

肖承惊自拟更欣汤治疗女性更年期失眠症经验

贾林娜, 汤玲* 指导: 肖承惊

北京中医药大学东直门医院, 北京市东城区海运仓 5 号, 100700

摘要 肖承惊认为, 女性更年期失眠症的发病主要由肾、肝、心三脏脏腑功能失调导致, 以心肾不交、肝肾阴虚为基本病机。女子绝经前后肾精亏虚, 肾水不足, 不能上济心火, 致使心火独亢于上, 扰乱心神; 肝肾同源, 肾水亏虚累及肝血不足, 致肝失柔养, 发为失眠。以二至丸、百合知母汤、百合地黄汤等方加减化裁而成更欣汤, 从肾、肝、心三脏着手治疗, 滋肾养肝、交通心肾, 以肾为主, 兼顾心肝。

关键词 更年期失眠症; 心肾不交; 肝肾阴虚; 更欣汤; 名医经验; 肖承惊

肖承惊 (1940—), 女, 京城四大名医萧龙友先生之嫡孙女及学术经验传承人, 燕京医学流派主要传承人, 首都国医名师, 第四、六批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。从事临床、教学、科研工作逾 50 年, 对妇科相关常见病、疑难病都有着独到的见解及深刻的认识, 临床诊疗疗效显著。出版中医妇科相关教材及论著 10 余部, 发表相关学术论文 50 余篇。

更年期失眠症是更年期综合征最常见的症状之一, 由妇女绝经前后出现性激素波动或减少所引起^[1], 以入睡困难、睡后易醒或早醒、醒后难以复睡为主要临床表现, 伴或不伴有潮热、盗汗等其他更年期综合征症状。有研究^[2]显示, 在来自全国各地就诊的更年期妇女更年期症状中失眠占 76.8%, 严重影响患者生活质量。肖承惊教授对于本病的治疗颇具特色, 自拟更欣汤治疗, 现将其诊疗经验介绍如下。

1 病机为心肾不交、肝肾阴虚

更年期失眠症归属于中医学“绝经前后诸证”“不寐”范畴。《素问·上古天真论篇》将更年期综合征的病位定位于肾, 且这一认识得到了历代医家的普遍认可^[3]。

肖老师认为更年期失眠症的主要病机在于心肾不交、肝肾阴虚, 其发病基础在于卵巢功能衰退、雌激素分泌减少。根据中医肾与生殖内分泌的内在联系, 认为肾虚是该病的发病关键。肾与女子月

经、生殖关系密切, 肾气盛, 冲任二脉通, 才能正常行经、受孕、育胎。该病发生于妇女绝经前后, 此时肾气由盛渐衰, 天癸由于不能得到肾气的滋养而由少渐至衰竭, 精血日趋不足, 肾的阴阳平衡失调, 不能激发、推动机体的正常生理活动, 进而导致脏腑经络功能失调。

肾归坎卦, 五行属水; 心归离卦, 五行属火。《中藏经·阴阳大要调神论》提出“火来坎户, 水到离扃, 阴阳相应, 方乃和平。”^[4]唐容川在《医易通说·后天八卦》中亦言“日者, 离之精; 水者, 坎之气; 化生人物, 全赖水火, ……所以后天功用全在水火。”^[5]心火下降于肾, 温煦肾阳, 使肾水不寒; 肾水上济于心, 资助心阴, 制约心火使之不亢。如此坎离既济, 升降协调, 则能维持人体的阴阳平衡。《素问·阴阳应象大论篇》云: “年至四十, 阴气自半, 起居衰矣”; “女不过尽七七, 而天地之精皆竭矣”。肾阴为人体阴液的根本, 肾阴匮乏, 心阴失资, 阴不制阳, 心肾不交, 因而出现失眠多梦、心烦不宁、健忘等症状。

肝在女性生理病理中占有极其重要的地位和作用。肝藏血, 主疏泄; 肾藏精, 肝肾精血互化, 乙癸同源。肾精化生肝血, 而肾精亦需肝血的滋养才能保持充足。二者相互滋生, 相互转化, 同盛同衰。女子七七之年, 肾水渐竭, 水不涵木, 致肝失所养, 肝阴亏虚。七情不畅, 肝气不舒, 肝气郁结, 日久化火, 热扰心神, 长此以往, 灼烁肝肾之阴, 进一步加重肝肾阴虚, 虚火上扰, 心神不宁,

基金项目: 北京中医药新奥奖励基金 (1000062720063/007/009)

* 通讯作者: tangling73@126.com

出现失眠、情绪急躁、潮热汗出等症状。然心属火，肝属木，二者为子母之脏。肝火过亢，上扰心神，母病及子；心火过亢灼伤肝阴，子病及母，二者相互影响，致更年期失眠症等相关症状的发生。综上所述，此病的病位在肾，与肝、心关系紧密，基本病机属心肾不交、肝肾阴虚。

2 自拟更欣汤交通心肾、滋肾养肝

2.1 用药思路分析

肖老师紧扣此病病机，临证以滋肾养肝、交通心肾为主要治则，自拟更欣汤治疗女性更年期失眠症，随证加减。更欣汤由二至丸、百合知母汤、百合地黄汤化裁而成，药物组成：女贞子 15 g，墨旱莲 15 g，生地黄 15 g，白芍 15 g，枸杞子 15 g，知母 12 g，百合 15 g，生龙骨 30 g，生牡蛎 30 g，莲子心 3 g，丹参 15 g，潼蒺藜 15 g，白蒺藜 10 g，合欢皮 15 g，夜交藤 15 g。方中女贞子、墨旱莲滋补肝肾、滋阴清热，共为君药。白芍养肝血而调经，因其性寒味苦，又可平抑肝阳。枸杞子滋补肝肾，养肝血，育肝阴，助女贞子、墨旱莲补养肝肾之功。生地黄、知母滋阴清热润燥。四药共为臣药，辅佐君药加强补肝肾、清虚热的功效。百合有养阴清热宁神之功，且其合知母为百合知母汤、合地黄为百合地黄汤，对更年期妇女症见悲伤欲哭、焦虑抑郁等精神障碍者疗效显著。莲子心清心安神，交通心肾，与百合同归心经，合用加强清心火之功效，两药佐助君、臣药物滋肝肾之阴而清热，又兼养阴宁神之功。肖老师临床常用莲子心配伍茯苓以交通心肾，清心安神。合欢皮安神解郁，夜交藤养心安神，二药合用，助眠之效甚好。龙骨、牡蛎重镇安神、平肝潜阳、收敛固涩，因其味涩收敛，对更年期多汗亦有一定疗效，且两药富含钙质，对骨质疏松有一定预防作用。白蒺藜平肝解郁，明目，龙骨、牡蛎、白蒺藜三药合用可疏肝理气、敛藏肝魂，缓解更年期妇女失眠、情志不舒等症状。丹参具活血调经、清心除烦安神之功。潼蒺藜可补肾固精，既能佐助君臣补益肝肾，又可防诸药寒凉伤正。此二药通过反佐君、臣药物的药性、药势，起到防药物滋腻及寒凉碍胃的作用。以上九味共为佐药，具补肾养肝、交通心肾、镇静催眠之功。全方配伍严谨、用药精良、动静结合，具有滋肾养肝、交通心肾、助眠安神之功。研究显示，百合能提高与睡眠相关的 5-羟色胺及多巴胺的水平，从而发挥助睡眠、抗抑郁的作用^[8]；莲子心的提取物有镇静催眠的作用^[9]；合欢皮及夜交藤也能安神镇

静，且合欢皮的提取物可刺激大鼠的前额皮层、海马回区域，进一步作用于 5-羟色胺神经系统而产生抗焦虑、抗抑郁的作用^[8]；夜交藤对睡眠时相的影响与安定基本相似，连续服用催眠作用增强^[10]；龙骨具有改善睡眠时相、镇静安神的作用^[11]。

2.2 随证加减

汗出甚者加浮小麦、五味子以益气止汗、生津养阴敛汗。腰痛、关节痛甚者加桑寄生、续断以补肝肾、强筋骨。皮肤蚁走感、刺痒、麻木者加鸡血藤以行血补血、舒筋活络。急躁、情绪异常者加郁金以行气解郁、凉血清火。头痛、头晕者加夏枯草、决明子以清泄肝火、平肝潜阳。血压偏高者加杜仲、黄芩以补益肝肾、清热泻火。便秘者加肉苁蓉、黄精以补肾益精、润燥通便。心烦口糜、尿赤者加灯心草以清热泻火。头痛、夜尿频数者加益智仁以补肾缩尿。两目干涩、口干烦渴者加石斛以滋阴清热生津，且鲜石斛更佳。

3 病案举隅

患者，女，51 岁，2019 年 6 月 20 日初诊。主诉：入睡困难 1 个月余。患者近 1 个月来无明显诱因出现入睡困难且睡后易醒、醒后复睡困难，伴口干口渴，心烦怕热，无盗汗，无头晕、心悸。未予治疗。15 岁初潮，经期 5~6 天，月经周期 25~28 天，末次月经：2019 年 3 月 12 日，经期 6 天，量中等，色暗，轻微腰酸，无血块，无痛经，无经前乳房胀痛。孕 1 产 1。既往史无特殊。刻诊：眠差，入睡困难，入睡时间 30~60 min，易醒，醒后复睡困难。面色凝重，偶有潮热汗出，心烦急躁。纳可，二便正常，舌质暗红、少许舌裂、苔薄黄、少津，脉弦滑略数。中医诊断：绝经前后诸证（心肾不交，肝肾阴虚）。治法：滋肾养肝，宁心安神。处方以更欣汤加减：女贞子 15 g，墨旱莲 15 g，知母 12 g，百合 20 g，制远志 10 g，炒酸枣仁 15 g，白芍 15 g，浮小麦 30 g，生龙骨 30 g（先煎），生牡蛎 30 g（先煎），丹参 15 g，牡丹皮 15 g，地骨皮 15 g，茯苓 15 g，败酱草 15 g，川牛膝 15 g。中药颗粒剂，14 剂，每日 1 剂，早晚分服。

2019 年 7 月 4 日二诊：自诉夜醒次数较前明显减少，且易复睡。口干口渴好转，仍有潮热汗出，纳可，大便不畅，稍黏腻，日一行，小便正常。舌暗红、苔黄略腻，脉弦滑。2019 年 6 月 25 日阴道 B 超结果示：子宫大小 4.6 cm × 4.8 cm × 3.5 cm，宫腔分离宽 0.24 cm，单层内膜厚 0.12 cm，双附件未见明显异常。患者症状明显好

转,效不更方,继以滋肾养肝、宁心安神为治疗大法,上方加藿香 6g、佩兰 6g、郁金 10g,生龙骨、生牡蛎改为煅龙骨、煅牡蛎。中药颗粒剂,14 剂,每日 1 剂,早晚分服。

2019 年 7 月 18 日三诊:面见喜色,自诉近来入睡时间在 30 min 内,汗出量及频率较前减少,偶有腰酸,纳可,睡眠正常,大便通畅,日一行,小便正常。舌红略暗、苔薄白,脉弦滑。2019 年 7 月 4 日女性激素六项结果示:雌激素(E_2): <20 pg/ml,促卵泡生成素(FSH): 104.39 mIU/ml,促黄体生成素(LH): 59.22 mIU/ml,孕酮(P): 0.24 ng/ml,泌乳素(PRL): 8.40 ng/ml,睾酮(T): 0.51 ng/ml。治疗原则同前,处方以二诊方去藿香、佩兰,加桑寄生 15g、续断 15g,煅龙骨、煅牡蛎改为生用。中药颗粒剂,14 剂,水冲服,每日 1 剂,早晚分服。药后患者无潮热汗出,纳可,入睡时间在 30 min 内。

按语:患者正值七七之年,出现失眠心烦、月经紊乱等情况,考虑为更年期综合征,其中以更年期失眠症为主。肾气渐亏,天癸渐绝则月经紊乱将绝;肾精不足,肾水亏虚难以上济心火,致使心肾不交,心火独亢于上,故见失眠、心烦怕热、口干口渴等;肾精匮乏致使肝血不足,肝失柔养,虚热上扰而心烦失眠。加之患者平素情绪易急,肝气不舒,肝气郁滞,日久化火,热扰心神,久之加重肝肾阴虚。辨证属心肾不交、肝肾阴虚,治疗宜滋肾养肝、交通心肾为主,方以更欣汤加减,使肾水、肝血渐充,心肾坎离既济、肝肾相滋,脏腑功能调和。再加远志、炒酸枣仁加强安神助眠之功,浮小麦增加敛汗之力。嘱患者查女性激素六项评估卵巢功能,妇科 B 超观察其子宫内膜等情况。二诊 B

超提示子宫内膜薄,经血无以化生。大便不畅,苔黄腻,加藿香、佩兰清热化湿醒脾,郁金行气解郁,仍有汗出,生龙骨、生牡蛎改为煅制加强收敛固涩之功。三诊性激素检查进一步提示患者处于更年期绝经水平,大便畅且苔不腻,去藿香、佩兰,汗出好转,改煅龙骨、煅牡蛎为生用,加桑寄生、续断补肾强腰骨,缓解腰酸等症状。更欣汤是肖老师治疗更年期失眠症的经验方,临床上辨证属心肾不交、肝肾阴虚者均可使用。

参考文献

- [1] 谢幸,苟文丽. 妇产科学 [M]. 北京:人民卫生出版社, 2013:364.
- [2] 崔亚美,阮祥燕,田玄玄,等. 北京妇产医院就诊妇女更年期症状发生率的调查研究 [J]. 首都医科大学学报, 2014,35(4):392-396.
- [3] 姜向坤. 浅谈围绝经期失眠 [J]. 山东中医药大学学报, 2008,32(1):19-20.
- [4] 华佗. 华氏中藏经 [M]. 北京:中国医药科技出版社, 2011:1-2.
- [5] 唐容川. 医易通说 [M]. 北京:中医古籍出版社,1989:54.
- [6] 李艳,苗明三. 百合的化学、药理与临床应用分析 [J]. 中医学报,2015,30(7):1021-1023.
- [7] 刘曼华,蒋跃平,刘斌,等. 莲子心镇静催眠作用研究 [J]. 中南药学,2018,16(12):1698-1700.
- [8] 胡占嵩,乔卫. 合欢属植物化学成分和药理作用 [J]. 国外医药植物药分册,2008,23(6):231-235.
- [9] 杨俊业,徐建国,周玲,等. 夜交藤煎剂的镇静催眠作用 [J]. 华西医科大学学报,1990,21(2):175-177.
- [10] 王冬,刘颖,李廷利. 龙骨对自由活动大鼠睡眠时相的影响 [J]. 时珍国医国药,2008,19(9):2129-2130.

Experience of XIAO Chengcong in Treating Female Menopausal Insomnia with *Gengxin Decoction* (更欣汤) JIA Linna, TANG Ling

Dongzhimen Hospital, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100700

ABSTRACT XIAO Chengcong believes that menopausal insomnia is mainly caused by dysfunction of kidney, liver and heart, taking heart and kidney disharmony and yin deficiency of liver and kidney as basic pathogenesis. For women before and after menopause, kidney essence is deficient and kidney yin-water is not sufficient, failing to coordinate heart fire upwards, which leads to single heart fire hyperactivity in the upper, disturbing heart spirit. According to homogeneity of liver and kidney, kidney-yin water deficiency leads to liver blood insufficiency, failing to soften and nourish liver and causing insomnia. *Gengxin Decoction* (更欣汤) is composed of modified *Erzhi Pills* (二至丸). *Baihe Zhimu Decoction* (百合知母汤), *Baihe Dihuang Decoction* (百合地黄汤). The treatment is focused on kidney, liver and heart, nourishing kidney and liver, restoring normal coordination between heart and kidney, giving priority to kidney, and paying attention to heart and liver.

Keywords menopausal insomnia; disharmony between heart and kidney; yin deficiency of liver and kidney; *Gengxin Decoction* (更欣汤); experience of famous doctors; XIAO Chengcong

(收稿日期: 2019-10-21; 修回日期: 2019-11-18)

编辑: 贾维娜