

失眠不可怕，“药”您枕上安

文 / 北京市朝阳区中医院 季思维 张彬

“我这一对儿‘熊猫眼’是天生丽质，可不是辗转反侧导致的！”大熊猫如是说。

大熊猫的黑眼圈自然不是失眠导致的，但我们的失眠可能是！失眠是一种常见的睡眠障碍，许多人都有过或正在经历失眠。失眠不仅会让我们白天无精打采，注意力降低，长期睡眠不足还会导致人体免疫力下降，也就是中医所说的“正气不足”，增加患焦虑症、抑郁症、高血压、糖尿病、痴呆、癌症等疾病的风险。可见，充足的睡眠对我们身体健康有多重要。

《2022中国国民健康睡眠白皮书》指出：随着年龄的增加，25~60岁人群的平均睡眠时间逐渐减少；61岁以上的“夕阳红人群”，平均睡眠时长不足6小时的占比超过四成。没想到，失眠的情况居然如此严重？那么，引起失眠的原因是什么呢？我们应该如何应付它呢？说起“对付”，不谈轻或重，失眠应该不是现代才有的现象——那么，在没

有现代医学的遥远古代，人们又是如何只使用中医药治疗失眠的呢？现在又该如何选择中成药呢？下面，听笔者为您一一道来。

一、中医怎么看失眠

古往今来，中医对失眠的表述有很多，包括不得卧、不得眠、不得睡、目不瞑、不寐等。中医分析失眠的原因非常简单，归纳起来无外乎“阴阳”。比如，我国最早的医学专著《黄帝内经》中就讲：“阴阳相贯，如环无端……营卫之行不失其常，故昼精而夜瞑。”打个比方，人体内住着两个小精灵，一个叫“阳精灵”，一个叫“阴精灵”，“阳精灵”性格活泼顽皮，“阴精灵”性格稳重老成。白天，“阳精灵”主导人体，所以我们可以工作学习；晚上，“阴精灵”主导人体，则我们得以安然入睡。如果“阳精灵”太强大，或者“阴精灵”太软弱，也就是中医说的“阳亢”或者“阴虚”，那么就会出现“阳不入阴”的病理状态，可

能导致失眠。

二、辨证选用中成药

“工欲善其事，必先利其器”，明白了失眠发生的原因，接下来我们就可以看看应该如何辨证治疗失眠了。失眠总的治疗原则就是一个字——“平”。对于阳亢者给予祛邪，对于阴虚者给予扶正，最终达到“阴平阳秘，精神乃治”的状态。

1. 阳亢型

阳亢也就是实证，主要有心肝火旺型。心肝火旺大多由于情志不好引起，患者易怒，常见失眠多梦、叹息嗳气、两肋胀痛、头痛耳鸣等症状。可选择的中成药包括龙胆泻肝丸、百乐眠胶囊等。需要注意的是，患者服药期间忌食辛辣刺激性食物，症状好转后可逐渐停药。

2. 阴虚型

阴虚也就是虚证，包括心虚、血虚、阴虚、肾虚等。阴虚常因生活压力大、工作节奏快、忧思太过引起，出现心血不足、脾气亏虚，常见

心悸、头晕、便溏等症状；大多属于心脾两虚的失眠。可选择的中成药包括参芪五味子片、枣仁安神液、人参归脾丸等。需要注意的是，患者外感发热期间忌服此类中药。

除此之外，心肾不交型、心胆气虚型、肾精亏虚型的失眠也较常见。

——心肾不交型患者常表现为心烦、心慌，还伴有腰膝酸软、小便偏黄、胸中烦热、胃中嘈杂等症状。可选择的中成药包括天王补心丹、乌灵胶囊、安神补脑液等。需要注意的是，天王补心丹中含有朱砂，不宜久服，肝肾功能不全者慎用。

——心胆气虚型患者常有虚烦不眠、胆怯、口苦或遇事惊恐、气短、乏力等症状。可选择的中成药有安神定志丸。需要注意的是，安神定志丸可能引起胃肠不适，症状好转后应逐渐停药。

——肾精亏虚型患者常有遗精阳痿、乏力、腰膝酸软、潮热盗汗等症状。可选择的中成药有补肾益脑胶囊。需要注意的是，本品中含有朱砂，肝肾功能不全者慎用。

三、名称相似别用错

以上为大家介绍了中医临床上常见的5种失眠类型，每种类型都有对应的中成药可以选用，比如治疗心肾不交型天王补心丹、治疗阳亢型的龙胆泻肝丸、治疗阴虚型的人参归脾丸……

看到人参归脾丸，笔者想到了它的“孪生兄弟”——人参健脾丸，它也治疗失眠吗？实不相瞒，笔者在工作中还真碰到过类似的咨询，下面就来给您答疑解惑。

人参归脾丸来源于宋代医书



《济生方》，处方中人参、茯苓、白术、甘草为四君子汤的组方，可以补气健脾；加黄芪可以健脾益气，鼓舞气血生化之源；加当归、桂圆肉养血补血，配伍远志、酸枣仁共起养血安神之效；同时，方中木香可以行气健脾，防止补益药滋腻碍脾。整体来说，本药气血双补，心脾同治，具有补气养血、健脾安神

的功效。

人参健脾丸来源于明代《景岳全书》，处方中人参、白术、山药、薏苡仁、莲子肉、芡实、白扁豆可健脾补气，利湿止泻；神曲、山楂、谷芽可消食健胃；陈皮、砂仁、木香止呕健脾开胃；枳壳、青皮可以行气消胀；当归和血。整体上看，本药消补兼施，治在脾胃，具有健脾开胃、



消食除胀的功效。

可以看出，两者的相同点是均具有健脾补气的作用。不同之处在于人参归脾丸处方中含有养血安神的中药，适用于心脾两虚、气血不足所致的失眠、心慌等，较常用于脑力工作者、更年期女性等；人参健脾丸处方中含有消食行气的中药，适用于饮食积滞、脾胃虚弱所致的

腹泻、腹胀、呕吐等，较常用于暴饮暴食者，作息不规律者多见。

总结一下：人参归脾丸气血双补，心脾同治，起到补气养血、健脾安神的功效，可以治疗中医辨证的心脾两虚型失眠；人参健脾丸消补兼施，治在脾胃，起到健脾开胃、消食除胀的功效，可以治疗现代医学所说的消化不良疾病属脾胃虚弱型。

中医治疗不寐病有着悠久的历史，通过辨证论治，能够个性化地治疗不寐；同时，大家应该坚持健康的生活作息，适度运动：“双管齐下”，改善睡眠。最后，愿大家每天都有好睡眠！**药动与人**

{本文为“国家中医药管理局全国中药特色技术传承人才培养项目”（国中医药人教函[2023]96号）}