

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2019.01.005

彭建中从肝论治失眠经验

高梦鸽, 赵艳*

(北京中医药大学中医学院, 北京市朝阳区北三环东路 11 号, 100029)

摘要 介绍彭建中治疗失眠的经验。强调应辨病与辨证、理论与临床相结合, 指出失眠病位在肝, 病机为肝经郁热、热扰心神, 以疏肝解郁、调畅气机为治疗大法, 尤擅加入凉血化瘀药物, 辅以泻肝清心、疏肝和胃、滋养肝肾等法, 兼顾调理心、脾、肾三脏。

关键词 失眠; 疏肝解郁; 名医经验; 彭建中

彭建中 (1949—), 男, 北京中医药大学教授, 主任医师, 博士研究生导师, 北京市第四批老中医药专家学术经验继承工作指导老师, 第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师, 赵绍琴名家研究室负责人。从事中医医疗、教学、科研工作近 50 年, 师承赵绍琴先生, 擅长治疗失眠、疲劳综合征、慢性肾病等内科杂病。

失眠, 古称不寐, 是以经常不能获得正常睡眠为特征的一类病症, 主要表现为睡眠时间、深度的不足, 轻者入睡困难, 或寐而不酣, 时寐时醒, 或醒后不能再寐, 重则彻夜不寐^[1]。失眠起病缓慢, 病程较长, 可由多种因素综合作用而成, 既可单独存在, 亦可合并他症存在于诸多疾病中。关于失眠的治疗, 西医以药物和心理疗法为主, 但心理疗法存在一定局限性, 镇静安眠药副作用又较为明显, 故常常治疗效果不佳^[2]。中医在治疗失眠方面积累了宝贵经验和有效方剂, 不但疗效较好, 且无明显副作用^[3]。彭建中教授认为, 失眠一症多责之于肝, 乃肝经郁热, 热扰心神, 同时涉及心、脾、肾三脏; 治疗注重调畅三焦气机, 凉血化瘀法贯穿治疗始终。现将彭老师治疗失眠的经验总结如下。

1 推陈出新, 审证求因

失眠一症多由饮食不节、情志失调、劳逸过度、病后体虚等多种因素综合作用, 造成脏腑功能失调、气血失和, 遂致失眠。并非都因血不养心或心气不足, 更多的是由于肝胆郁热, 心肝火旺^[4]。此外, 现代生活节奏快, 导致人们精神紧张、压力

过大, 难免会出现肝气郁结, 临床上应给予足够的重视。

失眠病位主要在肝, 与心、脾、肾三脏密切相关。“肝藏血, 血舍魂”, 肝血不足, 阴液亏损, 肝失濡润, 虚热内扰, 魂不守舍, 出现失眠。肝主疏泄, 调畅全身气机, 促进精血津液的运行输布; 肝的疏泄功能失常, 气机郁滞, 则出现情志抑郁、胁肋胀满、窜痛等表现, 故气机通畅与否在失眠的治疗过程中显得尤为重要, 正如《素问·至真要大论篇》所言“疏其血气, 令其调达, 而致和平”。“女子以肝为先天”, 因此, 出现睡眠障碍的患者多为女性。心主一身之血脉, 肝气的条达促进心血的运行, 肝气郁滞, 心血瘀阻, 久郁化火, 可出现心烦失眠、急躁易怒、大便秘结、小便黄赤等心肝火旺之症。脾主统摄血液的功能需依赖肝气的舒畅条达, 若肝失疏泄, 气机郁滞, 易致脾失健运, 可出现精神抑郁、胸闷太息、纳呆腹胀、肠鸣泄泻等肝脾不和之证。《诸病源候论·虚劳精血出候》云“肾藏精, 精者, 血之所成也。”肝肾阴液亏虚, 虚热内扰, 可出现失眠健忘、多梦易醒、头晕目眩、口燥咽干、耳鸣耳聋、腰膝酸软、女子经少或经闭、男子遗精或早泄、舌淡或舌红少津、脉细等肝肾阴虚之证。总之, 失眠病机总属肝经郁热、热扰心神, 兼见心肝火旺、肝脾不和、肝肾阴虚, 同时瘀血阻络贯穿疾病的始终。

2 整体观念, 辨证论治

2.1 治疗大法, 疏肝解郁

《丹溪心法》曰“气血冲和, 万病不生, 一有怫郁, 诸病生焉。故人身诸病, 多生于郁。”疾

基金项目: 北京市中医管理局 2012 年名家研究室和基层老中医工作室项目

* 通讯作者: cmdzhy@163.com, (010) 64286832

病的发生多在于怫郁，郁结日久，不得发越。“当升者不得升，当降者不得降”，如此则气机阻滞，发生郁证。情志抑郁是郁证主要的病理因素，而情志又与肝密切相关。肝郁日久又可转化为肝经郁热，临床表现为失眠，心烦易怒，夜寐梦多，胁肋胀痛，口干口苦，或头晕胸闷、纳谷不香，大便二三日一行，小便深黄，舌红、苔薄微黄，脉弦数或弦滑。治宜疏肝解郁，调畅气机。药用北柴胡 6g，黄芩 10g，炒川楝子 6g，蝉蜕 6g，炒僵蚕 10g，片姜黄 6g，炒决明子 30g。此方以升降散为基础方，方中蝉蜕散热解毒；僵蚕胜风除湿，引清气向上，散逆浊于下；片姜黄活血行气，通经止痛，三药合用，取升降散之意，升阳中之清阳，降阴中之浊阴，如此则气血顺畅、内外通和^[8]；加入小柴胡汤之柴胡、黄芩和解少阳、疏肝清热，佐川楝子调畅气机，决明子润肠通便。

2.2 疏调三焦，注重气机

彭老师在治疗失眠的过程中特别注重三焦气机的调畅。《素问·灵兰秘典论篇》曰“三焦者，决渎之官，水道出焉”，指出三焦是人体元气和水谷津液的运行通道，体现了上焦心肺、中焦脾胃、下焦肝肾等相关脏腑的协同作用^[9]。《灵枢·营卫生会》曰“上焦如雾，中焦如沤，下焦如渎”，提示调畅三焦宜采用开上、畅中、渗下三法，以调整脏腑的气化功能。彭老师常以紫苏叶、紫苏梗轻宣之品“开上”，焦三仙健胃之品“畅中”，白茅根、芦根利尿之品“渗下”，调畅三焦气机。

2.3 以肝为本，兼顾他脏

失眠一症病位在肝，基础方为升降散合小柴胡汤加减，但又不局限于肝。五脏的生理特性导致肝病可影响心、脾、肾三脏。肝藏血，心主血，肝的疏泄功能推动心血在脉内的正常运行，若肝疏泄功能失常，则会出现心血不足、心血推动无力，如伴有心悸者，酌加瓜蒌薤白半夏汤加减；肝藏血，脾统血，脾统摄血液不溢于脉外，若肝疏泄功能失常，则会出现脾胃升降失调，如伴有腹胀纳呆、肠鸣泄泻，酌加木香黄连丸加减；肝藏血，肾藏精化血，若肝疏泄功能失常，则会出现阴血亏虚，如伴有腰膝酸软、耳聋耳鸣，应酌加耳聋左慈丸加减。

3 尤擅药味，凉血化瘀

叶天士《临证指南医案》指出“大凡经主气，络主血，久病多瘀，初为气结在经，久则血伤入络。”彭老师治疗失眠时常于方中加入凉血化瘀药物，根据“入血就恐耗血、动血，直须凉血、

散血”的治疗原则，针对失眠之血分郁热，临床表现为舌质紫暗有瘀点、脉涩不畅等，采用凉血化瘀药，可用生地榆、赤芍、丹参、茜草，意在凉血化瘀、解郁散结，瘀血祛，新血生，如此则气血和顺，诸症自愈。

4 随证加减，灵活变化

彭老师遣方用药不拘泥于单方面因素，多综合调治。伴有虚烦不眠者，可加酸枣仁养心安神；心胆气虚、睡后易醒者，可加磁石、珍珠母重镇安神；痰火扰心者，可加石菖蒲、远志化痰宁心；胸闷憋气者，可加全瓜蒌、薤白、红景天涤痰通络、通阳散结；脾胃虚弱、纳谷不馨者，可加焦三仙消食健胃；头痛者，可加川芎、藁本、蔓荆子；头晕者，可加天麻；眼睛干涩、视物昏花者，可加枸杞子、菊花；气虚疲乏者，可加黄芪补益中气；肾虚腰痛者，可加杜仲、续断、桑寄生补肾固本；更年期烘热汗出者，可加生牡蛎、浮小麦养心敛汗；须发早白者，可加桑椹、女贞子、墨旱莲乌发明目；热毒较重者，可加白花蛇舌草、半枝莲、蒲公英清热解毒；便秘者，可加决明子润肠通便。

5 饮食运动，合理搭配

失眠并非一时单因素形成，常因情志抑郁、作息不规律、饮食不节、久病体虚等多种因素夹杂而成，病程一般较长，因此，治疗时需要综合调理，坚持治疗。在服用中药的基础之上，配合情志、饮食、运动、环境疗法。在情志方面，予以心理疏导，保持心情舒畅；在饮食方面，宜食用蔬菜、水果等高纤维食物，忌饮用咖啡、浓茶；运动方面，建议患者多参加户外运动，如跑步、登山、羽毛球等；环境方面，睡眠环境宜舒适、安静。如此调配，有益于帮助患者获得较好的睡眠。

6 典型案例

患者，女，76岁，2018年5月28日初诊。主诉：失眠20余年，加重2年。患者于1998年开始无明显诱因出现入睡困难、醒后难寐。西医诊断为神经衰弱，给予抗抑郁之镇静安眠药，服后稍有所改善，近2年患者愈加依赖药物，每晚入睡时间仅2~3h，有时甚至彻夜难眠。糖尿病、高血压病病史20余年。刻诊：心烦急躁，夜寐梦多，口干口渴甚，纳食尚可，大便干，小便正常，舌红、苔白，脉弦数。诊断：不寐。辨证：肝经郁热，热扰心神。治则：疏肝解郁，调畅气机。处方：北柴胡6g，黄芩10g，炒川楝子6g，蝉蜕6g，炒僵蚕10g，片姜

黄 6 g, 赤芍 10 g, 丹参 10 g, 茜草 10 g, 酒萸肉 15 g, 炒槐花 30 g, 生地黄 30 g, 熟地黄 30 g, 天冬 30 g, 麦冬 30 g, 玄参 30 g, 石斛 30 g, 煅磁石 30 g, 珍珠母 30 g, 炒决明子 30 g。7 剂, 每日 1 剂, 水煎分 2 次口服。嘱其清淡饮食, 适当运动。

2018 年 6 月 4 日二诊: 服药后患者可安然入睡, 入睡时间达 5 ~ 6 h, 血压稳定在 135/85 mmHg, 口干口渴有明显好转, 大便一日一行。效不更方, 续服原方 30 剂后, 睡眠基本正常, 每晚睡眠 6 h 左右。随访至 2018 年 9 月, 患者整体状态较好, 失眠未再复发。

按语: 本案患者失眠 20 余年, 对安眠药物产生依赖。根据患者心烦急躁、夜寐梦多以及舌脉征象可诊断其为肝经郁热型失眠。病久入络, 肝气不舒, 气滞血瘀, 因此, 从肝调治, 方用小柴胡汤合升降散加减。患者失眠时间较长, 加入煅磁石、珍珠母重镇安神; 久病入络, 瘀血阻滞, 加入赤芍、丹参、茜草等凉血化瘀; 决明子润肠通便, 使热邪

从大便而出。此外, 患者年老病久, 高血压病多年, 故方中加入炒槐花以降血压, 将血压维持在相对平稳的范围内; 糖尿病多年, 口干口渴严重, 故用生地黄、熟地黄、天冬、麦冬、玄参、石斛养阴生津, 如此则气血顺畅, 诸症皆愈。

参考文献

- [1] 周仲瑛. 中医内科学 [M]. 北京: 中国中医药出版社, 2007: 146.
- [2] 李丽春, 邢海娇, 梁燕, 等. 肝胆经原穴热敏灸与药物治疗肝郁气滞型失眠症的疗效对比观察 [J]. 针刺研究, 2018, 42(9): 1-3.
- [3] 刘要武. 血府逐瘀汤合交泰丸治疗失眠症 49 例临床观察 [J]. 光明中医, 2018, 33(13): 1834-1836.
- [4] 彭建中. 赵绍琴教授临床活用经方经验案举隅 [J]. 国医论坛, 1994, 9(4): 17-18.
- [5] 刘士芳, 赵艳. 彭建中辨治部分性脂肪萎缩症患儿 1 例 [J]. 中医杂志, 2016, 57(16): 1439-1440.
- [6] 端建刚. 彭建中教授调畅气机思想阐微 [J]. 甘肃中医学院学报, 2015, 32(3): 15-17.

PENG Jianzhong's Experience in Treating Insomnia from the Liver

GAO Mengge, ZHAO Yan

(School of Traditional Chinese Medicine, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029)

ABSTRACT This paper introduced PENG Jianzhong's experience in treating insomnia. Emphasis should be placed on the combination of disease differentiation and syndrome differentiation, of theory and clinical practice, pointing out that disease location of insomnia is in the liver, and the pathogenesis is liver stagnation and heat disturbance, and the main treatment is based on relieving the liver and stagnation and regulating *qi*. It is particularly adept at adding cooling blood and removing blood stasis drugs, supplemented by purging liver fire and clearing heart fire, soothing the liver and stomach, nourishing the liver and kidney, and taking into account the conditioning of the heart, spleen, and kidney.

Keywords Insomnia; soothing the liver to remove stagnancy of liver *qi*; experience of famous doctors; PENG Jianzhong

(收稿日期: 2018-09-13; 修回日期: 2018-10-24)

编辑: 侯建春

(上接第 16 页)

ZHANG Zhiyuan's Experience in the Treatment of Schizophrenia

PAN Linlin¹, WANG Yufeng¹, JIN Kun¹, SUN Junyi¹, LIU Guirong²

(1. Institute of Literature and Culture of Traditional Chinese Medicine, Shandong University of Traditional Chinese Medicine, Jinan 250355; 2. School of Traditional Chinese Medicine, Shandong University of Traditional Chinese Medicine)

ABSTRACT Professor ZHANG Zhiyuan's experience in the treatment of schizophrenia was summarized. It is believed that the occurrence of schizophrenia is closely related to the deficiency of innate endowment or the disorder of diet and emotion. All the causes can lead to *zang-fu* disfunction, and then cause *qi* stagnation, blood stasis, phlegm binding, fire stagnation, which result in the abnormal consciousness. Treatment is mainly based on *qi*, blood, phlegm and fire, at the same time, the method of mutual restraint and catharsis is used. The herbs such as Dahuang (*Rheum palmatum* L.), Fushen [*Poria cocos* (Schw.) Wolf] and Longgu (*Fossilized*) are used in large dosage. And the main treatments are eliminating phlegm for resuscitation, dispersing liver and regulating *qi*, activating blood circulation to dissipate blood stasis, and invigorating the spleen and dispersing the stagnated liver-energy.

Keywords Schizophrenia; madness; experience of famous doctors; ZHANG Zhiyuan

(收稿日期: 2018-08-19; 修回日期: 2018-10-24)

编辑: 侯建春