

名老中医经验

王立忠治疗失眠经验

赵润杨

(河南省中医院, 郑州市东风路6号, 450002)

关键词 失眠/中医疗法; @ 王立忠

王立忠教授系河南省中医院主任医师,“名师传承研究室”终身导师,第4批全国老中医药专家学术经验继承指导老师。王教授从医40余年,广纳古今各家之长,积累了丰富的临床经验,擅治内科疑难杂症,尤其对于临床难治之顽固性失眠的辨治,独具匠心,屡建奇效。笔者有幸跟从王教授学习,获益良多。现将王教授治疗失眠之临证经验介绍如下。

失眠是临床常见病症之一,以入睡困难,或眠而易醒,再眠难睡,或眠而多梦,严重者可见彻夜不寐等表现为主的症状,中医称之为“不寐”。西医多属“神经衰弱”的范畴。王教授根据长期临床观察与治疗体会,认为失眠的病机主要有脾胃不和,痰热内扰;肝气失和,心肾阴虚;心脾两虚,心神失养;瘀血内阻,心脉不畅等4型,临床治疗须辨证治之。

1 脾胃不和,痰热内扰型

《素问·逆调论》载有“胃不和则卧不安”,后世医家延伸为凡脾胃不和,痰湿、食滞内扰,以致寐寝不安者,皆属于此。饮食不节,宿食停滞,脾胃受损,酿生痰热,壅遏于中,胃气失和,阳气浮越于外而卧寐不安,如《张氏医通·不得卧》云:“脉滑数有力不得卧者,中有宿滞痰火,此为胃不和则卧不安也。”

例1:患者某,男,36岁,2008年9月2日初诊。主诉入睡困难2个月余。症见:心烦不眠,伴胸闷、嗝气、口干口苦,头部昏沉,记忆力减退,平均每晚睡眠不足4h。纳食差,二便可,舌红苔厚腻微黄,脉弦滑。西医诊断为神经衰弱,服用镇静及抗神经衰弱药物疗效不佳,前来求治。辨证为脾胃不和,痰热内扰,治以清热化痰,和中安神。方用黄连温胆汤合栀子豉汤:竹茹10g,枳实10g,陈皮10g,法半夏12g,茯苓15g,黄连6g,龙齿15g,淡豆豉10g,栀子10g,茯神20g,酸枣仁30g,生龙骨、生牡蛎各20g,甘草6g。日1剂,水煎服。服上药7剂,2008年9月8日复诊,患者诉睡眠较前明显好转,平均每晚睡眠可达6h左右,但仍有嗝气、胃脘胀满。守原方加炒莱菔子12g,继服7剂,患者诸症

均已消失。嘱患者平素注意饮食清淡,忌食肥甘厚腻以调养脾胃。

按:本案属脾胃运化失常,酿生痰浊,痰火扰心所致之失眠。方中黄连温胆汤清热化痰和胃,栀子豉汤清心泻火除烦,龙齿、茯神、酸枣仁、生龙骨、生牡蛎等重镇养心安神,共奏清热化痰,和中安神之功。

2 肝气失和,心肾阴虚型

情志不遂,肝气郁结,肝郁化火,邪火扰动心神,神不安而不寐。或肝肾阴虚,肝阳偏亢,火盛神动,心神失交而神志不宁。如《景岳全书·不寐》所说:“真阴精血不足,阴阳不交,而神有不安其室耳。”亦有因心虚胆怯,暴受惊恐,神魂不安,以致夜不能寐或寐而不耐。

例2:患者某,女,48岁,2008年9月14日初诊。主诉:多梦易醒,醒后难以入睡3个月。症见:心烦多梦,睡后易醒,咽干口燥,心悸不安,胆怯易惊,情绪易波动。纳食正常,大便干结。西医诊为植物神经功能紊乱,给予营养神经药物治疗,效果欠佳。遂求治于中医。王教授辨证为肝气失和,心阴受损。治以滋阴柔肝,养心安神。采用甘麦大枣汤加味:甘草15g,生地黄12g,枸杞子12g,生白芍15g,竹茹10g,茯神20g,桑椹20g,黑芝麻20g,合欢皮20g,酸枣仁30g,百合30g,陈小麦30g,大枣8枚。日1剂,水煎服。服药7剂,2008年9月21日复诊,患者心烦多梦、睡后易醒等、大便干结等症状均减轻,自觉情绪较前愉快,仍有口干、心悸易怯。守原方加麦冬12g,生龙骨、生牡蛎各20g,继服7剂,诸症均基本消失,继服逍遥丸合六味地黄丸以调理善后。

按:肝气不和,阴血不足,临床常见:不寐多梦,多伴有头晕头胀,目赤耳鸣,或伴心悸不安,胆怯易惊,或口干津少,五心烦热,情绪易波动,或急躁易怒,或常悲伤欲哭,舌红苔少,脉弦或细数。甘麦大枣汤为仲景《金匮要略》中治妇人脏躁之方,甘润缓急,恰合本证之症状表现,加入生地黄、生白芍柔肝敛阴,桑椹、黑芝麻、枸杞子滋阴补肾,茯神、酸枣仁养心安神,百合、竹茹、合欢皮清心除烦。复诊加以养阴重镇之品,共奏奇效。

3 痰瘀阻络,心脉不畅

痰瘀导致血行不畅,营阴不能正常上濡元神,阴血不足,阴虚不能涵阳而致失眠。

例3:患者某,女,46岁,2008年8月10日初诊。主诉入睡困难2年。患者近两年来每晚辗转难以入睡,需服用安定2.5~5mg方能入睡。患者曾多方求治,前医多予重镇安神之剂,症状丝毫不减。详问病史得知患者平素急躁易怒,伴胸闷心悸、胸胁刺痛,舌暗红苔滑腻,脉弦。证属痰瘀阻络,心脉不畅。方用血府逐瘀汤化裁治之。处方:当归12g,生地黄12g,生白芍12g,柴胡12g,桔梗10g,牛膝10g,桃仁10g,红花10g,法半夏30g,酸枣仁30g,黄连6g,甘草6g。日1剂,水煎服。连服7剂,睡眠明显好转,无需服用安定已能入睡,原方再服7剂,已告痊愈,随访半年未发。

按:临床上因痰瘀导致失眠者甚多,本例即属痰瘀阻络,心脉不畅型,痰瘀导致血行不畅,故见胸闷心悸、胸胁刺痛,气血瘀滞,心失濡养,故见失眠。本方在血府逐瘀汤基础上重用半夏即活血化痰祛瘀之理。方中当归、生地黄、白芍、柴胡、桔梗、牛膝、桃仁、红花共奏活血化痰之功,大量半夏祛瘀化湿,黄连、酸枣仁清心安神。辨证用药直中病所,故能效如桴鼓。

4 心脾两虚,心神失养

心藏神而主血,脾主思而统血,思虑劳倦过度,损伤心脾,或女子月经过多均可导致气血不足,心失所养,而出现失眠。

例4:患者某,女,27岁,2008年8月16日初诊。主诉失眠多梦半年余。症见心悸健忘,神疲食少,伴头晕目眩,倦怠乏力,面色少华。平素月经量多。纳差,

大便溏。舌淡苔薄,脉沉细无力。辨证为心脾两虚,心神失养,治以补益心脾,养血安神。处方:党参15g,炒白术12g,炙黄芪15g,当归12g,熟地黄10g,炙远志10g,龙眼肉12g,酸枣仁30g,柏子仁10g,茯神20g,夜交藤30g,木香5g,甘草6g,大枣4枚,生姜2片。日1剂,水煎服。连服7剂。2008年8月23日复诊,患者失眠多梦已明显减轻,食欲增强,仍有倦怠乏力、便溏,原方炒白术改为15g,炙黄芪改为18g,继服7剂,诸症消失。后以归脾丸坚持服用以资巩固。

按:脾胃为气血生化之源,脾虚则气衰血少,心无所养,不能藏神,故见失眠多梦,心悸怔忡。方用党参、白术、黄芪、甘草益气健脾,当归、熟地黄补血,远志、酸枣仁、柏子仁、龙眼肉、茯神、夜交藤健脾安神,生姜、大枣为引,调和脾胃,木香行气健脾,使全方补而不滞,使气血足而心脾健,心神得养,故失眠愈矣。又以归脾丸健脾益气,补血养心,而收全功。

临床失眠患者甚多,此病应用西药镇静药物虽暂时有效,但长期服用易形成药物依赖或耐药。而辨证应用中药治疗,疗效满意,且安全无害。根据失眠的病因病机特点结合临床诊疗经验,王教授还总结出失眠患者应注意平素调摄:1)进行适当的体力活动或体育锻炼,持之以恒,增强体质,促进身心健康。2)生活起居有常,养成良好的作息习惯,早睡早起。睡眠环境宜安静整洁,光线应柔和。3)调畅情志,保持心情舒畅,避免生气及思虑太过。4)注意饮食调养,晚餐要清淡,不宜过饱,睡前忌饮浓茶、咖啡及吸烟等。如能从以上几方面注意调摄,则能促进疾病康复,且不易复发。

(2009-01-19 收稿)

国家中医药管理局主管,中国中医药行业惟一国家级权威大报



中国中医药报

报道中医药一切时效信息

拥有
信息

占得
先机

您想在第一时间获取最新国家中医药方针政策吗?
您想在第一时间了解中医药最新科研成果吗?
您想在第一时间掌握最新中医药临床经验吗?
您想在第一时间知晓中医药学术思想最新动态吗?
您想在第一时间学习成功医院的管理模式吗?
您想在第一时间研究成功中医药企业文化及研发管理营销案例吗?
您想在第一时间搜集中医教育及人才培养资讯吗?
您想快速提高自己的医疗水平早日成为名医吗?

欢迎登陆本报网址:
www.cntcm.com.cn
进入中国中医药报
网上书店,大量医
药图书供您挑选。
咨询电话:010-64860746

欢迎订阅中国中医药报,全国各地邮局全年均可订阅。本报为周四刊,对开八版
邮发代号:1-140,每份定价:0.5元,全年定价:156元,半年定价:78元

如果您错过订阅时间或在订阅方面有任何问题,请直接与中国中医药报社发行部联系
电话:010-64855367, 64854538 网址:www.cntcm.com.cn