

溯本清源，辨证施治——化解失眠烦恼

文 / 北京市海淀医院 刘宏彦

深夜躺在床上，辗转反侧，难以入眠；或者凌晨时分，突然醒来，倦意未消，却直到天亮也找不到丢失的睡眠……相信很多人都有过这种被失眠困扰的经历。

失眠是一种常见的睡眠问题，指的是明明有机会睡觉，睡眠环境也安静舒适，但仍然睡不着，或感觉自己睡不着、睡不好，以致于次日精神不振、心情不爽，甚至影响到正常的生活和工作。

随着现代生活节奏加快，巨大的工作、学习、生活压力影响着人们，焦虑、抑郁等心理和精神上的问题频频出现，在各个年龄段人群中，失眠的发病率均呈上升趋势。治疗失眠是精神科和神经科医生每天都要面对的问题，虽然目前已经有很多西药可以用于失眠的治疗，但是仍有不少患者被失眠困扰。为能进一步明确失眠的原因，寻找治疗失

眠的方法，临床上很多西医医生开始关注中医中药，希望尝试不同的解“眠”思路。

一、从中医典籍中解读失眠

中医对失眠的记载可以追溯到几千年前，在《黄帝内经》中将失眠称之为“不得卧”“目不瞑”“不得眠”，认为可以从阴阳学说和脏腑归经等不同角度去理解。

1.从阴阳学说理论认识失眠

在中医理论中，人体与自然是一个整体，随着自然环境和时间的变换，日间阳气盛、夜间阴气盛，生物钟与自然变化一致。夜间阴气渐长，健康的机体则进入睡眠状态。

《灵枢·大惑论》云：“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，故目不得瞑矣。”此句指：卫气不能入于阴分而留滞于阳分，会使阳气充满盛实，导致阴气虚，阴虚

则不能敛阳，所以不能闭目入睡。作为应对，若能使卫气昼行之于阳、夜行之于阴，营卫之气在人体内规律循环，则可安然入睡。

2.从脏腑归经理论认识失眠

中医有“五脏藏神”之说，认为“心藏神，肝藏魂，脾藏意，肺藏魄，肾藏志”。又有子午流注学说，认为昼夜12时辰对应人体12条经脉，夜间气血流注时辰为胆经（前日23时~后日1时）、肝经（1~3时）、肺经（3~5时）等。当脏腑失调，气血在相应时辰不能固守其中，脏腑失养，则会引起“神、魂、意、魄、志”的病态表现。与“心、肝、肺”相对应的为“神、魂、魄”，这3种神志与睡眠息息相关，如果它们在相应时段不能固守在脏腑中，而是飘散在机体各处，则会直接影响睡眠。

简单来说，如果心、肝、肺气血充盈，阴阳协调，各归其位，能够固守神志，那么人就会正常进入睡眠；



当气血不能固守在相应脏腑中,就会引起失眠。根据以上理论,结合患者具体失眠时段以及四诊(望、闻、问、切)辨证,则基本可以确定患者失眠病症原因与相关脏腑,然后就可以此为依据对患者进行个体化用药。比如:

(1) 心藏神,整夜失眠大多与心相关。《伤寒论》记载:“少阴病,得之二三日以上,心中烦,不得卧者,黄连阿胶汤主之。”对于临床表现为心烦不眠、口干咽燥、舌红少苔、脉细数的患者,属阴虚火旺、心肾不交之证,可以用黄连阿胶汤来治疗。方中用黄连、黄芩、芍药煎煮,

烊化阿胶拌生鸡蛋黄服用,是治疗少阴证表现为虚烦不得眠的经典方,主治阴虚火旺、心肾不交证。君药黄连苦寒入心,清降心火;阿胶入肾,滋阴补血。臣药黄芩、芍药一助黄连清热泻火,一助阿胶养血滋阴;同时佐鸡蛋黄上养心、下补肾,以形补形,并取蛋黄悬浮蛋白中的特性,补心中之血。

(2) 肝藏魂,凌晨1点至3点的失眠多与肝相关。《金匱要略》云:“虚烦虚劳不得眠,酸枣仁汤主之。”即临床表现为虚烦失眠、心悸不安、头目眩晕、咽干口燥、舌红、脉弦细,属肝血不足、虚热内绕证,

可以用酸枣仁汤治疗。酸枣仁汤是治疗失眠的经典方,组方包括酸枣仁、甘草、知母、茯苓、川芎,具有安神养血、除烦清热之效,主治肝血不足、虚热内扰所致的虚烦证。方中重用酸枣仁,其味甘、酸,性平,入心、肝、胆经,有养心补肝、宁心安神、生津之功,为君药。酸入肝,可把血收敛入肝;肝藏魂,能把魂收敛回肝。茯苓宁心安神,知母滋阴清热、入肺除烦,二者合用共为臣药。川芎为佐药,调肝疏肝、活血化瘀,与酸枣仁相伍,酸收辛散并用,既可补血,亦可行血。甘草为使药,缓急和中,调和诸药,与茯苓配伍增强健

脾和中之功，与酸枣仁配伍可滋养肝阴。

看完上述两例后，有人可能会提出疑问：心的问题为什么要补肾，肝的问题为什么要补心？要回答这个问题，需要先简单介绍一下中医的五行生克理论。脏腑“肝心脾肺肾”对应着五行“木火土金水”，木生火，木为火之母，则肝生心，肝为心之母。“虚则补其母，实则泻其子”，心之虚多由肝的力量不足而致，所以酸枣仁汤采用了心肝同补的思路。水克火，肾水会克制心火，当肾脏出问题，便控制不住心火，继而导致心肾不交，所以黄连阿胶汤采用了滋补肾脏同时抑制心中之火的思路，使肾水和心火力量达到平衡。

二、失眠的现代中医辨证

失眠的辨证多种多样，多数以痰火扰神、心脾气血虚、肝郁气滞、阴虚火旺、肝火炽盛和心肾不交为主要证型。所以，一定要分析患者的病因对症治疗。比如，虚证的失眠多属心脾两虚、阴虚火旺或心胆气虚，治疗宜补肾心脾，滋阴降火，益气镇惊，佐以养血安神之品；实证的失眠多为肝郁化火痰热内扰，治疗当清肝泻火，清热化痰，佐以重镇安神之品。

失眠的病机为阴阳失调，阳不入阴，故治疗以补虚泻实、调整阴阳为原则，佐以安神之品。

三、常见治疗失眠的中成药

以上主要介绍了《伤寒论》中用于治疗失眠的经方；在现代临床上，很多经方都被制成了中成药以治疗失眠。需要强调的是，临床使用



中成药治疗失眠，应该综合患者全身的症状辨证分析，同时结合中成药的功能主治用药，而不能只是头痛医头、脚痛医脚。表1列举了一些失眠常用中成药的功能主治和适应证，为大家提供参考。

此外，心理调节也有助于失眠的治疗，遇事不钻牛角尖，用积极乐观的态度对待生活和工作。不求所有的日子都在泛着光，只愿每一天都承载着健康。**万物与人**

表1 基于中医药理论的失眠辨证及中成药选择

症状	失眠证型	中医治疗思路	药物选择
失眠多梦，健忘神疲，气短，心悸易惊，多汗，舌淡红苔薄白	心气虚寒	补气，养血，安神	柏子养心丸
失眠多梦，心慌心烦，手足心热，大便干燥，烦热汗多，颧红咽干，舌红少苔	心阴不足	滋阴养血，安神补心	天王补心丸
失眠多梦，头晕目眩，乏力神疲，食欲不振，面苍白或萎黄，舌淡苔薄白	心脾两虚，脾肾不足	健脾补肾，宁心安神	刺五加脑灵液
年老体弱，眼花耳聋，脱发早白属气血不足，腰软，舌红少苔	肝肾亏虚	益气补血，滋养肝肾	活力苏口服液
入睡困难，多梦易醒，醒后不眠，烦躁易怒，心慌不安，手足心热，口干咽燥	肝郁阴虚	滋阴清热，养心安神	百乐眠胶囊
失眠多梦，健忘，腰膝酸软，头晕耳鸣，心慌，少气懒言，舌苔薄白	心肾不交	补肾健脑，养心安神	乌灵胶囊
头晕乏力，健忘失眠，神经衰弱，腰膝酸软，四肢不温，大便稀夜尿多，女子白带清稀量多，舌淡苔白	肾精不足，气血两亏	生精补髓，益气养血	安神补脑液
头晕耳鸣，视减听衰，失眠健忘，食欲减退，腰膝酸软、脱发，舌红少苔或无苔	脾肾两虚	益气补肾，健脾和胃	甜梦胶囊