

DOI: 10.13288/j.11-2166/r.2020.02.004

当代名医

薛伯寿调治失眠经验

马晓北¹, 薛燕星^{2*}

1. 中国中医科学院研究生院, 北京市东直门内南小街 16 号, 100700; 2. 中国中医科学院广安门医院

摘要 薛伯寿教授倡导和合思想, 临床辨治失眠重视“调”, 并强调以调肝为中心, 临证善与和法、清法、补法灵活结合而形成调和肝脾助眠、调气清心化痰助眠、调脏补虚安神助眠之法。调和肝脾多选用四逆散、逍遥散、小柴胡汤、小柴胡加龙骨牡蛎汤等方加减或合方应用, 调气清心化痰多选黄连温胆汤、左金丸、黄连阿胶鸡子黄汤等方加减或合方应用, 调脏补虚安神多选归脾汤、孔圣枕中丹、百合地黄汤等方加减或合方应用; 同时善用对药如石菖蒲-郁金、石菖蒲-远志、远志-珍珠母、磁石-珍珠母、炙龟甲-磁石、炒酸枣仁-柏子仁、连翘-浙贝母等调治失眠。

关键词 失眠; 调和法; 清调法; 调补法; 名医经验; 薛伯寿

薛伯寿 (1936—), 男, 教授, 国医大师, 中国中医科学院广安门医院主任医师, 传承博士后导师, 近代著名中医临床大家蒲辅周先生入室弟子, 第四批、第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。法宗张仲景, 融通伤寒温病, 拓宽热病诊治思路, 临床突出中医特色, 辨病辨证、宏观微观相结合, 对内科、妇科、儿科疾病均有精深造诣。

薛伯寿教授在临证实践中始终倡导和合思想, 强调中医学治疗的基本原则是合其不和, 中医学治疗疾病的终极目标是以致和合^[1], 临证治疗须抓住要领, 处方常是表里、气血、寒热、虚实、升降、形神等双向调治^[2]。对于失眠的诊治, 除养心宁神外, 首先重在“调”。现将薛老师调治失眠的临证经验总结如下。

1 遵和合思想, 治疗失眠首重“调”

1.1 失眠调治法溯源

《素问·至真要大论篇》曰“谨察阴阳之所在而调之, 以平为期”; “以所利而行之, 调其气使其平也”; “谨守病机, 各司其属, ……疏其血气, 令其调达, 而致和平”, 可见《黄帝内经》在治疗疾病的方法中首先强调了“调”, 治疗疾病的

目的就是“阴平阳秘”。《说文解字》解释“调”为“和也”; 《玉篇》解释为“和合也”。所谓调治法, 就是调和、和合、疏调之意。而其所调之处, 则在气血, 治疗疾病的目的就是使人体最终达到脏腑经络气血调达, 而其方法就是疏调。

失眠在《黄帝内经》中称为“目不瞑”, 并指出了“目不瞑”的治法, 如《灵枢·邪客》云: “目不瞑, ……治之奈何? 补其不足, 泻其有余, 调其虚实, 以通其道, ……阴阳已通, 其卧立至”, 提出了失眠的治法以调其虚实为要。《素问·至真要大论篇》云“调气之方, 必别阴阳, 定其中外, 各守其乡。”《景岳全书·杂证谟》中对于调治之法有更加深入的阐述, 曰“夫所谓调者, 调其不调之谓也。凡气有不正, 皆赖调和, 如邪气在表, 散即调也, 邪气在里, 行即调也, 实邪壅滞, 泻即调也, 虚羸困急, 补即调也”。《读医随笔》曰“凡脏腑十二经之气化, 皆必借肝胆之气化以鼓舞之, 始能调畅而不病”, 故有内伤杂病从肝治之论。

1.2 调治当以调肝为中心

失眠总属阴阳失调, 基本病机是阳未能入于阴。治疗当须分辨虚实, 因于实, 则属阳旺不能入阴, 因于虚, 则属阴虚不能敛阳, 临证当需细辨虚实之多少论治。《景岳全书》云“不寐证, 虽病有不一, 然唯知邪正二字则尽之矣。”故治疗原则

基金项目: 国家中医药管理局第四批全国中医(临床、基础)优秀人才培养项目(国中医药人教发[2017]24); 薛伯寿国医大师传承工作室建设项目

* 通讯作者: xueyanxing2931@sina.com, (010) 88001446

不外虚者补之、实者泻之，使阴阳相交，自然安泰。心主神明，然五脏之中内藏五神，任何一脏功能失调皆可扰乱心神而致不寐，尤以肝郁而魂神不安者多见。当今社会生活节奏快、工作压力大，失眠多与用脑不当、情感失调有关，故治病必须先治人，而治人先治心。所谓调治法，即调气血、调阴阳，调整脏腑气血功能，主要以调肝养心为主。薛老师在临证中强调以调肝为中心^[4]，使肝之气血顺畅，魂归神藏。

2 调治失眠三法

临证中辨治失眠以调为主，且善与和法、清法、补法灵活结合，而成调和肝脾助眠、调气清心化痰助眠、调脏补虚安神助眠之法。临证治疗调和肝脾多选用四逆散、逍遥散、小柴胡汤、小柴胡加龙骨牡蛎汤等方加减或合方应用；调气清心化痰多选黄连温胆汤、左金丸、黄连阿胶鸡子黄汤等方加减或合方应用；调脏补虚安神多选归脾汤、孔圣枕中丹、百合地黄汤、百合知母汤、酸枣仁汤、甘麦大枣汤、天王补心丹、黄精丹、六味地黄丸等方加减或合方应用。

2.1 调和法

调和法，主要针对证属肝失条达，肝脾不和，肝胃不和而致失眠者，治以调肝解郁，可根据具体病情随证选用四逆散、逍遥丸、小柴胡汤等。若兼有肝火者，加用左金丸；兼有心火者，加用交泰丸。薛老师认为，小柴胡汤既有和解少阳、疏利三焦、通达上下、宣通内外之功，又有疏肝利胆、调和脾胃、开郁疏通、理血散结之用^[4]，加龙骨、牡蛎则更有疏利镇静安神之效。

2.2 清调法

清调法，主要是调法和清法合法，用治失眠证属于胆气郁滞、痰热扰心者，治以理气化痰、清热利胆，随证选用黄连温胆汤、左金丸等；阴虚心火上扰者，善用黄连阿胶鸡子黄汤。

2.3 调补法

调补者，即调补其脏腑气血阴阳之虚。薛老师传承蒲辅周教授“气以通为补，血以和为补”的学术观点^[4]，强调以调为补，使补而不滞；而“虚”有多种，必须审证精要。1) 益脾养心。失眠证属心脾两虚、肝不藏魂者，方用归脾汤、甘麦大枣汤。2) 养心润肺，益阴清热。失眠证属心肺阴虚内热、心神不安者，方用百合地黄汤、百合知母汤加味。3) 养阴清热，宁心安神。失眠证属精

血不足、心血亏虚、神失所养者，选用天王补心丹或酸枣仁汤合百合地黄汤。4) 补益元神，益精填髓。失眠因用脑过度、髓海不足所致者，常以黄精丹合六味地黄丸或麦味地黄丸作为调补之方。5) 补心肾。心肾不足而出现健忘、心神恍惚、夜不成眠者，用孔圣枕中丹合百合地黄汤、百合知母汤滋阴清心，重镇安神。

3 调治失眠常用对药

薛老师临证在辨证基础上善用对药调治失眠。常用对药如下：1) 石菖蒲-郁金：石菖蒲辛苦微温，豁痰开窍；郁金味辛苦，性平，功能行气解郁，清心开窍。两者合用治疗痰湿上蒙或热郁所致的失眠、健忘、耳鸣、多梦等。2) 石菖蒲-远志：远志开肾窍上交于心，石菖蒲开心窍而下交于肾，两者相合，交通心肾，既济水火，有助睡眠。3) 远志-珍珠母：开窍化痰，交通心肾，镇静安神。4) 磁石-珍珠母：磁石补肾中之精，下入于肾；珍珠母平肝潜阳，宁心安神。两者合用，补肾精，平肝阳，宁心神，且能降压安眠。5) 磁石-牡蛎：两者配伍可重镇安神，更有化痰软坚、清热除湿之功。6) 炙龟甲-磁石：磁石镇肝潜阳、镇静安神，炙龟甲滋阴而潜阳，两者合用，在加强补肾滋阴作用的同时加强重镇潜阳之力。7) 炒酸枣仁-柏子仁：两者合用可养心安神。8) 连翘-浙贝母：两者合用可清透热邪、化痰散结。

4 典型病例

患者，女，60岁，2018年7月17日初诊。主诉：失眠4年。现病史：患者4年前因工作繁忙，出现入睡困难，约需1h才能入睡，每晚睡眠4~5h。刻下症见：失眠，早醒，每日睡前口服酒石酸唑吡坦片5mg助眠，仍半夜易醒，醒后难寐，多梦，自觉身热，上半身有汗，受凉、饱食、紧张后则觉胃胀，纳可，大便溏，一日一行，小便调。舌质略红胖大有齿痕、苔白，脉弦滑。处方：百合15g，知母10g，黄精15g，炒酸枣仁20g，茯苓15g，川芎10g，石菖蒲8g，远志6g，柏子仁10g，龟甲20g（先煎），珍珠母20g（先煎），麸炒白术12g，泽泻18g，乌药8g，佛手10g。30剂，每日1剂，水煎分早晚两次口服。

2018年10月16日二诊：上方服30剂，睡眠转佳，可安睡，基本未服安眠药。停药后稍有反复，入睡可，但凌晨三四时难再入眠。遂又服药12剂至今。现睡眠转佳，身热、汗出等症消失，

后半夜多梦, 时有心悸, 纳可, 大便成形, 饱食、紧张后胃胀消失, 受凉后胃胀不适较前减轻, 畏寒。舌淡红胖大、舌边尖有齿痕、苔薄白, 脉弦滑。守初诊方去麸炒白术、乌药, 柏子仁加至 12 g, 加甘草 10 g、浮小麦 20 g、大枣 20 g、生姜 15 g。14 剂, 每日 1 剂, 水煎分早晚两次口服。服用上方 14 剂后, 入睡可, 夜间未再醒, 每晚可安睡 6 ~ 7 h。

按语: 患者系女性知识分子, 工作压力大, 耗伤肝血、心神, 辨证属虚实夹杂之证, 治以调补、调和、清调三法合用, 以调补为主。方用百合知母汤合黄精丹、酸枣仁汤、孔圣枕中丹、百合乌药汤加减, 其中百合知母汤、孔圣枕中丹均可调整情绪, 黄精丹补脑, 酸枣仁汤助眠。方中百合、知母养阴清热, 黄精补精填髓, 补益五脏; 酸枣仁、柏子仁、远志、石菖蒲、茯苓等补肝养心化痰、健脾安神, 龟甲、珍珠母养阴潜阳; 乌药、佛手、泽泻、白术行气健脾利湿, 调和脾胃。治疗后睡眠大

为改善, 但因患者工作强度持续不减, 故停药复发, 仍需继续服药。二诊时因大便已成形, 饱食、紧张后胃胀消失, 受凉后胃胀不适较前减轻, 可见脾胃虚寒之证已经得到改善, 故去麸炒白术、乌药, 将柏子仁加量以增加养心安神之功, 同时合甘麦大枣汤以增缓肝养心安神之功。

参考文献

- [1] 肖烨, 姚魁武, 薛燕星, 等. 薛伯寿和合思想精髓探析 [J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(2): 497-499.
- [2] 姚魁武, 熊兴江, 薛燕星, 等. 薛伯寿教授“和合”思想的临证体现 [J]. 世界中西医结合杂志, 2013, 8(10): 1054-1057.
- [3] 中医研究院广安门医院. 医话医论荟要 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1982: 318.
- [4] 薛伯寿, 薛燕星. 蒲辅周医学经验集 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2018: 696.
- [5] 薛伯寿, 薛燕星. 蒲辅周医学真传: 外感热病传承心悟 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2015: 265.

XUE Boshou's Experience in Regulating Insomnia

MA Xiaobei¹, XUE Yanxing²

1. Graduate School, China Academy of Chinese Medical Sciences, Beijing, 100700; 2. Guang'anmen Hospital, China Academy of Chinese Medical Sciences

ABSTRACT Professor XUE Boshou advocates the idea of harmony. In clinical syndrome differentiation and treatment of insomnia, he emphasizes “regulation”, and regulating liver was considered the center. In clinical treatment, the harmonization method, clearing method, and tonifying method can be combined flexibly to form treatment method to regulate the liver and spleen to help sleep, to regulate *qi*, clear the heart, resolve phlegm to help sleep, and to regulate *zang*-organs, tonify deficiency, tranquillization to help sleep. Regulating and harmonizing the liver and spleen usually chooses the modification or combination of *Sini Powder* (四逆散), *Xiaoyao Powder* (逍遥散), *Xiaochaihu Decoction* (小柴胡汤), *Xiaochaihu and Longgu Muli Decoction* (小柴胡加龙骨牡蛎汤). For regulating *qi*, clearing the heart and resolving the phlegm, it usually selects the modification or combination of *Huanglian Wendan Decoction* (黄连温胆汤), *Zuojin Pills* (左金丸), *Huanglian Ejiao Jizhuang Decoction* (黄连阿胶鸡子黄汤). For regulating the *zang*-organs, tonifying the deficiency and tranquillization, it usually selects modification or combination of *Guipi Decoction* (归脾汤), *Kongsheng Zhenzhong Pills* (孔圣枕中丹), *Baihe Dihuang Decoction* (百合地黄汤), etc. Meanwhile, drug pairs of *Shichangpu* (*Rhizoma Acori Tatarinowii*) and *Yujin* (*Radix Curcumae*), *Shichangpu* (*Rhizoma Acori Tatarinowii*) and *Yuanzhi* (*Radix Polygalae*), *Yuanzhi* (*Radix Polygalae*) and *Zhenzhumu* (*Concha Margaritifera*), *Cishi* (*Magnetitum*) and *Zhenzhumu* (*Concha Margaritifera*), *Guijia* (*Carapax et Plastrum Testudinis*) and *Cishi* (*Magnetitum*), *Suanzaoren* (*Semen Ziziphi Spinosae*) and *Baiziren* (*Semen Platycladi*), *Lianqiao* (*Fructus Forsythiae*) and *Zhebeimu* (*Bulbus Fritillariae Thunbergii*) are used to regulate and treat insomnia.

Keywords insomnia; regulating method; clearing and regulating method; regulating and tonifying method; experience of famous doctors; XUE Boshou

(收稿日期: 2019-05-17; 修回日期: 2019-10-08)

编辑: 侯建春