

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2015.06.005

马云枝从三焦论治顽固性失眠经验

朱世瑞, 沈晓明, 宋 清*

(河南中医学院第一附属医院, 河南省郑州市人民路 19 号, 450000)

摘要 马云枝教授认为, 三焦气机不畅、心肾不交是导致顽固性失眠的主要病机, 与心火亢盛、寒湿中阻、相火妄动等密切相关。治疗重在调畅三焦气机与清心火、祛寒湿、摄相火等同治, 临证发挥, 屡获良效。

关键词 顽固性失眠; 不寐; 三焦; 名医经验; 马云枝

马云枝 (1953—), 女, 河南睢县人, 主任医师, 博士生导师, 第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。从医 40 余载, 对顽固性失眠及其他内科疑难疾病的治疗经验丰富, 辨证用药独特, 疗效突出。

河南中医学院马云枝教授对顽固性失眠及其他内科疑难疾病的治疗经验丰富。我们随师学习, 受益匪浅, 马老师在失眠的诊疗中, 首先看是否为本脏功能失常导致三焦气机不畅而发病, 再看其他脏腑的因素, 根据五行生克理论认清阴阳、虚实, 辨证论治。现将马老师的诊治顽固性失眠的特色介绍如下。

1 病因病机

失眠, 中医称为“不寐”“不得眠”“不得卧”等。顽固性失眠是由失眠发展而来, 患者数月甚至数年不能正常休息, 迁延不愈, 甚至出现精神及行为异常, 诱发心脑血管疾病。马老师认为, 顽固性失眠的主要病机为三焦气机不畅, 心肾不交。治疗重在调畅三焦气机, 交通心肾。《灵枢·营卫生会论》曰“上焦如雾, 中焦如沤, 下焦如渎。”《黄帝内经》将人体分为上、中、下三焦。中焦运化水谷精微, 经脾气散精, 上归于肺, 经上焦“雾露之溉”, 布散水谷精微营养全身, 将糟粕和尿液传至下焦, 排出体外。三焦是人体六腑之一, 但并非仅为一个脏腑器官, 而是用以划分人体部位及脏腑功能的特殊概念, 把人体划分成上、中、下三个生理病理区域。正如《医理真传·三焦部位说》所言“上焦统心肺之气, 至膈膜。中焦统脾胃之气, 自膈膜下起而至脐中。下焦统肝肾

之气, 自脐中起而至足”。三焦是全身气机升降的通路, 调节气机运行, 如《中藏经》曰“总领五脏六腑、营卫、经络、内外、左右、上下之气也。三焦通, 则内外左右上下皆通也, 其于周身灌体, 和内调外, 营左养右, 导上宣下, 莫大于此也”; 也是调整五脏六腑疾病的重要枢纽, 如《难经·六十六难》曰“三焦者, 原气之别使也, 主通行三气, 经历于五脏六腑, ……五脏六腑之有病者, 皆取其原也”。后世医家根据疾病在发展过程中由于脏腑经络及精气血津液功能失常而产生的类似于外感六淫的临床征象, 提出内生“五邪”。三焦气机不畅导致脏腑经络及气血津液功能失常, 而产生“五邪”及痰饮、瘀血、气虚、血虚等。这些致病因素与外感六淫、吐泻、伤食等均可引起失眠, 但在疾病发生发展过程中, 由于邪气的特点和脏腑的生理特性而使疾病表现为某些脏腑邪气偏盛和功能失常, 导致三焦气机不畅。上、中、下三焦任何一处气机运行受阻均可导致失眠, 治疗上首先应辨别阴阳、虚实, 认清病机, 然后择方选药疏利三焦气机, 交通心肾。

2 临证察机, 辨证施治

顽固性失眠病程长, 变证较多, 不好把握病机。首先要察色按脉, 先别阴阳, 辨别阴阳虚实; 其次了解脏腑功能, 遣方用药, 灵活加减。

2.1 心肺在上, 在上者宜降

心火的下降依靠心阴、肺气的凉降, 交通与肾, 水火既济。顽固性失眠的发生应首先考虑上焦病变。根据实则泻之、虚则补之的原则进行治疗。若因肝火上炎, 心火亢盛导致失眠, 由于病程日久伤及阴津, 患者出现精神不衰、面色潮红、语声洪亮、心烦易怒、咽干口苦、口渴多饮、大便干、伸

基金项目: 国家高技术研究发展计划“863”计划 (2007AA02Z4B2)

* 通讯作者: songqingy@126.com, 13803898669

舌细颤、舌尖边红、苔薄黄或薄白少津、脉弦细有力等症，应以清心火为主，兼顾滋阴阴，方用朱砂安神丸、龙胆泻肝汤、半夏泻心汤等方加减。因朱砂毒性较大，故一般去朱砂，酌加龙骨 30 g，牡蛎 30 g，珍珠母 30 g，琥珀粉 2 g（冲服），珍珠粉 3 g（冲服）等以镇心安神，加栀子 10 g，黄芩 12 g，黄连 10 g 等以清心火。心火下降依靠肺气肃降，心火亢盛亦可暗耗阴津，加天冬 15 g，麦冬 15 g，枳壳 9 g 等以滋心肺之阴，助心火下降。兼有心烦急躁易怒、口渴多饮、舌暗红少苔者，加熟地黄 30 g，白芍 15 g，当归 15 g 等以养血柔肝，辅以少量柴胡、陈皮、郁金、合欢皮、红花、桃仁、川芎等药疏肝行气，使补而不滞。兼有大便干涩难下者，加大黄 6 g，郁李仁 30 g，火麻仁 30 g，柏子仁 30 g，枳实 9 g，厚朴 12 g 等以通腑泄热，或合增液承气汤等。兼有健忘、痴呆者，常加胆南星 10 g，石菖蒲 15 g 等清热解毒，化痰醒脑开窍。若因心血亏虚、血不养心导致失眠，患者见精神不振、面色无华、唇甲色白、健忘、舌淡、苔薄白、脉细无力等症，以滋阴、养心血为主，兼顾清虚火，方用天王补心丹、酸枣仁汤等方加减。兼有面色萎黄、精神倦怠者，根据虚则补其母的原则，加熟地黄 30 g，白芍 10 g，夜交藤 30 g，远志 15 g 等，或合用当归补血汤，以少量柴胡、升麻、川芎等升发肝气。

2.2 脾胃居中，气机升降之枢轴

中焦为全身气机升降之枢轴，脾气健运则肝木左升，胃气下降则心肺之气右降。顽固性失眠虽以心火不能下潜肾水为主要病机，但与中焦气机通畅密切相关。治疗仍应辨明阴阳虚实。若因胃火旺盛，腑气不通导致失眠，患者出现噯腐吞酸、呃逆连声、渴喜冷饮、腹胀便秘、舌质红、苔黄燥、脉弦滑等症，根据实则泻之的原则，使胃气下降则上逆之心火下降，方用增液承气汤、调胃承气汤、清胃散等清泻胃火，通腑泄热，酌加龙骨、牡蛎、珍珠母、琥珀等镇心安神。因肺与大肠相表里，可加桔梗 6 g，苦杏仁 9 g，枳实 9 g，厚朴 9 g 等宣降肺气，通腑降逆。兼有噯腐吞酸、胁肋胀痛、急躁易怒者，根据兼症合用焦三仙、左金丸、金铃子散、柴胡疏肝散、越鞠丸等疏肝理气。兼有血虚肠燥便秘者，合用麻子仁丸、五仁丸等，加当归、熟地黄、何首乌等养心安神，润肠通便。脾为生痰之源，若因痰湿内生，痰热扰心导致失眠，出现眠浅易醒、多梦、伸舌细颤、舌淡、舌边有齿痕、舌苔白腻或黄腻、脉弦滑有力等症，常用温胆汤、涤痰汤等。兼有语声洪亮、舌苔黄腻者，加黄连、黄

芩、竹茹、全瓜蒌等清热化痰。兼有神疲乏力、肢体困重、舌淡、舌边有齿痕、苔白腻或薄白湿滑者，常重用茯苓 30 g，加炒白术 15 g，陈皮 15 g，砂仁 6 g，苍术 10 g 等燥湿健脾，温中行气，辅以少量延胡索、红花、郁金、川芎等活血行气药。兼有善太息、胸胁满闷者，加合欢皮、香附、川楝子、柴胡、郁金等疏肝理气。兼有食冷即泻、畏寒肢冷、腹痛绵绵、喜温喜按、舌质青紫者，为土虚木乘，常用理中汤、小建中汤等，加茯苓、砂仁、豆蔻、生姜等以温中健脾，温经通脉。脾为气血生化之源，若因气血亏虚不能养心引起失眠者，患者出现精神不振、全身乏力、面色萎黄、心悸、健忘、饮食减少、舌淡、苔薄白、脉细弱等症，方用归脾汤、八珍汤、炙甘草汤、香砂四君子汤等，加远志、酸枣仁、何首乌、合欢皮、龙骨、牡蛎、珍珠母等，或合用逍遥散、柴胡疏肝散等。

2.3 肝肾在下，在下者宜升

下焦统肝肾之气，肝主疏泄，主升发生长，主藏血，体阴而用阳。肾为先天之本，元阴、元阳之根。肾水与心火相互交济则心火不亢，肾水不寒。若因肝肾阴虚，水不涵木导致肝阳上亢引起失眠者，患者出现头晕头痛、耳鸣、二目干涩、颧红盗汗、腰膝酸软、肢体震颤、舌质暗红、苔薄白或光红无苔少津、脉弦细数等症，因肝肾同源，常用镇肝熄风汤、天麻钩藤饮、杞菊地黄汤等，加珍珠母 30 g，生龙骨 30 g，牡蛎 30 g，琥珀粉 3 g，醋龟甲 15 g 等降上逆之气，镇心安神。兼有急躁易怒，舌红少津者，加柴胡 12 g、升麻 3 g、葛根 20 g 等疏肝解郁，升发肝气。若因肾阴亏虚，不能上济心火引起失眠者，患者可见潮热盗汗、五心烦热、腰膝酸软、舌质暗紫、苔少者，方用知柏地黄汤、当归六黄汤、六味地黄汤合交泰丸、二至丸等。兼有饮食减少、倦怠乏力、大便干者，常用白术 40 g、天花粉 15 g、石斛 12 g、郁李仁 30 g、柏子仁 30 g、肉苁蓉 15 g 等益气养阴，润肠通便。兼有舌质暗紫、舌下络脉迂曲明显者，常加桃仁 9 g，红花 12 g，丹参 30 g，水蛭 9 g，地龙 12 g 等以活血通脉，或合用血府逐瘀汤以活血化瘀。有更年期综合征者，合用四物汤、甘麦大枣汤等，加红花、丹参、鸡血藤、炒杜仲、川牛膝等。若因肾阳虚衰，虚火浮越于上引起失眠，出现精神不振、昏昏欲睡、畏寒怕冷、气短乏力、精力不能集中、不耐劳、渴喜热饮、小便清长、舌淡、苔薄白等症，命火秘藏则心阳充足，常用金匱肾气丸去桂枝加淫羊藿 30 g，巴戟天 30 g，仙茅 30 g，肉桂 3 g，醋龟甲 15 g，干姜

6 g, 炙甘草 12 g 等以温阳摄纳, 少火生气。

马老师指出, 一焦气机不畅而三焦气机不畅, 三焦之气实为一焦之气, 心阳、脾阳、肾阳实为一阳, 分而为三, 合而为一。明晰“阳生阴长, 阳杀阴藏”之理, 掌握阳气升发生长之道, 临证察机, 方不至于南辕北辙。

3 验案举例

案例 1, 患者, 男, 68 岁。因失眠 5 年于 2012 年 10 月 12 日初诊。患者常入睡困难, 甚则彻夜难眠, 渐进展至每晚顿服舒乐安定 5 片后可睡约 2 h。伴心烦急躁易怒, 食欲减退, 腰膝酸软, 大便干涩难下, 数日 1 次。舌质暗红, 苔薄黄燥, 脉弦数。处方: 川牛膝 10 g, 赭石 30 g, 龙骨 30 g, 牡蛎 30 g, 醋龟甲 20 g, 赤芍 9 g, 玄参 15 g, 天冬 15 g, 川楝子 6 g, 茵陈 10 g, 麦芽 12 g, 琥珀粉 2 g (另包, 冲服), 柏子仁 30 g, 延胡索 9 g, 细辛 3 g, 炙甘草 6 g。服药 10 剂后复诊, 睡眠增至 5 h 左右, 但仍有入睡困难、心烦多梦、便秘等症。于上方去琥珀、细辛、延胡索, 加当归 15 g、夜交藤 20 g、生地黄 15 g、白术 15 g、火麻仁 30 g。继服 10 剂后已停服安定, 睡眠时间延长至 7 h 左右。继服 7 付, 未见复发。

按: 患者平素心烦易怒, 久而肝郁化火, 邪火耗灼阴血, 阴血亏虚, 阳不入阴导致失眠。日久渐致肝肾阴虚, 肝阳上亢, 为上、下焦同病。方中赭石平肝降逆, 川牛膝引火下行; 牡蛎、龙骨、琥珀均为重镇降逆之品, 能够镇心安神; 醋龟甲平肝潜阳, 滋肝肾之阴, 涵养肝木。以玄参、天冬清心火, 滋肺阴, 肺气凉则肃降之气下行, 助心火下降。柏子仁既能养心安神, 又能润肠通便, 腑气通则利于肺胃之气下降。上焦亢盛之气下行则肝气自疏。川楝子、茵陈、麦芽三药相合, 顺应肝木之性, 清肝热且疏肝郁。热邪伤阴, 阴亏血少则血行不畅, 留而为瘀, 唐容川曰“一切不治之证, 终

以不善治瘀之故。”故以赤芍、延胡索活血行气, 瘀滞开而血自行。方中细辛可鼓动肾阳, 载肾阴以上交于心, 使心火不亢。

案例 2: 患者, 男, 64 岁, 主因失眠 30 年于 2012 年 12 月 20 日初诊, 患者 30 年前因连日熬夜工作后出现反复失眠多梦, 入睡困难, 时寐时醒, 心烦不安, 伴神疲乏力, 头晕头痛, 腹胀, 呃逆, 食冷即泻。舌质淡紫, 边有齿痕, 苔湿滑黄腻, 脉沉无力。处方: 黄连 9 g, 法半夏 12 g, 竹茹 12 g, 枳实 10 g, 陈皮 12 g, 茯苓 30 g, 炒白术 15 g, 干姜 10 g, 牡蛎 30 g, 珍珠母 30 g, 琥珀粉 2 g (另包, 冲服), 石菖蒲 12 g, 远志 15 g, 合欢皮 12 g, 生姜 3 片。服方 10 剂后复诊, 每晚 11 点左右即可入睡, 觉醒次数减少, 可睡约 4 h, 仍多梦。舌质淡紫, 边有齿痕, 苔薄黄腻, 脉沉细。守上方去干姜、琥珀, 加泽泻 15 g、苍术 15 g、砂仁 6 g、炒酸枣仁 30 g。继服 10 剂后, 睡眠延长至 6 h 左右, 诸症消失。

按: 患者因劳累、思虑伤脾导致失眠。劳累暗耗心血, 心火亢盛, 阳不入阴而不寐。脾伤则痰湿内生, 痰湿蕴久生热, 阻滞中焦气机, 心火下降受阻出现失眠。此为上、中焦同病。方中黄连清热燥湿, 半夏燥湿化痰, 降逆和胃, 竹茹清热化痰, 三药相合可清中焦湿热。枳实降气化痰, 陈皮燥湿化痰、理气健脾, 二者相伍健脾化痰, 使气顺则痰消。脾喜燥恶湿, “病痰饮者, 当以温药和之”, 重用茯苓, 渗湿健脾, 泻阴扶阳, 炒白术燥湿健脾, 干姜温阳化饮, 散寒止呃。诸药合用既可消除已生之痰, 又可杜绝生痰之源。痰湿去, 中焦气机通畅则心火下降无阻。辅以牡蛎、珍珠母、琥珀镇心安神, 使心火下行。石菖蒲醒神开窍, 化湿和胃, 远志养心安神, 祛痰开窍, 既可化痰又可消除头晕头痛症状。脾虚则肝木来乘, 以合欢皮疏肝解郁, 活血行气。

MA Yunzhi's Experience on Diagnosing and Treating Intractable Insomnia from Triple-*jiao*

ZHU Shirui, SHEN Xiaoming, SONG Qing

(The First Affiliated Hospital of Henan University of Traditional Chinese Medicine, Henan, Province 450000, China)

ABSTRACT Professor MA Yunzhi holds that inhibited qi movement of triple-*jiao* and non-interaction of the heart and kidney are the main pathological mechanism of intractable insomnia, which is closely related to hyperactive heart fire, cold-dampness causing internal obstruction and frenetic stirring of the ministerial fire. Therefore, the treatment should be focused on regulating qi movement of triple-*jiao*, eliminating the heart-fire, removing cold-dampness, and controlling ministerial fire. Applying this principle in clinical practice always achieves good effectiveness.

Keywords intractable insomnia; sleeplessness; Triple-*jiao*; experiences of famous doctor; MA Yuzhi

(收稿日期: 2014-05-08; 修回日期: 2014-07-03)

编辑: 侯建春