

# 从痰论治失眠症的研究与思考

吴凤芝<sup>1</sup> 李峰<sup>1</sup> 宋月晗<sup>1</sup> 马捷<sup>1</sup> 喻锡成<sup>2</sup> 余浩<sup>2</sup> 范新六<sup>3</sup> 刘燕<sup>1</sup>

(1 北京中医药大学基础医学院,北京,100029; 2 海军医学研究所,上海,200433; 3 北京丰台方庄医院,北京,100078)

**摘要** 作者围绕失眠症的“从痰论治”,从中医对痰的认识,以及痰致失眠的内涵及外延,结合临床病例探讨了从痰论治失眠症的必要性和有效性。同时对于“痰”的内涵深入剖析,为“痰”理论的发展提出了新的思路。

**关键词** 失眠症;从痰论治

## Study and Thought about Treating Insomnia from Phlegm

Wu Fengzhi<sup>1</sup>, Li Feng<sup>1</sup>, Song Yuehan<sup>1</sup>, Ma Jie<sup>1</sup>, Yu Xicheng<sup>2</sup>, Yu Hao<sup>2</sup>, Fan Xinliu<sup>3</sup>, Liu Yan<sup>1</sup>

(1 Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China; 2 The Naval Medical I Research Institute, Shanghai 200433, China; 3 Fangzhuang Hospital of Beijing, Beijing 100078, China)

**Abstract** The author put forward the opinion of treating insomnia from phlegm, and combined with clinical cases, this paper discussed the necessity and effectiveness from the recognition of phlegm in traditional Chinese medicine(TCM) and the connotation and denotation of phlegm-induced insomnia. The deep analysis of the connotation of phlegm provided a new idea for the study of phlegm theory.

**Key Words** Insomnia; Treating from phlegm

doi:10.3969/j.issn.1673-7202.2013.09.016

失眠是一种常见病。随着现代社会节奏的加快,竞争压力日益增加,失眠日益成为影响人们生活和身体健康的疾患。世界卫生组织(WHO)的一项研究表明,全球约有27%的人存在失眠问题<sup>[1]</sup>。治疗失眠的药物已经完成了从“巴比妥类”向“苯二氮䓬类”药物的过渡<sup>[2]</sup>,目前研究方向又转向新型药物的研究,并且已经取得较大进展,但反跳性失眠、宿醉效应、依赖成瘾等不良反应<sup>[3]</sup>仍难以消除。中医药已经成为失眠研究的另一热点<sup>[4]</sup>,具有广阔的应用前景。中医认为失眠系心神不安所致,由阴阳失调、气血失和所致,而阴阳失调、气血失和乃由痰而致。痰是各个脏器失调产生的最终病理产物,对失眠的产生、发展、转归起着关键的作用<sup>[5]</sup>。所以,临床医家多从“痰”论治失眠,丰富了中医药治疗失眠症的方法。

## 1 中医“痰”的诠释

痰之为物,质地稠厚,是水液凝结于脏腑、经络、组织之间,常由外感六淫,内伤七情而致脏腑功能失调产生。痰无处不到,无形可见,阻滞机体气血,流窜经络,妨碍脏腑功能,导致多种疾病的发生。“痰”的病因学涵义在隋·巢元方《诸病源候论》<sup>[6]</sup>中初步形成,并在后世不断发展。其形成与发展,可以分为两个阶段:首

先是赋予“痰”致病的属性,其次是将“痰”微小化<sup>[7]</sup>。清代沈金鳌在《杂病源流犀烛》<sup>[8]</sup>写到:“人自出生,以致临死,皆有痰……而其为物,则流动不测,故其为害,上至巅顶,下至涌泉,随气升降,周身内外皆到,五脏六腑俱有。试罕譬之,正如云雾之在天壤,无根底,无归宿,来去无端,聚散靡定。”形象的将痰比喻为云雾,体现了痰的特点。

## 2 痰致失眠的内涵与外延

古人有“百病多由痰作祟”“十病九痰”之说。由于痰无处不到、无形可见的特性,阻遏气道,干扰脏腑功能,使得机体或虚或实,阴阳失去平衡,从而引起失眠。

2.1 痰致失眠的中医学内涵 《素问·逆调论》<sup>[9]</sup>有“阳明逆不得从其道,故不得卧也”之说。指失眠的原因是阴阳的相通“不得从其道”,或为痰湿中阻,或为瘀血内遏,痰浊扰心,以致寤寐异常。《景岳全书·卷十八·不寐》<sup>[10]</sup>引徐东皋语:“痰火扰乱,心神不宁,思虑过伤,火炽痰郁,而致不眠者多矣。”说明痰热内扰也是引起失眠的重要病机。《张氏医通》<sup>[11]</sup>云:“脉滑数有力不眠者,中有宿滞痰火,此为胃不和,则卧不安也”;“妇人肥盛多郁不得眠者吐之,从郁结痰火治。

基金项目:国家中医药管理局航海中医学重点学科(编号:522/0100604054);北京中医药大学航海中医药研究所;北京市自然科学基金项目(编号:7112071)

作者简介:吴凤芝,北京中医药大学在读博士研究生,E-mail:tcmwzf@gmail.com

通信作者:李峰,E-mail:lifeng95@vip.sina.com

大抵胆气宜静,浊气痰火扰之则不眠……”。《锦囊秘录》中说:“痰之为物,随气升降,无处不到,或在脏腑,或在经络,所以为病之多矣”。唐容川的《血证论·卧寐》<sup>[12]</sup>中已有:“肝经有痰,扰其魂而不得寐者,温胆汤加枣仁治之。”

2.2 痰致失眠的中医学外延 黄稻等<sup>[5]</sup>认为失眠病因繁多,除脏腑虚弱外,还有痰浊、瘀血阻滞,不乏有因痰瘀交阻致失眠者。痰本乎血,凡气血精津环流不畅,代谢升降失其常度,皆可碍运滞血,瘀血阻络,心失血养以致失眠,又瘀血不去,新血不生,正不养心,而致失眠。周晓卿<sup>[13]</sup>认为痰火之源缘于思虑太过,所求不得,肝气被郁,脾运失健,聚湿生痰;或因久嗜酒肉肥甘厚腻之品,湿聚不化,演变为痰。若痰火交蒸,上聚脑窍,扰乱神明,神不守舍,导致不寐梦多。吴树忠等<sup>[14]</sup>从临床实践总结认为顽固性失眠的致病原因除脏腑阴阳失调、气血不和之外,其主要病机在于因痰致病,因病致痰。辨治失眠时应高度重视痰火扰心。临床症状若是不寐心烦、眩晕口苦,惊悸不宁,胸满胁痛,恶心痰多,舌质偏结,舌苔黄腻,脉系滑数等痰热之象,可从化痰清热,和中安神立法。吴冠儒等<sup>[15]</sup>认为痰热是引起失眠的重要因素。痰热内扰肝使魂无所依,魂不受舍,则见卧寐不安、多梦。肝胆相为表里,相互影响,若痰热波及于胆,决断失职,也易出现烦扰多梦。

从痰辨治失眠,尤其是顽固性失眠,疗效显著<sup>[16-18]</sup>。或以中药,或以针灸,或针药并用,或清热化痰,或化痰祛湿,辨治总不离“痰”。如涤痰汤<sup>[19]</sup>,黄连温胆汤<sup>[20-21]</sup>,黄连阿胶汤去阿胶加半夏、远志、石菖蒲<sup>[22]</sup>,祛痰宁神解郁方<sup>[23]</sup>的应用,都体现了中医治疗不寐从痰论治的理念。

### 3 讨论

随着社会竞争不断加剧,失眠的发病人群逐年上升。一时的失眠会产生体乏无力、头晕目眩、心慌气短等症状,长期睡眠不足则会导致人体免疫力下降,记忆力下降,衰老,抑郁、焦虑等精神症状,甚至出现心脑血管疾病。通过对近10年来的资料分析,笔者认为无论脏腑虚弱,还是阴阳失调,失眠的核心病因是“痰”,而痰又可导致五脏失和,七情之变,二者互为因果。所以在辨证施治过程中,应多考虑“痰”之因,“痰”之变,对于失眠的临床治疗将大有益处。

值得一提的是,“痰”的病因学概念是从临床实践中不断总结、提炼的结果,为很多病证尤其是一些疑难病症从痰论治奠定了理论基础,也开辟了一种新的治疗方法。随着医学实践的深入和中医科研的发展,痰的内涵是不断丰富的。研究者们逐渐认识到痰概念的

内涵不仅仅是“水液”积聚的产物,还包括更广泛而复杂的内涵。现代医家和学者提出了“微观之痰”、淀粉样变似“痰”、异常糖类与糖复合物为“痰”的观点,这是基于痰的微小性的认识,是对其本质的研究<sup>[24]</sup>。这些内涵是痰理论发展的希望所在,具有广阔的发展前景。

### 参考文献

- [1] Taylor DJ, Lichstein KL, Durrence HH. Insomnia as a health risk factory [J]. Behave Sleep Med, 2003, 1(4): 227-47.
- [2] 王瑞霞, 魏兆甫. 失眠的用药选择 [J]. 当代医学, 2010, 16(3): 87-88.
- [3] 彭琳. 失眠症治疗中镇静催眠类药物不良反应 [J]. 首都医药, 2010, 12(24): 34-35.
- [4] 李春晖, 周梅, 王建滨. 中医治疗失眠概况分析 [J]. 社区医学杂志, 2012, 10(3): 33-34.
- [5] 黄稻, 钱伟忠. 从痰瘀交阻论治失眠 [J]. 中国中医基础医学杂志, 2005, 11(1): 46-49.
- [6] 隋·巢元方. 丁光迪主编. 诸病源候论校注 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1991: 68.
- [7] 李海玉, 王红霞. “痰”的病因学概念形成及其临床意义 [J]. 中医中药, 2010, 7(9): 77-79.
- [8] 沈金鳌. 杂病源流犀烛 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006: 105.
- [9] 山东中医学院河北医学院. 黄帝内经素问校释. [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1982: 445.
- [10] 王大淳. 景岳全书译注(二) [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2010: 717.
- [11] 清·张璐. 张氏医通. [M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 281.
- [12] 清·唐容川. 血证论. [M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 102.
- [13] 周晓卿. 顽固性失眠辨治八法 [J]. 河南中医学院学报, 2004, 19(2): 44-46.
- [14] 吴树忠, 吴文英. 顽固性失眠从痰论治 [J]. 中国中医基础医学杂志, 1997, 3(增刊下): 43-44.
- [15] 吴冠儒, 李峰. 失眠症的中医证候分析与中药治疗概况 [J]. 现代生物医学进展, 2011, 11(17): 3373-3376.
- [16] 李梅. 中医治疗失眠的研究进展 [J]. 辽宁中医药大学学报, 2010, 10(5): 51-52.
- [17] 周慎. 欧阳锜从痰论治实证失眠经验 [J]. 湖南中医杂志, 2011, 27(1): 29-30.
- [18] 韩旭, 艾炳蔚, 藏杰东. 中医药治疗失眠症的方法与思路研究述评 [J]. 云南中医中药杂志, 2009, 30(8): 63-66.
- [19] 乐启华. 涤痰汤治疗痰热失眠证 52 例 [J]. 成都中医药大学学报, 1997, 20(3): 27-29.
- [20] 钱彦方. 失眠证病因及其中医调治 [J]. 中医临床康复, 2006, 10(27): 139-142.
- [21] 王苏莉, 张铭. 黄连温胆汤加减治疗失眠症 86 例 [J]. 湖南中医, 2006, 22(4): 42.
- [22] 刘翔. 黄连阿胶汤加减治疗失眠 35 例 [J]. 山西中医, 2006, 22(4): 22.
- [23] 梁恒粉. 祛痰宁神解郁方加减治疗失眠疗效观察 [J]. 内蒙古中医药, 2011, 27(2): 10-11.
- [24] 潘桂娟. 中医痰病研究与临床 II [M]. 北京: 中国古籍出版社, 1998: 18-20.