

失眠治疗的临床体会

徐志灯 林素财

(广州中医药大学第一临床医学院 04 级中医学七年制, 广州白云区机场路 16 号, 510405)

关键词 失眠/辨证论治

失眠又称“不寐”“目不瞑”，乃阳不入阴所引起的经常不易入寐为特征的病症，轻者入寐困难，严重者则彻夜不能眠。我们认为，失眠虽属心神疾病，但患者起病时多具有不同程度的情志内伤史，而肾为先天之本，心主神明，肝主情志，肝藏魂，心藏神，人寤则魂藏于目，寐则魂藏于肝。肝阴不足则肝不藏魂，故不寐；心血不足则心神不安，亦能不寐；心主火，肾主水，水火不济，心火独亢，亦可引起不寐。故不寐多求治于肝，以安其魂，宁心安神，交通水火，以求综合治理。从心肝肾诸脏入手调治亦是治疗失眠的重要思路与方法。现针对中医诊治失眠症的辨证和理法方药规律进行论述，以期为临床有效辨治本病提供借鉴。

1 病例 1

患者某, 22 岁, 佛山禅城人。近 4 个月来夜间睡眠差, 心烦梦多、情绪不佳、心烦气燥、头倦身重、口干口苦、记忆力减退、时有头痛头晕、纳食欠佳, 舌苔黄厚腻, 脉弦滑。患者平素善太息, 心情烦闷时多觉胃脘部胀满不适, 彻夜未能眠。诊断为“不寐”, 辨为痰热扰心, 治以清热化痰, 解郁安神为法, 方选“黄连温胆汤加减”: 黄连 6g, 陈皮 2g, 半夏 12g, 茯苓 12g, 枳实 10g, 竹茹 15g, 茵陈 12g, 郁金 12g, 柴胡 12g, 甘草 3g。早晚分服, 连服 1 周后, 患者睡眠明显好转, 食而能知味, 继服 5 剂, 失眠情况基本消失。

按: 黄连温胆汤出自陆廷珍《六因条辨》, 主治胆失清净、痰热内扰所致之头痛眩晕、心悸气短、痞满纳呆、口苦泛恶、惊悸不寐等病症。方中黄连为君, 佐以半夏, 有辛开苦降之力, 泄痰和胃清胆, 宁心安神。该患者乃肝气不疏, 木郁克土, 使脾失运化, 痰浊内生, 郁而化热, 痰热互结致病。故以黄连温胆汤加茵陈清热化痰以治本, 佐以柴胡、郁金疏肝解郁。

2 病例 2

患者某, 男, 23 岁, 湖南大学学生, 自诉近几年睡眠情况欠佳, 近 3 周以来因学习繁重, 通宵失眠频犯, 日间见神疲乏力, 偶感心悸不舒, 情绪不稳定, 遇事则

喜悲伤欲哭, 咽喉干燥, 头晕目眩, 舌质红, 苔薄白, 脉细弦。辨证为: 心肝血虚, 虚火内扰, 心神失养。治宜养血柔肝, 滋阴清热。方选“酸枣仁汤加减”: 酸枣仁 15g, 柏子仁 12g, 五味子 12g, 知母 6g, 茯神 6g, 川芎 6g, 炙甘草 3g, 生地黄 10g, 杭白芍 12g, 当归身 10g, 阿胶 10g(烔化), 麦冬 10g。药进 6 剂, 彻夜不得眠情况基本消失, 每晚睡眠时间平均约 4h, 余情况亦有改善, 但偶觉夜间醒后易惊, 遂原方加煅龙骨、煅牡蛎以镇静安神, 再进 6 剂, 睡眠正常。

按: 《金匱要略》曰: “虚劳虚烦不得眠, 酸枣仁汤主之”。方中重用酸枣仁为君, 配以柏子仁、五味子, 以其甘酸质润, 入心、肝经, 养血补肝, 宁心安神; 茯苓宁心安神; 知母滋阴润燥, 清热除烦, 佐川芎以调肝血而行肝气。辨证而加入生地黄、白芍、当归及加阿胶烔化兑服, 使阴血得以生而心有所养。

3 病例 3

患者某, 男, 60 岁, 广州花都人, 失眠达 5 年之久, 近年每晚平均睡眠时间约 4h, 严重时很多天彻夜难眠, 每日早上 9 时起偶觉心中烦闷不舒, 稍作休息或活动后情况可缓解, 服安神镇静之药取效不佳, 患者颇为所苦。诊时表现为心悸失眠, 烦闷不舒, 咽干耳鸣, 腰酸膝软, 夜间潮热盗汗, 面色潮红, 舌红少苔, 脉虚数。辨证为: 肾阴不济、心火独亢, 治宜交通心肾, 方选“黄连阿胶汤”: 黄连 10g, 黄芩 10g, 白芍 12g, 阿胶 12g(烔化), 鸡子黄 2 枚。日服 1 剂, 服用 5 剂后, 每日睡眠时间延长至约 5h, 继续服药 15 余剂, 睡眠状况大为改善, 以后虽偶尔出现失眠, 但服药 1~2 剂即恢复正常。

按: 《伤寒论》303 条: “少阴病, 得之二三日以上, 心中烦, 不得卧, 黄连阿胶汤主之。”心烦不得卧属肾阴不济、心火独亢。少阴属心肾, 肾属水, 心属火, 水升火降则心肾既济而能安寐。肾水亏虚则不能上济心火, 以致心火独亢而不得卧。临证宜泻心火、滋肾水、交通心肾, 方选“黄连阿胶汤”。“阳有余, 以苦除之”, 方中黄连、黄芩泻心火; “阴不足, 以甘补之”, 方中白芍、阿胶、鸡子黄滋肾阴。全方合用即有交通心肾之效。

(2008-09-24 收稿)