

· 临证体会 ·

基于“安肾志”探讨远志治疗肾不藏志不寐

李振辉¹, 张星平^{1*}, 陈旭¹, 贾宏林¹, 梁政亭², 吴金鸿¹, 胡燕玲¹, 左广珂¹

1. 新疆医科大学第四临床医学院, 新疆 乌鲁木齐 830099; 2. 新疆医科大学, 新疆 乌鲁木齐 830017

摘要 肾不藏志不寐是中医不寐五神分型诊断法中以夜寐早寤为直接症状特征的不寐分型, 其病位在肾, 病机为肾志不安于舍, 以安肾志为治法。远志一药, 始载于《神农本草经》, 称其可“强志倍力”, 此后历代医家多有论述, 认为远志有“安肾志”之功。其药对远志-茯苓(神)、远志-熟地黄、远志-益智仁、远志-炒酸枣仁及复方还少丹、孔圣枕中丹、七福饮均可安肾志以治疗肾不藏志不寐, 药对中远志-茯苓(神)、远志-炒酸枣仁可宁心神、安肾志, 远志-熟地黄补肾精、滋肾水以安肾志, 远志-益智仁益智固气安肾志, 复方中还少丹补脾益肾、定志安神, 孔圣枕中丹补肾益心、安神定志, 七福饮补肾益髓、定志养神。另外, 现代研究表明远志治疗肾不藏志不寐的作用机制与改善神经炎症、缓解氧化应激及调节神经递质相关, 可为远志治疗肾不藏志不寐的临床及机制研究提供参考。

关键词 中医不寐五神分型; 远志; 肾不藏志不寐; 安肾志; 论治

中图分类号: R256.23

文献标识码: A

文章编号: 1002-2392(2026)06-0039-04

DOI: 10.19664/j.cnki.1002-2392.260116

不寐, 病名首载于《难经》, 是以经常不能获得正常睡眠为特征的一类疾病^[1]。不寐的病因病机复杂, 历代医家各有论述。①营卫不和、阴阳失交而不寐: 该观点出自《灵枢·营卫生会》, “五脏之气相搏, 其营气衰少而卫气内伐, 故昼不精, 夜不瞑”, 后世持此观点的医家颇多。②胃不和则卧不安: 吴鞠通《温病条辨》指出“胃不和则卧不安……盖阳气下交于阴则寐, 胃居中焦……中寒饮聚, 致令阳气欲下交而无路可循, 故不寐也”, 即“胃不和则卧不安”为中焦不畅, 阳不交阴而不寐。③五神不安于五脏: 《续名医类案》指出“人之安睡, 神归心, 魄归肺, 魂归肝, 意归脾, 志藏肾, 五脏各安其位而寝”, 即五神不安于五脏而不寐。尚有“脏腑失调、阴阳失和”^[2]等观点。故不寐之病机虽各家

描述不同, 但归纳起来多属于“阳不交阴”“神不入舍”。在此基础上, 本课题组以《黄帝内经》“五脏藏五神”为线索, 发现不寐患者所表现的直接症状总是不外入寐唯艰类、梦扰纷纭类、思虑纷纭类、轻浅易寤类、夜寐早寤类五类, 且此五类直接症状分别与五神(神、魂、意、魄、志)不安舍于五脏(心、肝、脾、肺、肾)相关, 并据此提出了依据直接症状确定不寐五脏病位的诊断方法——中医不寐五神分型诊断法^[3-5]。肾不藏志不寐是中医不寐五神分型诊断法中以夜寐早寤为直接症状特征的不寐分型, 病位与肾有关, 病机责之为志不安舍于肾^[6], 治疗以安肾志为法。远志可强志益智, 张星平教授善用远志治疗肾不藏志不寐, 获得良效。

1 肾不藏志不寐病因病机

《素问·宣明五气篇》言: “心藏神, 肺藏魄, 肝藏魂, 脾藏意, 肾藏志”, 《灵枢·本神》云: “肝藏血, 血舍魂……肾藏精, 精舍志”, 指出志藏于肾中, 受精滋养, 肾精充足则志归于肾。《冯氏锦囊秘录》载: “人之精与志皆藏于肾, 肾精不足则志气衰”, 即肾精亏损, 不能滋养肾志, 则志不安于肾而不寐。张介宾《类经》云: “故先天之气, 气化为精, 后天之气, 精化为气, 精之与气, 本自互生, 精气既足, 神自王矣”, 即精气互生互化, 精气充足, 则神安则寐; 若肾精虚损, 肾气失充, 则志不安舍。《景岳全书》云: “肾精足则肾气充, 气充

收稿日期: 2025-03-02 修回日期: 2025-04-21

基金项目: 国家中医药管理局“十四五”高水平中医药重点学科建设项目(国中医药人教函[2023]85号); 国家自然科学基金项目(82160873, 81960837, 81560762, 81260526); 新疆自然科学基金重点项目(2022D01D48); 全国名老中医药专家传承工作室(国中医药人教函[2022]75号); 新疆“天池英才”计划青年博士项目; 新疆研究生科研创新项目(XJ2026G161)

作者简介: 李振辉(1998-), 男, 博士研究生, 研究方向: 中医内科不寐病、肾病的诊断与治疗。

*** 通信作者:** 张星平(1961-), 男, 硕士, 教授, 博士生导师, 研究方向: 中医内科不寐病、肾病的诊断与治疗。

则阴阳和”,《医宗金鉴》载:“肾精乃阴阳之母,精竭则阴阳离决”,指出肾之精气充足,可助肾之阴阳调和,使肾阴不失濡养,肾阳不失温煦,则志神可安于肾;若肾精失充,则肾之阴阳失衡,肾志失于濡养和温煦则不寐。《医述·不寐》云:“肾虚则不能藏纳心神于舍,故寐而不能沉,并不能久。是以壮年肾阴强盛,则睡沉熟而长;老年阴气衰弱,则睡轻而短”,表明肾气虚损使志不能安于肾而致不寐。清代医家郑寿全《医法圆通》亦载:“不卧一证,因内伤而致者,由素秉阳衰,有因肾阳衰,而不能启真水上升……故不卧”,表明肾阳虚衰则肾志不安于舍而不寐。故肾不藏志不寐,主要责之于肾脏之精气阴阳虚损致肾志不安于舍而不寐。

2 远志“安肾志”作用源流

远志,归肾、心二经,味苦辛,性温,《神农本草经》始载其可“补不足……益智慧,耳目聪明,不忘,强志倍力”,指出远志可强志益智。《名医别录》载其可“定心气,止惊悸,益精”,表明其可补心气、益肾精,《灵枢·本神》云:“肝藏血,血舍魂……肾藏精,精舍志”,指出“志”藏于肾,受精涵养,益精则可助志安舍于肾。《本草纲目》言:“远志,入足少阴肾经……其功专于强志益精,治善忘”,表明远志可强志益精,以安肾志。《雷公炮制药性解》载:“远志苦入心经,温能滋肾”,《本草正》亦云:“远志,功专心肾,故可镇心止惊,辟邪安梦,壮阳益精,强志助力。”杜义燮《药鉴》也载:“大都温则能补,故能益精气,壮阳神,强志倍力。”表明远志具有安心神、强肾志之功。《本草汇言》曰:“远志……同地黄、枸杞、山药能补肾”,表明远志与补肾之药配伍可加强补肾安志之功。《本草新编》曰:“远志乃通心肾之妙药,故能开心窍而益智,安肾而止梦遗”。因此,远志作为安神药,历代医家论述颇多,主要论述其具有“安肾志”“安心神”之功效,而肾不藏志不寐,其病机主要责之为肾志不安于舍,治疗以安肾志为法,故临床配伍远志可加强“安肾志”之功以使肾安于舍则不寐可安。

3 远志“安肾志”改善肾不藏志不寐的现代研究机制

现代研究表明,远志具有镇静催眠、抗衰老等作用^[7]。研究发现,远志可改善肾不藏志不寐大鼠睡眠时间记忆力,其作用机制可能与调节炎症因子及 5-羟色胺(5-HT)、 γ -氨基丁酸(GABA)、谷氨酸(Glu)等神经递质的水平相关^[8-9]。Jia 等^[10]研究发现,谷氨酸脱羧酶(GAD)可调节氧化应激和线粒体损伤信号通路 Keap1/Nrf2/PINK1/Parkin 的关键因子,且远志皂苷元可介导 GAD 靶向 Keap1/Nrf2/PINK1/Parkin 通路改善肾不藏志不寐,表明远志改善肾不藏志不

寐的作用机制可能与调节氧化应激和线粒体损伤相关。研究表明,长期不寐可刺激神经系统星形胶质细胞及小胶质细胞过度活化并释放大量神经炎症因子,增强氧化应激,而神经炎症和氧化应激又会加重失眠,引起恶性循环^[11]。因此,远志可通过改善神经炎症、缓解氧化应激和调节神经递质的失衡,从而改善肾不藏志不寐。

4 远志“安肾志”临床应用

4.1 远志“安肾志”药对

4.1.1 远志-茯苓(神)

此药对出自《千金要方》开心散,为安肾志、宁心神的常用药对。茯苓,甘淡之品,可入心、脾、肾经,功在健脾、渗湿、安神,《本草经集注》载其可“调藏气,伐肾邪,长阴,益气力,保神守中”,《得配本草》载其“性上行而下降,通心气以交肾”,与远志合用,可交通心肾,加强宁神安志之功。茯神归肺、脾经,《本草经解》言:“茯神气平益肺……肺益则金生肾水,所以伎巧出智益也”,故茯神、远志相合,可兼顾肾、心、肺、脾四脏,肾水得养,则肾志可安。

4.1.2 远志-熟地黄

此药对可补肾精、滋肾水以安肾志。熟地黄,味甘性温,可养血滋阴、补肾益精填髓,《雷公炮制药性解》载其可“滋肾水,补益真阴……治五劳七伤,能安魂定魄”,《本草纲目》载其可“填骨髓,长肌肉,生精血,补五脏、内伤不足,通血脉”。远志可交通心肾,使心阳下潜温煦肾水,两者合用,可滋肾益精、调和阴阳以安肾志,正如《本草新编》中所言“苟用远志于熟地、山茱之内,则肾得滋而心火胥受益矣”。

4.1.3 远志-益智仁

此药对出自《扶寿精方》中的安神复睡汤,为补肾气使肾志得藏之常用药对。益智仁入脾、肾经,可温脾暖肾、固精缩尿,《本草纲目》言其“益脾胃,理元气,补肾虚滑沥”,《雷公炮制药性解》载其可“益气安神,和中止呕”,合之远志,可培补脾肾之气,益智固肾,使气能收藏于肾,肾气充足,肾不失封藏,则志可安藏于肾。

4.1.4 远志-炒酸枣仁

此药对出自《永类铃方》秘传酸枣仁汤,炒酸枣仁可入心、肝经,《神农本草经》载其“久服安五藏,轻身延年”,可滋补心阴、益肝血而安神,《圣济总录》载:“肾开窍于耳,肝开窍于目,肾肝二脏,水木之相生也”,补养肝血可助补肾,故与远志合用,既可滋补心阴、益肝血而安神,又可通肾气而安志,以增强安神定志之效。

4.2 远志“安肾志”复方

4.2.1 还少丹

还少丹出自《洪氏集验方》,该方由远志、熟地黄、牛膝、枸杞子、山药、酒萸肉、茯苓、杜仲、五味子、小茴香、巴戟天、肉苁蓉、石菖蒲、楮实子组成,可补脾益肾、定志安神。方中熟地黄、枸杞子培补肾阴;巴戟天、肉苁蓉温补肾阳;小茴香入肾经,楮实子助阳补虚,二者可助补命门之火;酒萸肉、五味子为补肾填精之品,且补中有涩,可固涩肾精;杜仲、牛膝佐补肝肾;茯苓、山药健脾和中,培补后天,以后天之精滋养先天,正如《脾胃论》所言“真气又名元气,乃先生身之精气也,非胃气不能滋之”;远志之药,与石菖蒲合用可通心气以交肾,助安肾志,与茯苓合用加强安神益志之功,又可助熟地黄、枸杞子、山药等加强补肾之力,以助志安舍于肾。

4.2.2 孔圣枕中丹

孔圣枕中丹出自《千金要方》,由远志、石菖蒲、龙骨、龟甲四味药组成,书中载其“治读书善忘,常服令人大聪”,该方可补心肾、安神定志。方中远志、石菖蒲交通心肾,通肾气上达于心,安志益智;龟甲补肾,属阴,龙骨镇肝,属阳,二者可补一身之阴阳、安志定魂。全方共奏补肾益心,安神定志之功。

4.2.3 七福饮

七福饮出自《景岳全书》,此方由远志、人参、熟地黄、炒白术、炒酸枣仁、当归、炙甘草组成。后天失养或年迈体虚所致肾虚精少,元神失养所致肾志不安于舍的肾不藏志不寐,可以此方补肾益髓、定志养神。方中熟地黄补益肾精,当归补肝血,人参大补元气,白术补脾气,四药合用,精、气、血同补,肾、肝、心、脾、肺五脏同调,正如《素问·上古天真论》所言“肾者主水,受五脏六腑之精而藏之,故五脏盛,乃能泻”。加入炒酸枣仁、远志,定志养肾、补心安神。诸药合用,补肾益髓、定志养神。

5 验案举隅

患者曾某,男,68岁,已退休,2024年6月29日初诊。主诉:夜寐早寤,闻声即醒3年余。现病史:患者近3年夜寐早寤,闻声即醒,约凌晨4时醒来,醒后难以入睡,兼见腰膝酸软,眩晕头痛,脘腹胀满,时胃痛,纳谷不香,周身倦怠,大便溏薄。舌淡红,苔薄腻,体胖有齿痕,脉细弦滑。服药史:规律睡前口服酒石酸唑吡坦片10 mg三月余。西医诊断:睡眠障碍;中医诊断:不寐病(脾肾两虚证)。治则:补脾益肾,安神定志。方药:制远志15 g,熟地黄15 g,酒萸肉15 g,山药

15 g,枸杞子10 g,菟丝子10 g,茯苓10 g,炒酸枣仁10 g,木香10 g,缩砂仁6 g(后下),莲子肉15 g,龙眼肉15 g,盐益智仁15 g,醋北柴胡10 g,炒白术15 g,炒白芍15 g。7剂,日1剂,水煎服,早晚餐后温服。

2024年7月6日二诊。患者夜寐早寤症状较前缓解,每日增加睡眠3 h,约早晨7时醒,原方继服7剂,日1剂,煎服法同前。

2024年7月13日三诊。患者诸症较前缓解,约早晨9时醒,闻声则醒症状减轻,诉欲停酒石酸唑吡坦,嘱其缓慢减量直至停药,原方继服14剂,日1剂,煎服法同前。

按语:患者年老体弱,脾虚日久,失于运化,不能充养肾精,日久肾精亏虚,难以濡养肾志,故志不安舍而见夜寐早寤;脾虚运化失调,故见脘腹胀满,纳谷不香,大便溏薄等症;脾气不升,则眩晕;肾虚难以濡养脏腑,则腰膝酸软;舌淡红,苔薄腻,体胖有齿痕,脉细滑均为脾肾两虚之象。治以补脾益肾,安神定志。方中重用远志以安志定神,且远志之药,与熟地黄合用滋肾益精、调和阴阳以安肾志;与益智仁合用益智固气,使气能收藏于肾;与茯苓合用可宁心神安肾志;与炒酸枣仁合用可滋补心阴、益肝血而安神,又可通肾气而安志。《雷公炮炙论》载:“远志凡使,先须去心,若不去心,服之令人闷。去心了,用熟甘草汤浸一宿,漉出,晒干用之也。”表明远志当制用,故方中需用制远志。方中以熟地黄、枸杞子培补肾阴;酒萸肉,为补肾填精之品,且补中有涩,可固涩肾精;菟丝子可补阳益阴,固精缩尿,《神农本草经》载其“补不足,益气力,肥健”;益智仁暖肾固精,与菟丝子合用可加强补肾填精益髓之功;茯苓、山药健脾和中、培补后天,以后天之精滋养先天;缩砂仁行气导滞,木香行气止痛,两药合用可芳香醒脾,补脾气而不滞,亦可增强行气止痛之效,另外缩砂仁既可防熟地黄滋腻碍胃,又可引熟地黄入肾经,加强填补真阴之效;莲子肉、龙眼肉宁心安神,合远志可安神益志;醋北柴胡、炒白术、炒白芍取逍遥散健脾疏肝之意,补脾血疏肝气。全方共奏补脾益肾,安神定志之功。二诊患者早寤症状较前缓解,故守方继服。三诊患者诸症皆缓,故原方继服14剂,徐徐图之。

6 结论

综上,肾不藏志不寐以夜寐早寤为直接症状,其病位在肾,病机为肾志不安于舍,治疗可以安肾志为法。远志一药,始载于《神农本草经》,称其可“强志倍力”,此后历代医家对远志“安肾志”之功效多有论述,且现代研究发现远志“安肾志”改善肾不藏志不寐作用机

制可能与调节神经递质、缓解氧化应激和线粒体损伤相关。其药对远志 - 茯苓(神)、远志 - 熟地黄、远志 - 益智仁、远志 - 炒酸枣仁,及复方还少丹、孔圣枕中丹、七福饮,均可安肾志以治疗肾不藏志不寐。药对中远志 - 茯苓(神)、远志 - 炒酸枣仁宁心神、安肾志,远志 - 熟地黄补肾精、滋肾水以安肾志,远志 - 益智仁益智固气安肾志,复方中还少丹补脾益肾、定志安神,孔圣枕中丹补肾益心、安神定志,七福饮补肾益髓,定志养神,可为临床治疗肾不藏志不寐提供参考。

参考文献:

[1] 中医中医科学院失眠症中医临床实践指南课题组. 失眠症中医临床实践指南(WHO/WPO)[J]. 世界睡眠医学杂志, 2016, 3(1): 8-25.

[2] 余建玮, 王飞, 章莹, 等. 国医大师伍炳彩基于《黄帝内经》辨治不寐经验[J]. 中华中医药杂志, 2023, 38(10): 4735-4738.

[3] 陈旭, 张星平, 侯文, 等. 24690 例不寐病患者临床症状表现特征分布的多中心横断面研究[J]. 中华中医药杂志, 2024, 39(5):

2377-2381.

[4] 张星平, 朱奇, 梁政亨, 等. 依据单一症状的中医不寐病位诊断及其价值[J]. 中华中医药杂志, 2013, 28(6): 1666-1668.

[5] 张星平, 范秀芳, 邓宁, 等. 中医不寐五神分型诊断法[J]. 中医杂志, 2011, 52(24): 2092-2093.

[6] 张星平, 徐争光, 陈俊逾, 等. 肾不藏志不寐刍议[J]. 中医药学报, 2014, 42(6): 1-3.

[7] 张陶珍, 荣巍巍, 李清, 等. 远志的研究进展[J]. 中草药, 2016, 47(13): 2381-2389.

[8] 任小娟, 王晶, 陈小兵, 等. 远志对肾不藏志不寐大鼠睡眠影响的实验研究[J]. 新疆医科大学学报, 2022, 45(7): 770-775.

[9] 任小娟. 肾不藏志不寐的理论及实验研究[D]. 乌鲁木齐: 新疆医科大学, 2020.

[10] JIA H L, CHEN X, LIANG Z T, et al. Senegenin regulates the mechanism of insomnia through the Keap1/Nrf2/PINK1/Parkin pathway mediated by GAD67[J]. J Sleep Res, 2025, 34(3): e14354.

[11] CARVALHAS - ALMEIDA C, SERRA J, MOITA J, et al. Understanding neuron - glia crosstalk and biological clocks in insomnia[J]. Neurosci Biobehav Rev, 2023, 147: 105100.

Treatment of Insomnia from Kidney Deficiency - Related Mental Disorder with Polygala Based on the Therapeutic Principle of “Calm the Will of the Kidneys”

LI Zhenhui¹, ZHANG Xingping¹, CHEN Xu¹, JIA Honglin¹, LIANG Zhengting², WU Jinhong¹, HU Yanling¹, ZUO Guangke¹

1. The Fourth Clinical Medical College of Xinjiang Medical University, Urumqi 830099, China;
2. Xinjiang Medical University, Urumqi 830017, China

Abstract “Insomnia due to the kidney’s failure to store the will” is a sub - type of insomnia within the TCM “Five - Spirit” diagnostic classification system for insomnia, characterized by the direct symptom of waking early after falling asleep at night. Its disease location is in the kidney, and the pathogenesis is the failure of the kidney - will to rest peacefully. The therapeutic method of calming the kidney will can be adopted for treatment. The medicinal herb Yuanzhi (Radix Polygalae), first documented in the Shennong Bencao Jing (Shennong’s Collection of Materia Medica), was said to have the function of “strengthening the will and doubling strength”. Subsequent physicians through the ages have extensively discussed it, believing that Yuanzhi has the function of “calming the kidney will”. The herb pairs Yuanzhi - Fuling (or Fushen), Yuanzhi - Shudihuang, Yuanzhi - Yizhiren, Yuanzhi - Suanzaoren, and the compound formulas Huanshao pill, Kongsheng Zhenzhong pill, and Qifu decoction can all calm the kidney will to treat insomnia due to the kidney’s failure to store the will. Among the herb pairs, Yuanzhi - Fuling (or Fushen) and Yuanzhi - Suanzaoren calm the heart spirit and soothe the kidney will; Yuanzhi - Shudihuang enriches kidney essence and nourishes kidney water to calm the kidney will; Yuanzhi - Yizhiren boosts intelligence, stabilizes qi, and calms the kidney will. Among the compound formulas, Huanshao pill tonifies the spleen and kidney, stabilizes the will, and calms the spirit; Kongsheng Zhenzhong pill tonifies the kidney and heart, calming the spirit and stabilizing the will; Qifu decoction tonifies the kidney and benefits the marrow, stabilizing the will and nourishing the spirit. Modern research indicates that the mechanism of Yuanzhi in treating this type of insomnia is related to improving neuroinflammation, oxidative stress, and regulating neurotransmitters, which can provide references for clinical and mechanistic research on Yuanzhi for this condition.

Key words TCM insomnia with five - spirit pattern differentiation; Yuanzhi (Polygala); Insomnia due to kidney’s failure to store the will; Calming the kidney spirit; Treatment based on syndrome differentiation