

安效先运用桂枝加龙骨牡蛎汤治疗小儿睡眠障碍经验

芮娜, 潘璐*

(中国中医科学院西苑医院, 北京市海淀区西苑操场 1 号院, 100091)

摘要 介绍安效先治疗小儿睡眠障碍的临证经验。认为睡眠障碍的病位在心、肝两脏, 小儿心、肝常有余, 阳常有余, 若感受外邪、饮食不节、情志拂逆而化火, 导致心肝之阳浮越于外, 不能潜敛入阴, 扰动心神, 阳不入阴则发生睡眠障碍。治以调和阴阳, 平肝宁心安神为法, 临床常用桂枝加龙骨牡蛎汤随证治疗。

关键词 小儿睡眠障碍; 桂枝加龙骨牡蛎汤; 平肝宁心; 名医经验; 安效先

安效先 (1942—), 男, 中国中医科学院西苑医院儿科学术带头人, 首都国医名师, 全国第三、四、五、六批老中医药专家学术经验继承工作指导老师。从事中医临床工作 50 余载, 擅长以中医理论为指导, 结合现代医学治疗儿科疾病, 对小儿发热、小儿肺炎、咳嗽变异性哮喘、支气管哮喘、病毒性心肌炎、肾病综合征、过敏性紫癜合并肾病、睡眠障碍等多种儿科常见病、疑难病有较为深入的研究。提出小儿“少阳体质”学说, 并设立专病专方。

儿童常见的睡眠障碍主要有入睡相关障碍、昼夜节律紊乱和异相睡眠等, 婴幼儿期常见昼夜节律紊乱、睡眠不宁、睡眠呼吸暂停、夜惊和婴儿猝死综合征等, 而年长儿常见失眠、梦游、梦呓、梦魇、磨牙症、睡眠瘫痪、发作性睡病、遗尿症等^[1]。良好的睡眠不仅对儿童脑功能的发育和发展有积极的促进作用, 可以巩固记忆、保证大脑发挥最佳功能, 还能促进儿童的生长发育、增强机体免疫功能^[2]。有学者对我国 2004—2013 年发表的 2~12 岁儿童睡眠障碍的报告率进行分析, 结果表明我国儿童睡眠障碍合并报告率为 35.1%, 不同地区、不同年龄及不同性别的儿童发病率存在显著差异^[3]。小儿睡眠障碍属于中医学“不寐”“夜啼”“夜惊”“夜游”等范畴, 中国中医科学院西苑医院安效先教授治疗小儿睡眠障碍多在平肝宁心安神基础上进行随症加减, 现将其经验介绍如下。

1 从心肝论治

睡眠障碍的病位在心、肝, 从脏腑功能上讲, 心、肝二脏与睡眠关系较大。心主神明, 心藏神,

心阴入阳, 心阳温通, 脏和神安, 夜则能寐。肝主疏泄, 魂居其中, 肝体阴用阳, 肝血充足, 疏泄条达, 肝体柔和, 神魂内守则能寐, 如《普济本事方》所云“平人肝不受邪, 故卧则魂归于肝, 神静而得寐。今肝有邪, 魂不得归, 是以卧则魂扬若离体也”。《血证论·卧寐》记载“肝藏魂, 人寤则魂游于目, 寐则魂返于肝, 若阳浮于外, 魂不入肝, 则不寐。”

根据小儿生理特点, 安老师提出小儿“少阳体质”^[4], 认为小儿一方面如草木之芽, 机体内部各种生理功能(阳气)及其物质基础(阴精)都处于稚弱的状态, 因此, 小儿存在心肝之气不足的特点。心气不足, 则神气怯弱, 易受惊吓; 肝气未实, 易生惊惕, 见异常之物或特异声响, 常惊恐、心神不宁、神志不安, 因而不寐或寐中惊惕啼哭。另一方面, 小儿无论是在形体上或在功能上都处于快速生长发育阶段, 年龄愈小其生长发育速度愈快。这种特点在人的一生中好似自然界的春天, 生机盎然, 洋溢着蓬蓬勃勃、欣欣向荣的气象^[5]。正如明代医家万全所言“肝属木, 旺于春, 春得少阳之气, 万物之所以发生者也, 儿之初生曰芽儿者, 谓如草木之芽, 受气之初, 其气方盛, 亦少阳之气方长而未已, 故曰肝有余, 有余者, 乃阳自然有余也”^[6], 故小儿心、肝常有余, 易化热。

睡眠障碍的病机究其根本在于阴阳失调, 阳不入阴。《灵枢·大惑论》曰“卫气不得入于阴, 常留于阳。留于阳, 则阳气满, 阳气满则阳跷盛不得入于阴, 则阴气虚, 故目不眠。”《类证治裁·不寐》曰“阳气自动而之静, 则寐; 阴气自静而

基金项目: 北京中医薪火传承“3+3”工程(2013-SZ-C-45)

* 通讯作者: jiahe522@126.com

之动，则寤；不寐者，病在阳不交阴也。”可见阳不入阴，阳气独亢于外，不能入于阴分，而导致不寐。小儿心常有余，肝常有余，阳气偏盛，若感受外邪、饮食不节，极易化热；小儿智慧未充，情绪变化迅速且剧烈，易出现五志七情过极，这些因素的影响导致心肝之阳浮越于外，不能潜敛入阴，扰动心神，阳不入阴则导致睡眠障碍的发生。

2 善用桂枝加龙骨牡蛎汤平肝、调和阴阳

小儿睡眠障碍病机在于心肝虚阳浮越，阳不入阴，因此，安老师认为，治疗当以调和阴阳、平肝宁心安神为法，临证常用桂枝加龙骨牡蛎汤加减。桂枝加龙骨牡蛎汤出自《金匱要略》，主治阴阳失调引起的虚劳少腹弦急、阴部寒冷、男子失精、女子梦交，或心悸等证，本方功能调和阴阳、潜镇摄纳，由桂枝汤加龙骨、牡蛎而成。桂枝汤既能调和营卫，又可调和阴阳，《王旭高医书六种》释桂枝汤“外感用之能祛邪和营卫，内伤用之能补虚调阴阳”。桂枝、甘草辛甘化阳，补益心气；白芍、甘草酸甘化阴，以滋肝阴，功能调和阴阳；龙骨、牡蛎功能重镇固摄，可收摄神气而镇惊，又能潜阳入阴，因此，安老师常用此方加减治疗小儿睡眠障碍。

安老师善用桂枝，桂枝加龙骨牡蛎汤中，桂枝除具有调和营卫的功效外，尚有平肝之效。桂枝为樟科植物肉桂的干燥嫩枝，《神农本草经》记载其“味辛，温。主上气咳逆结气，喉痹吐衄，利关节，补中益气，久服通神、轻身、不老”。桂枝平肝功效的记载首见于陶弘景《名医别录》，谓牡蛎治“胁风胁痛，温筋通脉”，桂“利肝肺气”。桂枝能平肝利肝因其有枯木之性，如《吕氏春秋》云“桂枝之下无杂木”，《雷公炮炙论》云“桂钉木根，其木即死”。此外，张锡纯《医学衷中参西录》曰“桂枝花开于中秋，是桂之性原得金气而旺，且味辛属金，故善抑肝木之盛而使不横恣又善降敛诸逆气；而桂之枝形如鹿角，直上无曲，故又善理肝木使之条达也”。因此，从桂枝的生长习性及其形态取象比类来看，桂枝有平肝功效。

清代医家重视桂枝的疏肝调肝功能。黄元御《长沙药解》曰“桂枝温散发舒，性与肝合，入肝家而行血分，……最调木气，……入肝胆而散遏抑。”张锡纯《医学衷中参西录》云“桂枝善抑肝木之盛使不横恣，又善理肝木之郁，使之逆者下降”，并且认为，“古人用桂枝，惟取当年生嫩

枝”，因此，张锡纯应用桂枝疏肝解郁常用桂枝尖，嫩枝得初春少阳生发之气，与肝木同气相求。并且桂枝疏肝之用量宜小，因肝为将军之官，其性刚强，应取少量桂枝尖使肝木之性条达，从而达到疏肝解郁之功效。安老师效仿张锡纯应用桂枝疏肝之意，将桂枝加龙骨牡蛎汤中桂枝减量为 6g，一方面少量桂枝令肝气条达，另一方面桂枝辛温，小儿阳常有余，小剂量应用可避免其助阳化热。

此外，常配合二夏汤调和阴阳。二夏汤由半夏、夏枯草组成，两药联合应用治疗失眠自清代开始，最早见于王肯堂《重订灵兰秘要》，曰“不寐之证，椿田每用制半夏、夏枯草各五钱，取阴阳相配之义，浓煎长流水，竟覆杯而卧”。《太平御览·卷二十一》载“夏至之日鹿角解，后五日蜩始鸣，后五日半夏生”，夏至日一阴生，而半夏药用其根，根成于八月，从五月至八月，是天气从阳转阴之时，因此，认为半夏得阴气而生，具有从阳入阴之性。《本草纲目》记载夏枯草曰“此草夏至后即枯。盖禀纯阳之气，得阴气则枯，故有是名”。可见夏枯草禀纯阳之气而生，夏至后阴气渐长而枯萎。自清代起历代医家常将两药合用，夏枯草禀纯阳之气，能使浮散的卫气收于阳分，半夏得阴而生，可把卫气从阳分引入阴分，二药配合，一收一引，将浮散的卫气从阳分引入阴分，阴阳之气趋于协调，恢复营卫如环无端的正常循行，促使人体正常睡眠节律的重建。

3 宁心安神，随证治之

安老师在桂枝加龙骨牡蛎汤的基础上还常加用宁心安神之品，如用酸枣仁、夜交藤配伍相须为用，其中酸枣仁甘平味酸，可养肝宁心安神，夜交藤甘平味苦，功能养心安神，两药合用加强宁心安神之效。遇夜啼属心阴不足者，常合用淮小麦、大枣以补益心阴而安神。若属心火亢盛者，加用淡竹叶、灯芯草、黄连以清心火。肝火旺者加蝉蜕、钩藤、菊花以清热平肝。若有余热与痰相结形成痰火扰心之症，症见烦躁易怒，胸中烦热，懊恼不眠，纳少口苦，便秘尿赤，舌红、苔黄腻，脉滑数等，常合黄连温胆汤以加强清热化痰宁心之功。

4 典型病例

患儿，女，4 岁 10 个月，2018 年 2 月 27 日初诊。主诉：睡眠障碍、夜啼 1 个月。患儿 1 个月前外出游玩后出现夜间睡眠惊醒，自言恐惧，有时哭闹叫喊，有时梦游，口服中药 2 周后症状有所缓

解,但仍每周夜惊二三次,纳可,二便调。既往体健。查体:心肺(-)。面黄无华,舌尖红、苔白,脉细滑。西医诊断:小儿睡眠障碍;中医诊断:夜啼,心肝火旺证。处方:桂枝 6g,白芍 10g,蝉蜕 6g,钩藤 6g,酸枣仁 10g,首乌藤 10g,茯苓 10g,柏子仁 10g,龙骨 20g,牡蛎 20g,灯心草 3g,淡竹叶 6g,甘草 3g。7 剂,每日 1 剂,水煎分早晚两次口服,每次 100 ml。

2018 年 3 月 3 日二诊:患儿药后发作 1 次眠时坐起,未再惊恐尖叫,多眠易困,纳可,大便偏干,排便稍困难,舌红、苔白中根稍腻,脉滑。处方:玄参 10g,麦冬 10g,生地黄 10g,白芍 10g,枳壳 10g,莱菔子 10g,木香 3g,炒薏苡仁 10g,石菖蒲 6g,五味子 6g,郁金 6g,炙甘草 3g。7 剂,每日 1 剂,水煎分早晚两次口服,每次 100 ml。

1 个月后随访,患儿大便通畅,夜啼及睡眠障碍未再发作。

按:患儿以夜间惊哭 1 个月为主诉,属中医学“夜啼”范畴。小儿脏腑娇嫩,形气未充,心气不足,神气怯弱,易受惊吓,肝气未实,易生惊惕,患儿旅途劳累,导致虚火内生,扰动心肝,阳不入阴,神魂不能内守,故出现夜间惊恐啼哭,甚则梦游,结合舌尖红、苔白、脉细滑,辨为心肝火旺证。安老师以平肝清心安神为法,方用桂枝龙骨牡蛎汤加减。用少量桂枝,取其能疏肝令肝气条达的功效,桂枝、甘草合用辛甘化阳,以补心气;白芍、甘草酸甘化阴,以滋肝阴;龙骨、牡蛎重镇固摄、潜阳入阴,蝉蜕、钩藤清热平肝;首乌藤、酸

枣仁养肝宁心安神;淡竹叶、灯心草清心火;茯苓、柏子仁养心安神。

二诊时患儿夜惊基本缓解,说明虚火已除,阴阳调和,阳潜入阴。患儿多眠易困,且舌苔中根稍腻、脉滑,考虑劳倦伤脾,中焦湿困,气机不畅,清阳不升浊阴不降,故腑气不通而便干、排便难,因此,治以化湿行气通腑为主。又因小儿存在“阳常有余,阴常不足”之特点,故以养阴润肠通便为主,用玄参、麦冬、生地黄以养阴增液,白芍养阴濡坚通便,枳壳、莱菔子降气通腑,木香行气宽中导滞,上药合用可增液降气通便;炒薏苡仁健脾祛湿,石菖蒲辛开苦燥温通、芳香走窜、开窍醒神、化湿和中,郁金辛苦寒、疏肝行气解郁、活血祛瘀止痛,两药合用芳香开窍醒神;五味子味酸生津敛阴,可收敛虚火,防虚火再起而扰心肝;炙甘草调和诸药。全方共奏醒神开窍、化湿行气通便之功,使中焦湿浊得化而气机通畅,兼增液行舟之品而燥屎得下。

参考文献

- [1] 麦坚凝. 常见的儿童睡眠障碍 [J]. 中国实用儿科杂志, 2005, 20(12): 710-712.
- [2] 刘玺诚. 儿童睡眠医学研究进展 [J]. 中华实用儿科临床杂志, 2007, 22(12): 881-883.
- [3] 吴墨源, 黄婷红. 中国儿童睡眠障碍报告率的 Meta 分析 [J]. 重庆第二师范学院学报, 2015, 28(6): 162-165.
- [4] 安效先. 试论小儿为少阳之体 [J]. 中国医药学报, 1986, 1(1): 11-13.
- [5] 万全. 万氏家藏育婴秘决 [M]. 武汉: 湖北科学技术出版社, 1986: 24-25.

AN Xiaoxian's Experience in Treating Children Sleep Disorders with *Guizhi and Longgu Muli Decoction* (桂枝加龙骨牡蛎汤)

RUI Na, PAN Lu

(Xiyuan Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing, 100091)

ABSTRACT The clinical experience of AN Xiaoxian in treating children with sleep disorders was introduced. It is believed that the locations of sleep disorders are in the heart and liver. There is sufficiency in the heart and liver of children, and also in *yang qi*. Sleep disorder occurs when children contracted with external pathogens, inappropriate diet, adverse emotions transforming into fire, resulting the heart and liver's *yang* floating outside, not submerge into *yin*, and disturb mind and spirits, *Yang* not accessing into *yin*. The treatment should be regulating *yin* and *yang*, with suppressing the liver, pacifying the heart and calming the mind. Clinically, *Guizhi and Longgu Muli Decoction* (桂枝加龙骨牡蛎汤) is often used for treatment.

Keywords children sleep disorders; *Guizhi and Longgu Muli Decoction* (桂枝加龙骨牡蛎汤); suppressing the liver and pacifying the heart; experience of famous doctors; AN Xiaoxian

(收稿日期: 2019-06-13; 修回日期: 2019-10-08)

编辑: 侯建春