制作用。从而认为酸枣仁皂苷具有较明显的镇静催眠作用,是酸枣仁中枢抑制作用的主要成分<sup>[2]</sup>。如李氏等<sup>[3]</sup>对120例患者均采用丹栀逍遥散加味方(丹皮、栀子、当归、白芍、柴胡、酸枣仁、茯神、白术、黄连、肉桂、薄荷、炙甘草、珍珠母、夜交藤、生姜)治疗失眠,痊愈39例,显效53例,有效18例。

临床表现为失眠而急躁易怒,口干而苦,目赤耳鸣,头晕头胀,或因情志不舒等引起的失眠均可从肝论治,可随证选用上述方加柴胡、酸枣仁等药物。

1.2 从心论治 心火亢盛者,大多从清泻心火来治疗。常用方为凉膈散等方随证加减。常用药物为栀子等清心火药或麦冬等养心阴的药物。栀子具有镇静的作用。栀子西红花总苷是从成熟栀子果实中提取所得,栀子西红花总苷(70 mg/kg)可明显减少小鼠自发活动。栀子西红花总苷(140 mg/kg)不仅明显减少小鼠自发活动,而且显著影响小鼠机能协调功能,与阈下戊巴比妥钠有明显协同作用<sup>[4]</sup>。如用加味凉膈散治疗心火亢盛型失眠52例,显效37例,有效15例<sup>[5]</sup>。临床表现为心烦不寐,伴心悸、面色红赤、口舌生疮、渴喜冷饮、尿黄灼痛等当从心论治,选用上方以达清心火安神之目的。

心阴不足者,多用天王补心丹、生脉注射液或自拟养阴安神汤等随证加减。雄祿<sup>[6]</sup>等认为养阴安神口服液(熟地、制首乌、太子参、麦冬、五味子、枸杞子、生牡蛎、鸡血藤等)能减少正常小鼠以及阴虚失眠小鼠的自发活动次数,具有确切的中枢抑制作用,能用于治疗阴虚失眠证。失眠多梦,心悸心烦,口咽干燥,颧红盗汗,午后潮热等可随证选用上方养阴安神。

1.3 从脾胃论治 脾虚生血不足以养心神致心神不安,常用方为归脾汤、补中益气汤等,崔景朝<sup>[7]</sup>等通过实验研究表明归脾汤单煎和合煎可明显抑制小鼠自发活动次数,延长小鼠睡眠时间。如邹氏等<sup>[8]</sup>用补中益气汤加减治疗失眠症120例,治愈72例,显效34例,有效8例,总有效率达95%。失眠,少气乏力,肢倦懒言,头晕目眩,腹胀便溏等症状者从脾论治,选归脾汤或补中益气汤予以健脾安神。

脾湿生痰,化热扰神,亦可致失眠。大都选用二陈汤、温胆汤等为基本方随证加减。常用茯神、陈皮、半夏等健脾化湿。研究证实中药复方温胆汤可以明显增强失眠大鼠大脑皮质、下丘脑胆囊收缩素8阳性表达,进而增加大鼠睡眠<sup>[9]</sup>。黄氏<sup>[10]</sup>等用百合温胆汤(竹茹、胆南星、半夏、陈皮、枳壳、百合、连

翘、莱菔子、枇杷叶、北沙参、石斛、山药、珍珠母、甘草、生姜、大枣)与安慰剂对照治疗痰热内扰型失眠,结果显示,两组痊愈、显效和总有效率均有显著差异。百合温胆汤是治疗痰热内扰型失眠的有效方剂。失眠见纳呆呕恶,肢体困重,腹胀便溏,苔腻,可选用二陈汤、温胆汤等随证加减以达清热化湿,健脾安神。

另外,祖国医学认为“胃不和则卧不安”,临床常从胃入手治疗失眠,如毛氏<sup>[11]</sup>主要采用补脾和胃,疏肝和胃,暖肝和胃,化痰和胃,攻下和胃等治疗失眠。对于宿食停滞者,治以消食导滞,和胃安神,方选保和丸加减<sup>[12]</sup>。失眠见胃不和者,辨证施治,和胃安神。

1.4 从肾论治 肾精不足,化血不足以养心,临床上治疗失眠从肾论治,采用补肾益精、健脑益智安神的方法。常用杞菊地黄丸、益脑胶囊、养脑胶囊等治疗。田氏<sup>[13]</sup>等采用益脑胶囊(由人参、党参、灵芝、龟版、鳖甲、麦门冬、茯苓、龙骨、远志、五味子、石菖蒲组成)治疗失眠125例,与对照组对比,治疗组总有效率93%,对照组有效率为75%。失眠健忘,发脱齿摇,耳鸣耳聋,腰膝酸软,小儿发育迟缓,年高之人失眠而未见他症者均可采用补肾益精安神之法。

肾阳不足,不能温煦心神,心肾不交。常用温补肾阳、交通心肾法治疗。常用药物为仙灵脾、桂圆肉、肉桂等温补肾阳的药。常用交泰丸交通心肾。如姜建都<sup>[14]</sup>运用炙黄芪、仙灵脾、五味子、桂圆肉、龙骨为基本方,随证加减,共治疗21例失眠病人,结果治愈8例,好转12例,有效率达到95.2%。姜竹成<sup>[15]</sup>用天王补心合剂(生地黄、麦冬、天冬、玄参、太子参、当归、丹参、茯苓、酸枣仁)治疗心肾不交型失眠27例,对照组20例,治疗组总有效率由于对照组,说明天王补心合剂是治疗心肾不交型失眠的有效药。心烦不寐,心悸怔忡,腰膝酸软,头晕耳鸣者心肾不交论治,用交泰丸、天王补心丹交通心肾安神。

1.5 从瘀论治 临床常用血府逐瘀汤或自拟活血安神汤为主方治疗顽固性失眠。常用药物为丹参、桃仁、红花、赤芍、川芎、牛膝等。如邓存国<sup>[16]</sup>用活血化瘀法治疗,以血府逐瘀汤(丹参、生地黄、合欢皮、桃仁、红花、赤芍、当归、枳壳、桔梗、牛膝、夜交藤、柴胡)加减失眠60例,治愈31例,显效15例,有效11例。失眠伴见痛处固定,痛如针刺,舌质紫暗,舌上有瘀点瘀斑者或头部外伤后失眠者从瘀论治。慢性失眠病久不愈,从常法治疗难获奇效,病久多瘀,运用活血化瘀法多能奏效。

## 2 辨时治疗

腾晶<sup>[17]</sup>认为临床治疗失眠应重视时机因素,“因时治宜”。临证在辨证用药的基础上,结合辨时服药。辨时治疗失眠能顺应有节奏的生理病理变化,诱导紊乱的睡眠-觉醒节律复常。合理择时治疗服药是保障其取得疗效的最佳疗效的重要环节。肖仙祥<sup>[18]</sup>等选择在昼夜阴阳交替中的关键时辰:阳气渐盛,阴气渐衰的卯时(早晨5~7时)和阴气渐盛,阳气渐衰的酉时(晚17~19时)分别服失眠胶囊(A丸和B丸),以达阴阳平衡。临床中,可采用不同时间服用不同药物辨时治疗法治疗失眠。

## 3 外治法

运用中药外治治疗失眠。如赵氏<sup>[19]</sup>等用中药敷脐(远志、石菖蒲、朱砂、炒枣仁、生牡蛎;兼痰热内扰者加胆南星、半夏、黄连;阴虚火旺者加龟板;心脾两虚者加黄芪、当归;心胆虚怯者加琥珀、磁石;肝郁有热者加丹参、硫磺)上药研细末,用时取上药10g~15g,拌老陈醋适量,调成糊状。敷于脐中,外用胶布固定。治疗72例患者,治愈48例,显效18例,好转4例。郭氏<sup>[20]</sup>用熏蒸法治疗失眠41例,用安神熏剂(雁日红300g、夜交藤300g、丹参50g、苦参根300g)加水3000ml煎至1500ml分瓶装。每瓶500ml,每次250ml及5%薄荷酊2ml,加入头罩式铜油机进行熏蒸治疗。结果临床痊愈17例,好转21例,有效率达92.7%,治疗期间无不良反应。外治法可用于常法治疗不能奏效,不愿口服药物治疗或因种种原因不便口服治疗或不能口服治疗的患者。

## 4 总结与展望

综上所述,近年来,中医药治疗失眠取得了一定的进展。然而,还存在一些问题。如对失眠病因病机的研究侧重于五脏与失眠的关系,而五脏之中的尤以失眠与肝的研究最多。现代生活中由时差、情志等原因引起的失眠越来越多,治疗时应考虑失眠的原因,针对病因治疗。临床治疗失眠时辨证用药时应考虑患者的体质。同时对失眠的辨证分型和疗效评定标准尚不完全统一。辨证时依靠临床表现、舌苔、脉象、主观性相对较强,难以做到分型统一,疗效大多以睡眠时间,临床伴随症状改善为判定标准,缺乏公认可靠的标准,难以让现代医学工作者及卫生行政部门所信服。

另外,临床报道较动物实验及药理实验多,临床报道缺乏双盲,多中心等实验。动物实验大多为证实某药和某复方制剂有镇静催眠的作用,其治疗药

物作用时间、作用机理、半衰期等尚不十分明确。

今后应在中医理论的指导下,进一步规范失眠的辨证分型及评定标准。在发挥中医辨证论治优势的同时,结合现代医学研究方法深入研究,提高失眠的疗效。

## 参考文献

- [1]孙兵,郝洪谦,郑开俊等.柴胡皂甙调节猫睡眠节律电活动机理的初探[J].天津医科大学学报,2000,6(3):274-276.
- [2]陈百泉,杜钢军,许启泰.酸枣仁皂苷的镇静催眠作用[J].中药材,2002,25(6):429-430.
- [3]李晓辉,王雨波.丹栀逍遥散加味方治疗失眠120例疗效观察[J].四川中医,2006,24(8):59.
- [4]张陆勇,季慧芳,曹于平等.栀子西红花总甙对神经B心血管及呼吸系统的影响[J].中国药科大学学报,2000,31(6):455-457.
- [5]王秀珍,高效祥.加味凉膈散治疗心火亢盛型失眠52例[J].陕西中医,2002,24(2):118.
- [6]熊祿,黄晓洁,宋鹏玺.养阴安神口服液对阴虚失眠模型行为状态实验研究[J].中华实用中西医杂志,2005,18(8):187-188.
- [7]崔景朝,周瑞玲,陈玉兴.归脾汤单煎与合煎药理作用比较研究[J].中药药理与临床,1998,14(3):6-8.
- [8]邹德运,安凤华,刘丽君.巧用补中益气汤加减治疗失眠症120例[J].中国临床医药研究杂志,2007,(165):37-38.
- [9]马伯艳,张福利,周景华等.温胆汤的睡眠改善作用与失眠大鼠脑中胆囊收缩素8表达的关系[J].中国临床康复,2006,10(35):45-47.
- [10]黄韬,陈青峰.百合温胆汤治疗痰热内扰型失眠证的随机单盲对照实验研究[J].上海中医药杂志,2006,40(5):15-16.
- [11]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):22.
- [12]周乃强.失眠从脾胃论治[J].中华实用中西医杂志,2007,20(13):1131.
- [13]田金英,张弛,林新.益脑胶囊治疗失眠125例[J].陕西中医,2005,26(6):504-505.
- [14]姜建都.温补法治疗顽固性失眠21例[J].中国医学理论与实践,2007,17(1):91.
- [15]姜竹成.天王补心合剂治疗心肾不交型失眠的临床研究[J].四川中医,2006,24(7):62-63.
- [16]邓存国.活血化瘀法治疗失眠60例[J].新中医,2007,39(3):56.
- [17]腾晶.辨时治疗失眠浅谈[J].新中医,2005,37(1):84-85.
- [18]肖仙祥,胡小梅.中药时间疗法治疗失眠症的疗效观察[J].现代中西医结合杂志,2000,9(15):1417-1418.
- [19]赵保国,黄河伟.中药敷脐治疗失眠72例[J].中医外治杂志,2006,15(6):37.
- [20]郭翠莲.中药熏蒸法治疗失眠症41例[J].福建中医药,2006,37(1):37.

(收稿日期:2008-08-13)