

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2025.22.003

张志远应用调心治神法治围绝经期失眠经验

王潞析¹, 曹卫平²✉

1. 山东中医药大学第一临床医学院, 山东省济南市历下区经十路 16369 号, 250014; 2. 山东中医药大学附属医院

[摘要] 总结张志远教授应用调心治神法治围绝经期失眠的临证经验。认为心神失调是围绝经期失眠的重要病机, 提出以调心治神为治法。临证将围绝经期失眠分为虚、实两端, 实证病机以火热、瘀血扰神为主, 自拟栀子金花饮清心活血、安神助眠; 虚证病机以肝肾阴虚、心血不足、心神失养为主, 自拟五珍催眠汤养心滋阴、解郁安神, 同时将镇心潜阳摄神法贯穿治疗全程。

[关键词] 围绝经期; 失眠; 调心治神; 名医经验; 张志远

张志远 (1920—2017), 国医大师, 山东中医药大学教授。幼秉庭训, 读医书, 习医术, 于经、史、子、集多有涉猎, 医疗、教学、科研并举, 成果丰硕。倡论“医易相关”说, 研究各家之言, 擅长总结与创新, 对于风药理论、玄府学说等均有精妙阐述。临床重视中医源流, 擅用经方, 巧于遣药, 强调临证要因人制宜, 注重辨舌诊脉。

围绝经期失眠是指女性在绝经前后因卵巢功能衰退、性激素波动或减少, 导致以入睡困难、睡眠维持障碍或早醒为主要表现的睡眠障碍, 常伴随潮热、盗汗、情绪波动等围绝经期症状^[1]。该病可归属于中医学“脏躁”“百合病”“不寐”等范畴, 治疗多从肾、心、肝、脾论治^[2]。张志远教授结合围绝经期女性的生理特点以及心神失调对失眠的影响, 认为该病与心-肾-子宫轴紊乱密切相关^[3], 心神失调可导致心-肾-子宫轴紊乱而诱发失眠, 故提出调心治神法治围绝经期失眠的临证思路, 现将其经验总结如下。

1 心神失调是围绝经期失眠的重要病机

《灵枢·邪客》曰:“心者, 五脏六腑之大主也, 精神之所舍也。”《类经·疾病类》亦曰:“心为五脏六腑之大主, 而总统魂魄, 兼赅意志。”心作为君主之官, 主司意识、情感、思维等各种精神活动, 心主神明强调心对各种精神活动的统领作用, 如《类经·天年有度》云:“意志思虑之类皆

神也。合言之, 则神藏于心, 而凡情志之属, 惟心所统, 是为吾身之全神也”。心神的主宰调控作用直接参与和影响正常生命活动, 一旦心神不稳, 五脏六腑的功能就会受扰失衡^[4]。《景岳全书·不寐》云:“盖寐本乎阴, 神其主也。神安则寐, 神不安则不寐”, 说明睡眠由心神所主, 神之安宁是维持睡眠正常的关键, 心神不安则致失眠。

围绝经期性激素水平的波动或下降可导致女性出现月经紊乱、失眠以及心情烦躁、紧张焦虑等表现, 张老师认为此与心-肾-子宫轴功能紊乱密切相关。胞宫的生理功能受心肾调节, 如《素问·评热病论篇》曰:“胞脉者, 属心而络于胞中”, 《傅青主女科》云:“盖胞胎居于心肾之间, 上系于心而下系于肾”。心-肾-子宫轴可调控月经周期中阴阳正常消长转化和胞宫定时藏泻功能, 形成月经周期节律, 心肾相交是其核心^[5]。围绝经期是女性卵巢功能逐步减退至完全消失的一个过渡时期, 此时女性天癸将竭, 阴阳失衡, 气血紊乱, 易引发心-肾-子宫轴功能紊乱, 导致卵巢功能减退, 激素波动, 影响人体神经-免疫-内分泌网络系统失衡, 出现神经递质 (如 5-羟色胺、 γ -氨基丁酸等) 含量下降, 造成睡眠-觉醒节律紊乱, 则见失眠^[6]。心主神明, 胞宫产生月经的生理功能亦与人的精神活动有关, 其受心神调节, 如心理性应激源可导致月经失调^[7]。若心神失调, 耗伤心血, 精血同源, 肾精亦衰, 天癸将竭, 致心肾不交, 心-肾-子宫轴功能进一步紊乱, 同时心神失调可影响心主血脉功

基金项目: 中华中医药学会雏鹰计划中医临床青年人才研修项目 (CYJH2024001); 山东省中医药科技项目 (ZT20240915)

✉ 通讯作者: caoweiping1008@163.com

能,致冲任血少,胞宫失养,而见月经紊乱。心神失调则精神不能内守,故见烦躁、焦虑、失眠多梦等。

综上,张老师认为心神失调是围绝经期失眠的重要病机,同时指出心神失调与肝肾密切相关。若素体阴虚或劳倦过度,暗耗肾精,致阴虚水少,虚火内生,肾阴亏虚不能上济心火,火扰心神,故见心悸失眠、多梦易惊。《景岳全书·郁证》曰:“至若情志之郁,则总由乎心。”若情志不畅,肝气郁结,久则化火,扰动心神,或肝火伤阴致心阴虚损,均可致使心神失养,进一步加重围绝经期失眠。心神失调日久,血脉失和,气血运行不畅,脉道涩滞,血行迟缓,瘀血内停,新血难生,血不养心,可致失眠缠绵难愈。

2 调心治神为围绝经期失眠主要治法

张老师将围绝经期失眠分为虚实两端,实证以火热、瘀血等邪盛扰神为主,治当清心活血安神;虚证多见心血不足、肝肾阴虚导致心神失养,治宜养心解郁安神,并将镇心潜阳摄神法贯穿治疗全过程。

2.1 清心活血、安神助眠

围绝经期女性阴血渐亏,冲任虚衰,虚火内生,若又遇情志不畅,郁而化火,则火邪炽盛,火为阳邪,易扰心神,患者临床常见烘热汗出、口渴、面赤、心悸、躁扰不宁、失眠多梦等实证表现。患者本就阴虚血少,加之火热煎灼,血行迟缓,瘀血内生,故实证治疗在清心安神的同时需重视活血通络。临证自拟栀子金花饮以清心活血、安神助眠,组成:炒栀子 10 g,郁金 20 g,红花 10 g,莲子心 10 g,黄芩 15 g,黄连 6 g,大黄 6 g(后下),丹参 10 g,生地黄 15 g,龙骨 20 g(先煎),牡蛎 20 g(先煎),珍珠母 20 g(先煎)。方中栀子苦寒以清心火、除烦热,《本草经疏》载其能“清少阴之热,泻一切有余之火”。郁金、红花凉血活血、清心除烦,两者相伍尤适用于气郁血旺、燥热化火所致虚烦不得眠。现代药理学研究表明,郁金、红花皆具有抗焦虑、抗抑郁、镇静催眠之效^[8]。黄连、黄芩、莲子心泻心火以除烦,莲子心还可交通心肾,如《本草新编》云:“莲子之心,清心火,又清肾火。二火炎,则心肾不交。二火清,则心肾自合”。大黄清热泻火兼行瘀,丹参、生地黄养阴凉血安神,龙骨、牡蛎、珍珠母镇心安神。诸药合用,使心火得降,瘀血得散,躁烦得除,心神得

安,则失眠自缓。若火热甚而见心烦明显者,可加灯心草 15 g、竹叶 15 g 或合用黄连解毒汤,增强清心火之力;肝火炽盛而见头晕头痛、急躁易怒、口干口苦、心烦失眠较重者,可合用龙胆泻肝汤清泻肝火;大便干者,可加玄参 15 g、麦冬 15 g 滋阴润燥生津;心悸者,可加茯苓 15 g、茯神 15 g 宁心安神;神志异常者,可加琥珀粉 3 g、水牛角粉 6 g 镇静安神;整夜失眠或稍入眠即多梦者,可加茯神 15 g、石菖蒲 15 g、远志 12 g 交通心肾,宁心安神。

2.2 养心滋阴、解郁安神

《辨证录·不寐门》曰:“肝气不疏,则肝血必耗;肝血既耗,则木中之血上不能润于心”,指出情志不遂,肝郁化火伤阴,肝阴肝血不足,致使心神失养。同时围绝经期女性多肾阴不足,精血亏少,不能濡养心神。肾藏精,肝藏血,精血同源,肝肾阴虚,精血不能上奉于心,心血不足则心神失养,发为失眠。临床常见夜寐不安、多梦易惊,伴潮热盗汗,五心烦热,心悸怔忡,焦虑抑郁,口干口苦,视物模糊,目眩耳鸣,腰膝酸软等。临证治以养心滋阴、解郁安神,自拟五珍催眠汤,组成:百合 30 g,生地黄 15 g,酸枣仁 10 g,柏子仁 15 g,北柴胡 10 g,白芍 15 g,龙骨 40 g(先煎),紫石英 30 g(先煎),珍珠母 30 g(先煎),首乌藤 15 g,合欢皮 15 g,莲子心 10 g,远志 10 g,五味子 5 g。方中百合养阴清热、安神敛魂,生地黄滋阴凉血,两药甘润濡阴,使肾精得充,肝血得濡,心神得养^[9]。酸枣仁、柏子仁养血安神、收敛心气,二者配伍具有镇静催眠的作用^[10]。柴胡疏肝解郁,白芍敛阴养血柔肝,二者合用以补养肝血、条达肝气,若肝郁明显柴胡可用 15~20 g 以增强疏肝解郁之力。现代研究^[11]表明,柴胡-白芍药对可发挥抗抑郁、镇静催眠、保护肝脏及抗炎等多种药理作用。龙骨、紫石英、珍珠母平肝潜阳、安神助眠,首乌藤、合欢皮养心解郁以安心神,莲子心、远志交通心肾,五味子补益心肾以养心神。诸药合用,心肝肾同调,使阴血得充,虚火自降,心神得养。心阴不足明显者,可加牛膝 12 g、熟地黄 15 g 或合用归脾汤以充养心阴;心气不足明显者,可合用炙甘草汤补气养心;兼气虚者,可加太子参 12 g、西洋参 15 g 益气养阴;心悸甚者,可加磁石 30 g、龙齿 18 g 重镇安神;虚火甚者,可加黄柏 12 g、知母 12 g、地骨皮 12 g 清虚火;肝郁气滞明显者,可合用逍遥散疏肝行气。

2.3 镇心潜阳摄神

张老师指出,治疗心神失调需镇心潜阳摄神,使患者精神内守,缓解精神心理症状,改善睡眠质量,同时使患者能够顺应围绝经期的生理病理变化。临证常加紫石英、磁石、龙骨、牡蛎、珍珠母、石决明等质重潜阳摄神药。徐之才《药对》指出:“重可镇怯,亦是沉降药,有向内而下行,有清热潜下作用。”紫石英长于镇心安神,《名医别录》言其“补心气不足,定惊悸,安魂魄”,《本草纲目》载其“上能镇心,重以去怯也……其性暖而补,故心神不安,肝血不足及女子血海虚寒不孕者宜之”。磁石色黑质重,能镇心安神,《神农本草经疏》载其主治“心气怯,痰热盛也。咸能润下,重可去怯”。龙骨、牡蛎镇惊养心安神,《名医别录》载龙骨“养精神,定魂魄,安五脏”,《药性论》谓龙骨“逐邪气,安心神……虚而多梦纷纭加而用之”,《海药本草》载牡蛎能“补养安神”。《饮片新参》载珍珠母能“平肝潜阳,安神魂,定惊痫”。现代药理学研究证实,紫石英^[12]、龙骨^[13]、磁石^[14]、珍珠母^[15]均含有丰富的钙离子,不仅能降低毛细血管通透性,还可以调节机体的免疫功能,具有镇静安神、抗抑郁等作用。

3 验案举隅

患者,女,53岁,2012年4月4日初诊。主诉:失眠1年余,加重伴烘热汗出2个月。患者现已绝经1年,1年前绝经前后出现失眠,睡前思绪多,入睡困难,时有彻夜不眠,多有噩梦、烦躁,未予系统诊治。2个月前失眠加重,夜难寐、多梦,伴阵发性烘热汗出,盗汗,手脚心热,心烦易怒,口舌生疮,双眼干涩,耳鸣,皮肤瘙痒,纳少,小便尚可,大便秘结、三五日一行;舌红、少苔,脉弦细数。西医诊断:围绝经期综合征,失眠;中医诊断:不寐(阴虚火旺、心火扰神证)。治以滋阴润燥平肝、清心泻火安神为法,方予栀子金花饮加减。处方:炒栀子15g,黄芩15g,黄连6g,大黄6g(后下),郁金18g,丹参20g,生地黄15g,百合30g,麦冬30g,莲子心12g,五味子9g,首乌藤30g,淡竹叶15g,灯心草15g。7剂,每日1剂,水煎分早晚两次温服。

2012年4月10日二诊:患者服药后已能入睡,但眠浅易醒、噩梦多,烘热汗出、盗汗、手脚心热、心烦易怒、口舌生疮、皮肤瘙痒等症减轻,仍有双眼干涩、耳鸣,纳食一般,二便正常;舌红、

苔薄黄,脉弦细。予初诊方加磁石30g(先煎)、珍珠母20g(先煎)、柏子仁15g、炒酸枣仁30g,14剂,煎服法同前。

2012年5月22日三诊:患者二诊方服完后自行抄方28剂续服。现已无思绪纷乱,能正常入睡,每晚睡眠时间4~5h,噩梦明显减少,仍有烘热汗出、心烦,余症缓解,纳食一般;舌裂纹、苔薄,脉弦。予二诊方加肉桂3g(后下)、龙骨20g(先煎)、牡蛎20g(先煎)、龟甲18g(先煎)、盐知母15g、盐黄柏15g、合欢皮15g、北柴胡12g,14剂,煎服法同前。

后患者未再就诊,2012年7月因体检来院,诉服药后睡眠较前明显好转,已基本能正常入睡,每晚22:00左右即能入睡,睡眠时间约7h,无噩梦、烘热汗出等不适,情绪尚可。

按语:本案患者发病于围绝经期,天癸已竭,肾阴渐亏,冲任虚衰,不能濡养心神,阴虚火旺,加之情志不畅,肝郁化火,火扰心神,致心神失调,诱发失眠。阴血亏虚,阴伤液耗,故见烘热汗出、盗汗、手脚心热;阴液不能濡养皮肤、清窍,故见双眼干涩、耳鸣、皮肤瘙痒;舌为心之苗,心火上炎,故见口舌生疮;心神失调而致心烦易怒;阴虚肠失濡润,加之火热内扰,故见大便秘结。结合舌脉,辨证为阴虚火旺、心火扰神证,方予栀子金花饮加减,方中炒栀子、黄芩、黄连苦寒直折,清心泻火;淡竹叶、灯心草清心除烦利尿,使火邪有出路;莲子心、五味子收敛心气;丹参、郁金清热凉血兼除烦安神;生地黄、百合、麦冬滋阴降火;首乌藤养心安神兼祛风止痒;大黄泻下通便兼活血消瘀。二诊时患者烘热汗出、盗汗、口舌生疮、心烦易怒等症减轻,提示心火已降,但火邪伤阴,致心血暗耗,心神失养,故加柏子仁、炒酸枣仁补养心血以安心神;仍噩梦多,加磁石、珍珠母重镇潜阳、敛魂摄神。三诊时患者睡眠明显好转,说明治疗有效,仍觉烘热汗出、心烦,考虑女子围绝经期天癸竭、肾气衰,为正常生理之变,君火安位,相火妄动,故加肉桂合黄连交通心肾、引火归元,盐知母、盐黄柏滋阴清相火,龟甲滋阴养血补心,龙骨、牡蛎镇心安神,柴胡、合欢皮解郁宁心安神,共同调养心神。本案治疗结合女性围绝经期生理特点,紧扣心神失调之病机,在调心治神的基础上根据兼症灵活加减用药,改善患者睡眠同时亦改善其情志状态,终获良效。

参考文献

- [1] 中国医师协会中西医结合医师分会内分泌与代谢病专业委员会, 北京中西医结合学会内分泌专业委员会, 北京中医糖尿病防治办公室. 更年期综合征(围绝经期综合征)病证结合诊疗指南[J]. 世界中医药, 2025, 20(10): 1633-1643.
- [2] 李棠珊, 李彬, 刘忠丽. 围绝经期失眠的中医研究进展[J]. 中外医学研究, 2023, 21(8): 158-161.
- [3] 王润春, 王振, 潘琳琳, 等. 张志远治疗妇女更年期综合征经验[J]. 山东中医药大学学报, 2016, 40(5): 451-452.
- [4] 魏玉龙. 调心与治神浅释[J]. 中医学报, 2013, 28(12): 1818-1820.
- [5] 王静, 夏桂成. 夏桂成从“心-肾-子宫轴”学说论治早发性卵巢功能不全经验[J]. 中医杂志, 2018, 59(7): 554-557, 576.
- [6] 胡相欣, 樊成虎, 王腾飞. 基于心肾相交理论探讨围绝经期失眠继发骨质疏松的科学内涵[J]. 湖南中医杂志, 2023, 39(10): 112-115.
- [7] 丁宁, 徐世杰, 姜秀新, 等. 从心论治月经病血证[J]. 中医杂志, 2022, 63(3): 284-287.
- [8] 蔡霞, 赵成思, 刘艳骄. 中药对药在睡眠障碍中的应用[J]. 世界睡眠医学杂志, 2019, 6(3): 284-289.
- [9] 周婧, 刘巨海, 潘琳琳, 等. 张志远治疗百合病经验[J]. 河南中医, 2018, 38(5): 680-683.
- [10] 王群, 刘桂荣. 张志远临证运用酸枣仁经验[J]. 中医杂志, 2022, 63(20): 1911-1915.
- [11] 蔡康林, 张婧恺, 冉亮弟, 等. 柴胡-白芍配伍抗抑郁药理作用机制研究进展[J]. 实用医学杂志, 2024, 40(4): 447-452.
- [12] 王怡薇, 朱传静, 王彦礼, 等. 不同色泽紫石英镇静催眠抗惊厥作用的研究[J]. 中国实验方剂学杂志, 2011, 17(15): 199-201.
- [13] 王冬, 刘颖, 李廷利. 龙骨对自由活动大鼠睡眠时相的影响[J]. 时珍国医国药, 2008, 19(9): 2129-2130.
- [14] 郭冷秋, 霍荣, 李廷利. 磁石水煎液对自由活动大鼠睡眠时相的影响[J]. 时珍国医国药, 2008, 19(3): 609-610.
- [15] 刘玉宏, 许静一, 孙遂捷, 等. 黄芩苷及珍珠母等传统中药对脑缺血疾病病理通路及药理作用机制研究[J]. 四川中医, 2017, 35(11): 57-59.

ZHANG Zhiyuan's Experience in Treating Perimenopause-Related Insomnia with the Method of Regulating the Heart and Governing the Spirit

WANG Cenxi¹, CAO Weiping²

1. First Clinical School of Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan, 250014; 2. Affiliated Hospital of Shandong University of Traditional Chinese Medicine

ABSTRACT This paper summarized professor ZHANG Zhiyuan's clinical experience in using the method of regulating the heart and governing the mind to treat perimenopause-related insomnia. It is believed that heart spirit disorder is a critical pathogenesis of insomnia during perimenopause, and the treatment method should be regulating the heart and governing the spirit. In clinical practice, it can be divided into deficiency and excess syndrome. For excess syndrome, the pathogenesis is mainly characterized by fire-heat and blood stasis harassing the spirit, and self-formulated *Zhizi Jinhua Beverage* (栀子金花饮) can be used to clear heart and activate blood, calming spirit and helping with sleep. For deficiency syndrome, the pathogenesis is mainly liver and kidney *yin* deficiency, heart blood insufficiency, and loss of nourishment of heart spirit, and self-formulated *Wuzhen Cuimian Decoction* (五珍催眠汤) is suggested to nourish heart and *yin*, relieve constraint and calm spirit. At the same time, the method of calming the heart, subduing *yang*, and governing spirit is integrated throughout the entire treatment process.

Keywords perimenopausal period; insomnia; regulating the heart and governing the spirit; experience of famous doctors; ZHANG Zhiyuan

(收稿日期: 2025-06-09; 修回日期: 2025-10-22)

[编辑: 姜冰]