

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2026.15.018

唐容川从“阴阳水火气血论”辨治失眠的诊疗思路探析

杨意¹, 王少松²✉, 孙敬青², 李彬²

1. 北京中医药大学, 北京市朝阳区北三环东路11号, 100029; 2. 首都医科大学附属北京中医医院针灸中心

[摘要] 唐容川在《血证论》中提出“阴阳水火气血论”,从水火相生、血火相生角度认识失眠的病机及治疗。认为心肝二脏“血火不安”是失眠的重要病机,血虚不能制火,心火扰神,治宜清火补血,方用黄连阿胶汤;阴虚气滞水停为痰,痰扰心神,治宜滋阴利水行气,方用猪苓汤;血不养肝、肝经有火,火气不宣,治宜养血清火,方用酸枣仁汤;相火亢烈、痰阻气机扰肝魂,治宜行气祛痰,方用温胆汤;浮阳不敛、魂不入肝,治宜敛阳入肝,方用二加龙骨汤化裁。

[关键词] 失眠;《血证论》;阴阳;水火;气血

失眠是指尽管有合适的睡眠机会和环境,仍对睡眠时间和(或)睡眠质量不满足并影响日间功能的一种主观体验^[1]。根据其临床表现,中医学将失眠称为“不得眠”“目不瞑”“不寐”等^[2]。历代医家从阴阳学说、营卫学说、脏腑学说、魂魄学说及脑主睡眠等理论的角度认识失眠^[3],认为外邪侵袭、七情所伤、饮食不节、年老体衰等病因都可导致失眠^[4]。唐容川在《血证论·阴阳水火气血论》中提出气水相生,血火相化,水火气血密切联系的观点,并以“阴阳水火气血论”论述了失眠的辨证及治疗思路,认为其病位总在心、肝二脏,强调血虚、火旺、痰凝、气阻等病理因素的相互影响,详细论述了证型、治法,蕴水气同病、血火相化思想于其中。我们总结其特色思路及诊疗方法,介绍如下。

1 “阴阳水火气血论”概述

《血证论》体现了唐容川对人体气血运行等生理、病理过程的独到认识与理解,其中“阴阳水火气血论”被认为是唐容川特色学术思想的典型代表。《血证论·阴阳水火气血论》曰:“人之一身,不外阴阳。而阴阳二字,即为水火。水火二字,即为气血。水即化气,火即化血。”这是他对阴阳水

火气血论的整体论述,以气、血、水、火互根互用,互资互化的关系为核心,对气、血、水、火生化运转的生理过程及水病即气病、血病即火病的病理特点进行了详尽阐发。唐容川认为气、血、水、火对人体心、肝等脏腑的影响直接导致了失眠的发生,这也为后世认识失眠的病机提供了参考。

1.1 气水互化、血火互生是人体重要生理特点

《血证论·阴阳水火气血论》曰:“盖人身之气,生于脐下丹田气海之中,脐下者,肾与膀胱,水所归宿之地也”,认为人体之气生于脐下气海,而脐下所居肾与膀胱是水液贮存、代谢的关键场所。但水不能自行化气,如:“此水不自化为气,又赖鼻间吸入天阳,从肺管引心火,下入于脐之下,蒸其水使化为气”。唐容川认为,水液受到阳气温煦,可以蒸化为气,并由此梳理了人体内的气化过程:外界的阳气被吸入人体,经过肺,引心火下行,至于脐下,自然界的阳气与心火温煦水液,蒸化为气,此气又挟水上升,气与水布散周身。因此,《血证论·阴阳水火气血论》言:“气生于水,即能化水”,这便是气水互化。

论及血液生成,《血证论·阴阳水火气血论》记载:“血色,火赤之色也。火者,心之所主,化生血液以濡周身。……而血液下注,内藏于肝,寄居血海,由冲任带三脉,行达周身,以温养肢体”。

基金项目:国家中医药管理局全国名老中医药专家传承工作室建设项目(ZY202205)

✉ 通信作者:wangssmail@163.com

唐容川认为,血液乃水谷精华遇心火变化而成,血液挟心火下注于肝,又经由冲、任、带三条经脉行达周身。心窍之中,血火相济,血液属阴,能压制心火上炎之性;心火属阳,能温煦血液阴寒之性,达到平衡。提示心火随血液外出,既能温煦周身,又能降心中之火,使火不上炎,这便是血火相生。

血液与水液、气与火,乃同源而异名,水液可化为血,气盛可化为火。《血证论·阴阳水火气血论》曰:“运血者即是气,守气者即是血。”气、血、水、火之间联系紧密,水气互生互化,血火互根互用,维持着人体正常的生理状态,一旦这个生理状态打破,便会导致疾病的发生。

1.2 气水同病、血火同病是人体重要的病理表现

唐容川在《血证论·阴阳水火气血论》提出:“水化于气,亦能病气。气之所至,水亦无不至焉。”气病可以及水,如肺气不得降而膀胱气化不行;肾气不能镇水,水阴泛滥,饮病即作。水病可以及气,一旦水停不化,则气机阻滞不能运转,汗不得出,津液不生;水阴不足,津液枯竭,上不能濡润肺金,则肺气不降。因此,唐容川认为,“气与水本属一家,治气即是治水,治水即是治气。是以人参补气,以其生于北方,水中之阳,甘寒滋润大生水津,津液充足,而肺金津润。肺主气,其叶下垂以纳气,得人参甘寒之阴,内具阳性,为生气化水之良品故气得所补益焉”。这种气水同病理论为后世很多疾病的病理认识及治疗提供了思路,即补气与补阴相辅相成。如水阴不足,肺肾阴虚,发为痿咳,此气虚为标,阴虚为本,则生水以补气,用清燥救肺汤生津,都气丸补水,皆为滋无形之水阴以益气。水停不化,阻碍气机,则气水同滞,痰饮交动,因此泻水邪同时应以理气,治气滞之证,于理气同时加用行水、利水之品,可祛水饮以疏通气行。如六君子汤用茯苓、半夏,是用利水之药以行气。肾气丸中温药为正治,利水为佐治,桂枝、附子温阳行气以化水,茯苓、泽泻即行水以行气,助阳气运行周身。

血病与火病也息息相关,《血证论·阴阳水火气血论》言:“如或血虚,则肝失所藏,木旺而愈动火;心失所养,火旺而益伤血,是血病即火病矣”。血虚肝木无所制约,则肝火更旺,火气亢烈,会煎熬阴血,使血更虚;火气不宣,水谷精微不能得以温煦,则不能生血,会造成血虚加重。如人参养荣汤中用远志、肉桂以补心火,便是补火生血的体现。火气虚弱不能温煦,血液凝涩,运行不畅,

造成瘀血阻滞、经络不通而患病。临床中治疗血寒、血瘀患者,多用桂枝、细辛、艾叶、干姜等温通类药物,便是补火行血的思路。

2 基于阴阳水火气血论认识失眠的病机

唐容川认为,心肝二脏的“血火不安”是失眠的重要病机。脏腑之中,肝魂与心神在睡眠中的作用最为重要,肝藏魂、心藏神之说来自五脏藏神理论,可溯源于《千金要方》。唐容川继承了这一观点,认为失眠主要责之于心、肝二脏,而病因主要与心肝二脏中的气水同病、血火同病相关。

2.1 血虚不能制火,心火扰神

《血证论·脏腑病机论》曰:“神有明而无物……切而指之,乃心中一点血液,湛然朗润,以含此气。”神明寄于心窍之中,乃心中血液所含之气,赖心血所养。若心血清澈明朗,则神明如常。若血虚不能涵养心火,心火自亢。心火为阳,赖阴血涵养,血由火生,火赖血养。血虚不能养心火,心火妄动扰神,神不安则烦而不寐,可见心中躁扰,夜深仍难以入眠,则辗转反复发为失眠。

2.2 气滞水停为痰,痰扰心神

气水同病则影响气机运行。气中无水则无以运行周身,水阴亏虚,以致气滞水停,水液凝聚为痰。痰凝阻气行之道,气水不能循常道而行,则水阴更虚,痰饮更盛。阴虚与痰凝互为病理结果,形成恶性循环,最终痰扰心神导致失眠,临床可见夜不能寐,同时伴脘闷不舒、口渴欲饮等症状。

2.3 肝经有火,火气不宣扰魂

《血证论·脏腑病机论》云:“肝之清阳,即魂气也……血不养肝,火扰其魂,则梦遗不寐。”肝主藏血,全身血液治乱与否取决于肝的功能。而肝所以能藏血,因肝主木气,若木气冲和条达,则脉道通畅,血行有常;若木郁为火,火气不宣,火亢不能生血,血虚不能养肝,则火扰肝魂;肝能藏血,血亦养肝,若血虚火旺,肝中魂气难以收敛,更被扰动,则会发为多梦难寐。

2.4 相火亢烈,痰气交阻扰魂

《血证论·脏腑病机论》云:“相火不戢,则肝魂亦不宁,故烦梦遗精。”唐容川认为,脾胃运化水谷有赖肝之相火,相火如不亢烈,其性即如清阳之木气,与肝木之气同助水谷疏泄;相火亢烈,肝气不舒,则脾胃运化失常,水谷不化,出现血虚;肝气郁滞,水液不行,痰浊内生,痰阻气机,则肝气益郁,痰气交阻,扰动肝魂,可发为不寐,伴脘

痞气滞、胸闷不舒、暖气频频、烦躁多梦。

2.5 血虚浮阳不敛，肝魂不宁

《血证论·卧寐》云：“人寤则魂游于目，寐则魂返于肝”“肝之清阳，即魂气也，故又主藏魂”。《血证论·阴阳水火气血论》中提到，“水虚则火不归元”。魂气属阳，入夜则魂藏于肝，阴血亏虚不能藏，阳魂浮越于外不能入肝，也会发生失眠。浮阳不敛，可有多梦难寐，同时伴有上热下寒的表现。

3 基于阴阳水火气血论辨治失眠的思路

3.1 血虚心火妄动扰神，治宜清火补血

血虚火亢、上扰心神治疗应清火以生血，补血以养火。清心火则神不受扰，火不亢而能生血，再辅以生血之品，故治以清火补血，方用黄连阿胶汤。方中黄连、黄芩清亢烈之君火，又以阿胶、鸡子黄等血肉有情之品补益阴血，白芍敛血以涵养心火，使不浮越而能安神，如《血证论·黄连阿胶汤》所言“大清心火，生心中之阴液以安神”。亦有思虑过度或失血过多者，血虚无以养心火，则火气冲动，扰动神明，可见怔忡烦悸、终夜不寐。此型虚火亢烈，较血虚为重，治疗应以清火为主，先清虚火，再补阴血，可“以安神丸清之，归脾汤加麦冬、五味子以补之”（《血证论·怔忡》）。

3.2 阴虚气滞水停、痰扰心神，治宜滋阴行气利水

阴虚气滞炼液为痰，痰扰心神则失眠，治以滋阴利水行气之法，方用猪苓汤。唐容川认为，痰饮生成则水阴自然空虚，且无形之水阴不生，则有形之水滞不能去，是取法自《血证论·阴阳水火气血论》所言：“水邪不去，则水阴亦不能生……水邪去，则水阴布……然水阴不滋，则水邪亦不能去”。猪苓汤于利水药中配伍大量阿胶，方中阿胶能益已伤之阴，养阴清火，阴血自生，水阴布散，又能助气行泻有形之水滞^[5]；滑石导脏腑之邪热，行肌表之水湿，与阿胶同用，兼润兼清；又合猪苓、茯苓、泽泻通利水道，给邪以出路。水阴充盛，以无形之气阴助有形之水滞，水道通利以奏祛痰之功，津液通达而得以安眠。

3.3 血不养肝、肝火扰魂，治宜养血清火

血虚不能养肝，火气不宣、肝火扰魂致失眠，治以养血清火，方用酸枣仁汤。唐容川认为，肝能藏血全赖其木气条达之性，木郁为火，则血不和。而酸枣仁汤方中酸枣仁养血安神，合甘草酸甘化阴，川芎行气开郁，利肝以藏血，共奏清火养血之功。阴虚火盛，炼液为痰，酸枣仁汤以茯苓淡渗利

湿，知母滋阴以利水，正可祛除有形水质，使气行阴布。全方合用共奏清火、和血、安神之功。此方正如《古今名医方论》中所言：“枣仁酸平，应少阳木化，而治肝极者，宜收宜补，用枣仁至二升，以生心血，养肝血，所谓以酸收之，以酸补之是也”。

3.4 相火亢烈、痰阻气机扰肝魂，治宜行气祛痰

《血证论·脏腑病机论》提到：“相火之宣布在三焦，而寄居则在胆府……相火不戢，则肝魂亦不宁，故烦梦遗精”，又云：“又或肝经有痰，扰其魂而不得寐者，温胆汤加枣仁治之”，认为相火寄居于胆腑，其意涵与张秉成《成方便读》中温胆汤的方解相近，言：“今胆虚即不能遂其生长发陈之令，于是土得木而达者，因木郁而不达矣。土不达则痰涎易生”。故以温胆汤清相火，利胆气，使木气条达，开郁和中，行气祛痰。

历代医家对于温胆汤的功效有丰富的认识，有用其清热化痰者，有以其分消走泄者，也有人取其和胃降胆之功效^[6]。《血证论·温胆汤》中阐释方义，言温胆汤由二陈汤加味而来，二陈安胃祛痰，再加“竹茹以清膈上之火，加枳壳以利膈上之气”，全方祛痰利气以清胆，“总求痰气顺利，而胆自宁，温之实清之也”。且《血证论·脏腑病机论》中提到“胆与肝连，司相火”，相火“如不亢烈，则为清阳之木气”，可助胃土疏达，运化水谷，故唐容川用温胆汤清利胆气，可助中焦运化，使不为生痰之源，再加酸枣仁以养血安神，祛痰以安肝魂，养血以镇心神，乃能安然入睡。

3.5 浮阳不敛、魂不入肝，治宜敛阳入肝

唐容川认为水火同病于肝，水虚则火不归元，魂不入肝，方用二加龙骨汤加五味子、酸枣仁、阿胶。二加龙骨汤化裁自桂枝加龙骨牡蛎汤，去桂枝，加白薇、附子，用治虚劳自汗。方中以白薇益阴除热，清上焦浮火；龙骨、牡蛎潜阳入阴，合附子、五味子固精敛阳，藏于下焦；酸枣仁、阿胶补益阴血；生姜、甘草、大枣温养中宫，补气生血，以运上下。全方清上温下，交通阴阳，敛魂入肝，用治虚阳上浮之不寐。现代研究^[7]表明，二加龙骨汤临床用治虚阳浮越型失眠疗效显著。

4 结语

唐容川创“阴阳水火气血论”，并以水、火、气、血的辩证统一关系认识不寐病，认为失眠与心神、肝魂密切相关。心肝“血火不安”是失眠的重要病机。治疗时综合考虑心神、肝魂的特点及阴

阳、气血、水火的生化规律,分证论治,为临证治疗失眠提供了思路。

参考文献

- [1]中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组. 中国成人失眠诊断与治疗指南(2023版)[J]. 中华神经科杂志, 2024, 57(6):560-584.
- [2]孙洪生,严季澜. 不寐病名考略[J]. 中华医史杂志, 2004, 34(4):23-26.
- [3]戴荣琼,褚剑锋,刘建忠. 基于传统典籍中不寐的中医病因病机分析[J]. 长春中医药大学学报, 2018, 34(6):1207-1210.
- [4]贾玉,贾跃进,郑晓琳. 中医对失眠认识的探讨及展望[J]. 中华中医药杂志, 2015, 30(1):163-166.
- [5]黄瑞. 阿胶在《伤寒杂病论》中的应用[J]. 河南中医, 2024, 44(10):1465-1470.
- [6]侯一鸣,郭峥,卞国本,等. 温胆汤研究进展[J]. 中国中医基础医学杂志, 2024, 30(1):176-181.
- [7]常江,李俊玲. 二加龙骨汤治疗虚阳浮越型失眠症 36 例[J]. 陕西中医, 2014, 35(9):1158-1160.

TANG Rongchuan's Diagnostic and Therapeutic Approach to Insomnia Based on the Theory of "Yin-Yang, Water-Fire, Qi-Blood"

YANG Yi¹, WANG Shaosong², SUN Jingqing², LI Bin²

1. Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100029; 2. Acupuncture Center, Beijing Hospital of Traditional Chinese Medicine, Capital Medical University

ABSTRACT In *Treatise on Blood Syndromes* (《血证论》), TANG Rongchuan proposed the theory of "yin-yang, water-fire, qi-blood", interpreting the pathogenesis and treatment of insomnia from the perspectives of the mutual generation between water and fire as well as between blood and fire. He considered the "disharmony of blood and fire" in the heart and liver as an important mechanism underlying insomnia. Blood deficiency failing to restrain fire and heart fire harassing the spirit may lead to insomnia, which should be treated by clearing fire and nourishing blood, with *Huanglian Ejiao Decoction* (黄连阿胶汤). Yin deficiency with qi stagnation and water retention transforming into phlegm, followed by phlegm disturbing the heart spirit, may cause insomnia, which should be treated by nourishing yin, promoting urination, and regulating qi, using *Zhuling Decoction* (猪苓汤). Failure of blood to nourish the liver and the presence of fire in liver channel may result in insomnia, which should be treated by nourishing blood and clearing fire, with *Suanzaoren Decoction* (酸枣仁汤). Hyperactivity of ministerial fire and phlegm obstructing qi movement, thereby disturbing the liver spirit, should be treated by regulating qi and resolving phlegm, with *Wendan Decoction* (温胆汤). Floating yang failing to be restrained and the ethereal soul failing to return to the liver should be treated by restraining yang and guiding it back to the liver, with modifications of *Erjia Longgu Decoction* (二加龙骨汤).

Keywords insomnia; *Treatise on Blood Syndromes* (《血证论》); yin-yang; water-fire; qi-blood

(收稿日期: 2025-03-28; 录用日期: 2026-05-23; 修回日期: 2026-05-31)

[编辑: 侯建春]