

略论“先卧心,后卧眼”的睡眠养生法

李 钰^{1,2} 王庆国¹ 张雪亮²

(1 北京中医药大学中医学院,北京,100029; 2 中国中医科学院中国医史文献研究所,北京,100700)

摘要 孙思邈在《千金要方》提出“凡眠,先卧心,后卧眼”,认为睡眠应先使心神宁静,方能闭目安睡。“先卧心,后卧眼”的睡眠养生法主张通过心神的自我调摄和中医药内外治法的干预,为身体创造平和安宁的睡境,辅助人体获得健康良好的睡眠,体现着“心”对于睡眠的重要性。

关键词 睡眠;养生法;中医;@ 孙思邈;千金要方;安神;交通心肾;失眠

Discussion on Sleeping Regimen via “Heart Lying Before Eyes Lying”

Li Yu^{1,2}, Wang Qingguo¹, Zhang Xueliang²

(1 School of Chinese Medicine, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China; 2 Institute for the History and Literature of Traditional Chinese Medicine, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing 100700, China)

Abstract In the Invaluable Prescriptions for Ready Reference, Sun Simiao put forward that “heart lying before eyes lying while sleeping”, which means calming down is the premise of falling asleep. The sleeping regimen of “heart lying before eyes lying” advocates the creation of a peaceful sleeping environment through self-adjustment of mind and intervention of the internal and external treatment of traditional Chinese medicine (TCM), to assist the human body to get healthy sleep. It reflects the importance of “heart” to sleep.

Key Words Sleep; Regimen; TCM; Sun simiao; Invaluable Prescriptions for Ready Reference; Calming the mind; Restore interaction between the heart and the kidney; Insomnia

中图分类号:R223.1 文献标识码:A doi:10.3969/j.issn.1673-7202.2019.08.058

睡眠养生是指通过充足、高质量的睡眠来保养性命、调养精神,自古以来就备受关注。清代《笠翁文集》云:“养生之诀,当以睡眠居先。睡能还精,睡能养气,睡能健脾益胃,睡能坚骨强筋”。体现着睡眠对于养生的重要性。睡眠对于人体大有裨益,世界卫生组织将“善于休息,睡眠良好”作为身体健康的标志。

孙思邈在《千金要方·卷二十七·道林养性》^[1]提出“凡眠,先卧心,后卧眼”,认为睡眠应先使心神宁静,摒除杂念、放松精神,方能闭目安睡。孙氏对睡眠养生理理论多有阐发:“不宿酒,独自宿,软枕头,暖盖足,能息心,自瞑目”,提倡睡前可小酌微醉但不宜宿醉,独宿以趋避纷繁干扰,使用柔软枕头舒适,覆寝盖被保持肢体温暖。通过人体内部和外界环境的调整,为“卧心”创造基本条件,有助于平和安宁地入睡。

后世学者继承孙氏的睡眠养生理理论,并有所发挥,南宋理学家蔡季通《睡诀铭》^[2]提出:“睡侧而

屈,觉正而伸,勿想杂念。早晚以时,先睡心,后睡眼”。言简意赅地总结了睡眠应当注重姿势、环境、时间和方法4个要素。睡时应侧卧屈曲身体,醒后应平躺舒展,保持心境纯粹无杂念,早晚规律作息。宋代周密在《齐东野语·睡》^[3]中也引述了孙思邈“先卧心,后卧眼”的说法,赞其有古今未发之妙。

1 “先卧心,后卧眼”的中医认识

人之寤寐更替取决于神之所驻,神栖于目谓之寤,神栖于心始为寐,只有心神相会,才能安稳入睡。睡眠是人体阴阳盛衰变化的结果,《灵枢·口问》^[4]阐发了睡眠机制,阳气尽阴气盛则目瞑而寐,阴气尽而阳气盛则寤。《类证治裁·不寐论治》曰:“阳气自动而至静,则寐;阳气自静而至动,则寤”。阳气的动静变化决定着寤寐交叠更替,阳入于阴、神归于心是睡眠的根本前提。

人有神魂魄意志,神与睡眠关系最为密切,寐由神所主,神安则能寐。《素问·六节藏象论》^[5]云:“心者,生之本,神之变也”。心藏神,是生命的根

基金项目:国家自然科学基金项目(81430102)——基于病证结合的清开灵/精制清开灵抗缺血性中风证治特点及其对神经血管单元的多靶点调控机制研究

作者简介:李钰(1992.01—),女,博士研究生在读,研究方向:中医养生理论与实践,E-mail:454177316@qq.com

通信作者:张雪亮(1963.09—),男,研究生,研究员,博士研究生导师,研究方向:中医养生理论与实践研究,E-mail:746665496@qq.com

本,主宰着神的变动,心安则神定,心乱则神无所主。《景岳全书·不寐》^[6]言:“盖寐本乎阴,神其主也,神安则寐,神不安则不寐”。神志是睡眠的主宰,神安则能寐。张景岳言“心藏神,为阳气之宅,卫主气,司阳气之化,凡卫气入阴则静,静则寐,阳有所归故神安而寐”。可见心主神、神主寐,唯有心安方能神定,唯有神定方得安寐。北宋邵康节的诗歌《能寐吟》^[7]将不寐的原因总结为:“大惊不寐,大忧不寐,大病不寐,大喜不寐,大安能寐。何故不寐?湛于有累;何故能寐?行于无事”。大惊、大忧、大喜等情志异常是不寐的重要因素,喜怒忧思的过度令人心有所累、神无所主。邵氏指出获得安寐的途径在“行于无事”,即心无所累、无挂念。

五脏六腑的功能皆与睡眠息息相关,心为五脏六腑之大主,是睡眠的主宰,而诸多脏腑病证皆能扰动心神令人不寐。《灵枢·邪客》言“厥气客于五藏六府,卫气独卫其外,行于阳,不得入于阴,阴虚,故目不瞑”。《景岳全书·不寐》^[6]论述痰火扰心可致失眠:“痰火扰乱,心神不宁,思想过分,火炽痰郁,而致不眠者多矣”。气郁成痰可致痰扰心包,令人不能安卧,《济生方》^[8]云:“惊忧思虑,气结成痰,留蓄心包,怔忡惊惕,痰逆恶心,睡卧不安”。心胆气虚亦可致惊悸不能寐,《太平圣惠方》^[9]云:“有忧患,伏气在胆,所以睡卧不安,心多惊悸,精神怯弱,盖心气忧伤,肝胆虚冷,致不得睡也”。程国彭《医学心悟》^[10]指出风寒暑热邪气内传扰心可致失眠:“不寐……有风寒邪热传心,或暑热乘心,以致躁扰不安自藏”。心主火,肾主水,心肾相交水火既济则人能安睡,清代陈良夫医案^[11]中说:“心火欲其下降,肾水欲其上升,其寤寐如常矣”。心肾不交则心火独亢于上,肾水亏于下,水火不济导致不寐。《伤寒论》第303条少阴病“心中烦,不得卧”即是心肾不交的表现,治以黄连阿胶汤,上用黄连降心火,下潜阿胶滋肾水,心肾交通水火既济,令人安寐。无论痰火、气结还是风寒暑热邪气侵袭,亦或心神本身的怯弱不足,皆能导致心神不安进而使人不寐。

维持睡眠作息规律依靠营卫正常运行,营卫如常则昼精而夜瞑,气血流畅是营卫调和的根本前提。心主血脉,血脉充盈、运行如常是实现“心藏神”功能的物质基础,心血亏虚则营卫失养,心火炽盛则血热烦躁,血行逆乱则神不守舍,营卫气血运行障碍都会影响睡眠质量。老年人常苦于昼不能精、夜不得寐,《难经·六十四难》^[12]指出这是由于老人血气衰少,肌肉不滑,营卫之道涩,白昼神不能游于目而昏

盲不明,夜寐神不能栖于心而睡卧不安。现代学者黄攀攀^[13]从“心藏神”探讨《黄帝内经》睡眠理论,研究天王补心丹干预老年大鼠失眠的作用机制,认为老年人失眠病位在于心,病机责于营卫二气运行枢机不利,阳跷脉的气血流注滞涩,从而导致心神失养,证见虚烦心悸、睡眠不安、精神衰疲、大便干燥、口舌生疮,治用天王补心丹滋阴清热、养血安神。

现代中医学从心理学角度探讨失眠机制,中医心理学医生王处渊等^[14]用中医的深层心理学——三神学说,即元神、识神、欲神来讨论失眠机制,以人体对睡眠的生理需求即对元神的需求作为睡眠的原动力。冯帆等^[15]则运用中医心理认知过程系统阐述失眠的发病机制,将《灵枢·本神》中所以任物者谓之心,意之所存谓之志的认知过程配属失眠的发生与发展过程,将认知定为失眠的关键因素。现代医学认为睡眠是大脑的保护性抑制,大脑抑制灶处于优势状态,使得大脑皮质进入普遍抑制状态则产生睡眠。失眠的病因目前尚不明确,多是生理和心理因素共同导致的,临床上由心理因素导致的病例数占绝大多数^[16]。Kales等^[17]对1976年以来大量关于失眠患者人格分析的文章进行汇总概括,发现失眠患者的心理特征具有高度一致性。Doreey等^[18]发现失眠者心理健康水平与睡眠良好者比较存在显著差异。失眠不仅是躯体疾病,更是典型的心身疾病。

孙思邈提出的“凡眠,先卧心,后卧眼”,在中医学与现代医学领域都有坚实的理论依据支撑。中医认为心藏神,主血脉,为君主之官,主宰人的精神思维,这些都从根本上决定了“卧心”对于入眠的重要性,心神得安,阳有所归而能寐。现代医学认为保障心理因素健康稳定是获得良好睡眠的前提,这与中医倡导的睡眠当以心神安定为先的理念不谋而合。

2 “先卧心,后卧眼”的养生法则

所谓“心”是心思、意念、情绪,“卧心”是使心休息、宁静,保持“心态的静”和“心灵的净”。“卧心”的方法分内部自我调摄和外部干预2个方面。内部自我调摄是主观上从自我的精神和身体状态出发进行调整,为身体创造平和安宁的睡境;外部干预则是通过中医药传统的内外治法滋养营卫气血,通过调养心神、滋补心血等方法,辅助人体获得健康良好的睡眠,提高睡眠质量。

2.1 自我调摄

2.1.1 平心静气 “卧心”重点是调摄心神,无忧才是入眠方。清代养生学家石成金倡导“先睡心”应

当专心思睡,在《长生秘诀》^[19]中说:“凡睡下就要一心安慰思睡,不可又复他想事务,只先睡心三个字,即是极妙睡功”。然而“睡心”并不是刻意闭目求睡,专注思睡反而会导致精神紧张和焦虑,正如《老老恒言·安寝》^[20]所言:“心欲求寐则寐愈难。惟忘乎寐,则心之或操或纵,皆通睡乡之路”。“一心思睡”与“忘乎寐”看似相互矛盾,但求睡与忘睡本质上都要求放下心理负担,心平气和地安卧,达到物我两忘、心中无念的虚静状态。《叔苴子·内篇》^[21]言:“心不求睡者,不得睡;心求睡者,亦不得睡;唯忘睡者,睡斯美矣”。可见“卧心”既要有“睡”的意念,又不能心心念念地思虑求睡,睡时一切不思,切忌思索算计,鼻息调匀,静听其气,视此身如无物,或如糖入于水,化为乌有,自然入睡,达到《冷庐医话》^[22]所说的“不期寐而自寐”的境界。

2.1.2 内炼功法 修炼内功使神志归于虚无,有助于冥心静气,虚静安寐。《黄庭经》^[23]提倡睡前叩齿咽津,可以冥心调息:“冥心静气,或跌坐,或面东直立,每次轻轻叩齿三十六数,然后以舌抵上愕,久则津生满口,便当咽之,咽数以多为妙。……舌抵上愕,可以冥心,可以调息,可以生津,最具妙谛”。北宋道教大师陈抟精于内丹术,以《周易参同契》^[24]为基础修炼睡功,其言“委志归虚无,无念以为常。证难以推移,心专不纵横,寢寐神相抱,觉悟候存亡”。心专不纵横要求宁心守神,意念虚无以得安寐。清代俞樾《枕上三字诀》中提出“塑”“锁”“梳”三字安眠要法,力制此身,如泥塑然,勿使有毫发之动,谨闭其口,存想此气,自上而下,不通者使之通,不顺者使之顺,徐而至于丹田,又徐而至于涌泉穴,自然水火济而心肾交。苏东坡“寢寐三昧”有言:“寢寐时虽复有痒痒,亦不可少有蠕动,务必定心胜之,如此俄倾,则四肢百骸无不如通,睡思即至,虽寐不昏”。要求用心神的定力克服影响入睡的干扰因素。目前临床上由医师推荐睡眠障碍患者尝试通过修炼功法来帮助入睡,刘诗若^[25]通过疗效评价发现养心治神功法能改善睡眠障碍患者睡眠的情况,且疗效优于太极组与西药组。

2.1.3 早晚以时 “早晚以时”强调按时入睡的重要性。《黄帝内经》云“阳气尽则卧,阴气尽则寤”。《老老恒言》曰:“每日时至午,阳气渐消,少息以养阳;时至子,阳气渐长,熟睡所以养阴”。睡好子午觉至关重要,阴气最盛的子时与阳气最盛的午时应当卧床休息。春夏秋冬四时顺应自然的变化调整作息。古人要求夜间读书不可超过子时,明代《五杂

俎》曰:“读书不可过子时,盖人当是时,诸血归心,一不得睡,则血耗而生病矣”。子时诸血归心,此时不得眠睡会导致心血暗耗,诱发疾病。古人认为,早起不宜在鸡鸣前,晚起不应在日出后。

2.2 外部干预

2.2.1 环境 舒适的睡眠环境为“卧心”提供基本的外在保障,睡境清幽则心境自然静谧安逸。卧室应当保持光线昏暗,安静不聒噪,空气清新流通,温湿度适宜。睡眠时受到光照会令人心神无主,不易安眠。《养性延命录》^[26]提出:“凡卧讫头边勿安灯,令人六神不安”。《云笈七签》^[27]亦云:“夜寝燃,令人心神不安”。光眩于目令阳气躁动,不能安伏于营阴,扰动心神。《老老恒言·安寝》^[20]提倡熄灯就寝以守神:“就寝即减灯,目不外眩,则神守其舍”。孙思邈提出的“软枕头,暖盖足”,要求寝具柔软舒适,令头颈充分放松,并注意覆盖足部保持温暖。孙思邈又言“脱着既时,须调寝处,卧不大语,屈膝侧卧,益人气力,胜正堰卧”指出睡眠应当屈膝侧卧,不得言语。《老老恒言》提出对卧向的要求:“寢恒东首,谓顺生气而卧也”。《千金要方·道林养性》言:“凡人卧,春夏向东,秋冬向西”。头为诸阳之会,是气血升发之所向,适宜的卧向能够保证气血顺畅,阴阳调和。

2.2.2 饮食 古代医家提出诸多清心安神的食疗方以助安眠。《太平圣惠方》^[9]重视食治,载有治疗心胸烦闷,不得睡卧的酸枣仁煎饼方,治烦热少睡多渴的小麦饭方以及治心脏烦热,躁渴不得睡卧的酸枣仁粥方等食疗方。元代忽思慧《饮膳正要》^[28]载有用治不得睡卧的酸枣粥与生地黄粥,言“酸枣粥:治虚劳,心烦,不得睡卧。酸枣仁(一碗),上用水,绞取汁,下米三合煮粥,空腹食之”。只用一味酸枣仁,药简力专,熬粥食用简易便捷。《本草纲目》中有以榆莢仁,作糜羹食之;以灯心草,煎汤代茶饮治疗不寐的记载,榆莢仁《医林纂要》言其能“敛心神”,灯心草入心经,能清心降火,治疗心烦失眠。

睡卧前饮食失当容易扰动心火,令人心神不安。过饱而卧易使胃中有痰火积滞,胃火熏心导致心火亢盛。清陈士铎《辨证录》^[29]指出“胃火熏心,则心火大燥……必下取于肾水,而肾因胃火之盛,熬干肾水,不能上济于心”,胃火能致心肾不交,令人不寐。

2.2.3 足浴 《千金要方》^[1]提出“暖益足”的养生法,要求保持足部温暖,入睡之时两足不可暴露于外;睡前可用热水浸足,促进血液流通;亦可用两手掌交替地按摩足心涌泉穴位,引火归源,火入水中,

水火既济。《延寿药言》^[30]云：“临睡前宜用热水洗脚，将一切顾虑抛尽……神志安宁，人睡必易”。提倡在泡脚的过程中平心静气，抛下顾虑忧思。足浴不仅具有温暖足部、促进血运的作用，也能舒缓心绪，获得宁静安逸，有助于入睡。

2.2.4 针灸 针灸能够调养心神，通过针刺腧穴来安神定志以助眠自古以来多有论述。晋代皇甫谧《针灸甲乙经》^[31]对于不寐一类的病证，用太溪、隔俞、太渊、天府、辄筋、章门、三里、攒竹、膺窗等俞穴，注重调治血脉和心神。宋代《针灸资生经》^[32]有“不卧”一证，主要用神庭治惊悸不得安寝，气冲、章门治不得卧，以调理心神为主。明代《针灸大成》^[33]有“思虑劳伤心脾，灸百会”的论述，艾灸百会穴由于操作简便，疗效确切，成为安神助眠的重要治疗手段，临床多有效验。清代廖润鸿《针灸集成》^[34]记载：“不得安卧、不能睡皆心热也，昏睡困惫，肾脾虚热之致也，治心、脾、肾经穴”。认为失眠应归咎于心热，应针刺心经穴。当代名老中医陈全新教授^[35]认为失眠源于“营卫不调、心神失养”，治疗失眠需“调神宁心”，选取神门、三阴交和安眠穴为主穴，使用陈氏飞针无痛针刺方法，强调“治神”“守神”和“养神”，临床效果卓著。

2.2.5 中药 睡眠障碍是一个棘手的临床问题，病程长且缠绵，难以在短时间内迅速改善，给患者造成长期困扰，人们常将改善睡眠质量的愿望诉诸于服用中药汤剂和丸药来缓图疗效。《伤寒杂病论》^[36]对治疗不寐有丰富论述，病机论及脏腑阴阳气血的失调，尤以心为中心，如心肾不交、阴虚阳亢的黄连阿胶汤证，误用火疗亡失心阳的桂枝去芍药加蜀漆牡蛎龙骨救逆汤证，热郁胸膈、心神被扰的栀子豉汤证，心肝血虚的酸枣仁汤证等。《千金要方》^[1]载有大镇心散、镇心丸等潜镇安神方，孙思邈喜用龙骨、龙齿、远志、酸枣仁、柏子仁等镇静安神药，也善用磁石、紫石英、白石英、云母等石性药物和铁精、银屑等质重之药，多有重镇安神的功效。缪希雍在《先醒斋医学广笔记》^[37]中论列不眠治法，提出“以清心火为第一义”。许叔微在《普济本事方》^[38]中论及治疗不寐的真珠丸和辰砂远志丸，提出“日午夜卧服”的特殊服法。汪绮石创养心固本丸，以石莲肉与肉桂配伍，能交通心肾，治疗虚证不寐补其精以益其气，益其气以安其神。

现代中医学界对于失眠的辨证论治已形成较完备的体系，心火炽盛证用朱砂安神丸镇心安神、清热养血；痰热扰心证则推黄连温胆汤清热燥湿、理气化痰；

痰；心脾两虚证宜用归脾汤养血安神、补益心脾；心肾不交用交泰丸、黄连阿胶汤合天王补心丹交通心肾、清火安神；心胆气虚用安神定志丸宁心保神，益血固精，各证型随兼证灵活加减，无论是泻火、化痰、健脾还是益肾，最终目的都是为了宁心安神以助安眠。于睿教授基于“心主神明”理论妙用对药治疗睡眠障碍的经验，灵活使用养心安神、清心安神、重镇安神的对药：酸枣仁与柏子仁二仁相使配对，半夏、夏枯草二夏相合，茯苓、茯神相须而用，酸枣仁、五味子相伍，龙骨与牡蛎相使，黄连与肉桂寒热相用，治疗失眠疗效显著。

2.2.6 心理治疗 心理治疗不仅能改变患者的不良心理以及行为因素，还能增强患者自我控制失眠障碍的信心。《儒门事亲》^[39]载有以怒胜思治疗不寐的病案，一病妇患有经年难愈的不寐证，张子和认为不寐为思气所致，以怒气胜之必能自愈，故“多取其财，饮酒数日，不处一法”离去，引病妇大怒汗出，困卧数日而愈。通过调整心理状态来助眠的作用日益得到肯定。失眠的认知行为疗法有明确循证依据，被美国心理卫生学会推崇为慢性失眠的首选非药物治法^[40]。近些年中医学界汲取现代心理学知识创造了现代中医心理治疗技术，其中 TIP 中医心理疗法(Low Resistance Thought Induction Psychotherapy)低阻抗状态意念导入疗法)能有效改善失眠患者睡眠的主观评价指标，治疗失眠疗效确切，睡眠时间、睡眠效率能够得到明显提高，日间功能状况也得到显著改善，目前已形成了专门针对于失眠治疗的 TIP 睡眠调控技术^[41]。

3 总结

睡眠能养血安神，益气填精，健脾益胃，坚骨强筋，于人体大有裨益。长期昼不能精夜不能寐会暗耗气血，令人精神萎靡，严重影响生命质量，诱发心身疾病。遵循科学的睡眠养生法来调养生息，有益于延年益寿、养生长全。“先卧心，后卧眼”的睡眠养生法要求为睡眠创造宁静舒适的入睡环境，通过内在自我精神状态的调整，平心静气地安卧思睡，又不刻意闭目求睡，通过淡化意念达到虚静状态，为身体创造平和安宁的睡境，借助饮食、足浴、针灸、中药及心理治疗等多种手段来帮助获得安稳睡眠。“先卧心，后卧眼”的睡眠养生法体现了心神之于人体的重要性，也体现了中医道法自然、天人合一的观念。普及“先卧心，后卧眼”的睡眠养生法，使人们认识到“卧心”对于睡眠的重要性，加强失眠患者的主观能动性，睡前积极进行自我心态调整，对于改善睡眠

或许大有裨益。

参考文献

- [1] 李景荣. 备急千金要方校释[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1997: 54.
- [2] 无为. 千古睡眠奇方《睡诀铭》[J]. 江苏卫生保健, 2017, 12(10): 55.
- [3] 周密. 齐东野语校注[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1987: 23.
- [4] 孟景春. 黄帝内经灵枢译释[M]. 上海: 上海科学技术出版社, 2011: 48.
- [5] 河北医学院. 黄帝内经素问校释[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1982: 76.
- [6] 张介宾, 余瀛鳌, 林菁, 等. 景岳全书集要[M]. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007: 243.
- [7] 邵雍. 伊川击壤集[M]. 北京: 中华书局, 2013: 42.
- [8] 严用和. 济生方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1956: 112.
- [9] 王怀隐. 太平圣惠方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1958: 242.
- [10] 程国彭, 王键, 郗峦. 医学心悟[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2009: 106.
- [11] 秦伯未. 清代名医医案精华 陈良夫医案精华[M]. 上海: 上海卫生出版社, 1958: 74-75.
- [12] 王洪图. 难经白话解[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2004: 58.
- [13] 黄攀攀. 从“心藏神”探讨《内经》睡眠理论及天王补心丹干预老年失眠大鼠作用机制研究[D]. 武汉: 湖北中医药大学, 2010.
- [14] 王处渊, 李桂侠, 王芳, 等. 失眠的中医心理机制探讨[J]. 中医杂志, 2015, 56(12): 1015-1018.
- [15] 冯帆, 王处渊, 汪卫东. 失眠症中医心理认知过程探微[J]. 中医杂志, 2016, 57(21): 1828-1830.
- [16] 毛洪祥, 王国强, 杨碧秀. 失眠症的临床研究进展[J]. 国际精神病学杂志, 2006, 35(1): 1-4.
- [17] 周志壮, 苏展, 于永达, 等. 在校本科生失眠症患者心理健康状况及人格特征[J]. 航空航天医学杂志, 2007, 18(2): 65-66.
- [18] DORSEY C M, BOOTZIN R R. Subjective and psychophysiologic insomnia: an examination of sleep tendency and personality[J]. Biol Psychiatry, 1997, 41(2): 209-216.
- [19] 周一谋. 石成金长生秘诀[M]. 长沙: 岳麓书社, 1991: 28.
- [20] 曹庭栋. 老老恒言[M]. 长沙: 岳麓书社, 2005: 90.
- [21] 莊元臣. 叔直子内外编[M]. 北京: 中华书局, 1985: 74.
- [22] 陆以湑. 冷庐医话考注[M]. 上海: 上海中医学院出版社, 1993: 34.
- [23] 梁丘子. 黄庭经集释[M]. 北京: 中央编译出版社, 2015: 62-63.
- [24] 彭晓. 周易参同契古注集成[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1990: 51.
- [25] 刘诗若. 养心治神功法干预睡眠障碍人群的疗效评价[D]. 沈阳: 辽宁中医药大学, 2016: 19-20.
- [26] 陶弘景. 养性延命录[M]. 呼和浩特: 内蒙古科学技术出版社, 2002: 72.
- [27] 张君房. 云笈七签[M]. 北京: 华夏出版社, 1996: 80.
- [28] 忽思慧编. 饮膳正要[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1986: 35.
- [29] 陈士铎. 辨证录[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2011: 68-69.
- [30] 延寿堂主人. 延寿药言[M]. 北京: 中华印书局, 2001: 21.
- [31] 徐国仟. 针灸甲乙经校注[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1996: 88.
- [32] 王执中, 杜思敬, 黄龙祥, 等. 针灸资生经[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 53.
- [33] 杨继洲. 针灸大成[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2006: 213-216.
- [34] 疗润鸿. 针灸集成[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1956: 173.
- [35] 王聪, 马碧茹, 李颖, 等. 调神宁心助睡眠——陈全新教授治疗失眠经验[J]. 中国针灸, 2013, 33(7): 637-639.
- [36] 冯世纶. 胡希恕讲伤寒杂病论[M]. 北京: 人民军医出版社, 2007: 67.
- [37] 缪希, 杨洁. 先醒斋医学广笔记[M]. 上海: 上海卫生出版社, 1958: 43.
- [38] 许淑微. 普济本事方[M]. 上海: 上海科技出版社, 1959: 19.
- [39] 张从正. 儒门事亲校注[M]. 郑州: 河南科学技术出版社, 1984: 91.
- [40] RIEMANN D, KAI S, FEIGE B, et al. The hyperarousal model of insomnia: A review of the concept and its evidence[J]. Sleep Medicine Reviews, 2010, 14(1): 19-31.
- [41] 汪卫东, 李桂侠, 洪兰, 等. 失眠症的创新中医心理治疗——TIP睡眠调控技术简介[J]. 世界中医药, 2014, 11(2): 253-256.

(2018-07-25 收稿 责任编辑: 王明)