

DOI:10.13288/j.11-2166/r.2022.04.006

# 基于“少阳为枢、少阴为枢”探讨顽固性失眠的诊疗思路

张海航<sup>1</sup>, 薛丹<sup>1</sup>, 张冰月<sup>1</sup>, 张裕惠<sup>1</sup>, 揭晓<sup>1</sup>, 胡力丹<sup>1</sup>, 朱爱松<sup>1,2</sup>✉

1. 浙江中医药大学基础医学院, 浙江省杭州市滨江区滨文路 548 号, 310053; 2. 中医“治未病”智慧健康浙江省工程研究中心

**[摘要]** 立足于“枢机理论”, 从阴阳枢机两个角度探讨顽固性失眠的诊疗思路。提出“不寐治枢”的观点, 阐明阳枢失司则阳不入阴、阴枢失运则阴不藏阳、二枢共病则阴阳难会的关系。在枢机理论指导下选取柴胡类方、四逆散等作为调枢之基本方, 择用半夏、夏枯草等作为调枢之药, 同时根据枢机理论选择寅时、亥时等作为调枢之时, 以及选用神门、三阴交等作为调枢之穴, 以期为“不寐治枢”提供治疗思路。

**[关键词]** 顽固性失眠; 不寐; 枢机不利; 调和阴阳

顽固性失眠, 亦称慢性失眠, 是指存在一种或多种睡眠异常症状, 如入睡困难、睡眠维持困难、比期望的起床时间更早醒来等, 并存在一种或多种与失眠相关的日间症状, 如记忆力下降、注意力不集中、学习能力受损等; 且睡眠异常症状和相关的日间症状不能单纯用没有合适的睡眠时间或不恰当的睡眠环境来解释; 睡眠异常症状和相关的日间症状病程 $\geq 3$ 个月以及频度 $\geq 3$ 次/周, 同时睡眠和觉醒困难不能被其他类型的睡眠障碍更好地解释<sup>[1]</sup>。本病属于中医学“不寐”“不得眠”等范畴, 顽固性失眠患者由于数月甚至数年不能正常休息, 迁延不愈, 甚至可出现精神及行为异常, 诱发心脑血管疾病<sup>[2]</sup>。中医药在治疗顽固性失眠方面有着独特优势, 由于枢机可枢转阴阳之气的运化, 使气机升降自如, 交接有序, 开合有度, 并保证人体阴阳气血的和合<sup>[3]</sup>, 故本文立足于枢机理论, 从阴阳枢机两个角度探讨顽固性失眠的辨治思路, 兹分述如下。

## 1 顽固性失眠的病因病机观

### 1.1 阴阳失调是顽固性失眠之本

自然界阴阳消长的变化随着太阳的东升西落有着明显的昼夜规律, 人体自身阴阳亦会随之相应变化, 这种自身阴阳消长的变化便是人体寤寐的本

源, 如《灵枢·邪客》所言: “天有昼夜, 人有卧起”。白天自然界阳气旺盛, 人体之卫气与天气相合而行于外, 则人能够富有精神, 保持清醒的头脑(寤); 夜晚自然界阳气逐渐消减, 人体在外之卫气亦逐渐潜藏, 入于阴分, 故人闭目入睡, 以养卫气(寐)。正如《灵枢·口问》所言: “阳气尽, 阴气盛, 则目瞑; 阴气尽而阳气盛, 则寤矣”, 睡眠最本质的基础是人体阴阳消长变化能顺应自然界阴阳消长的变化。若人体阴阳失调, 则导致睡眠-觉醒节律紊乱发为不寐或者多寐。《黄帝内经》立足于昼夜阴阳节律的变化, 在《灵枢·邪客》《灵枢·大惑论》等篇中阐发卫阳不交于阴、阴阳失和的失眠病理理论, 这成为后世“不寐”之总纲<sup>[4-5]</sup>, 如《类证治裁·不寐》曰: “不寐者, 病在阳不交阴也”。

### 1.2 枢机不利是顽固性失眠之根

“开、阖、枢”理论源于四时阴阳气数的变化, 是对四时更替、昼夜晨昏的轮转、万物生长收藏的深刻概括<sup>[6]</sup>, 而枢机理论则是源自“开、阖、枢”理论。《素问·阴阳离合论篇》曰: “是故三阳之离合也, 太阳为开, 阳明为阖, 少阳为枢……三阴之离合也, 太阴为开, 厥阴为阖, 少阴为枢”, 可见中医学的“枢机理论”包含阴阳两个方面, 少阳枢机为阳枢, 少阴枢机为阴枢。枢, 乃木门之轴, 调控着门户的“开”“阖”运转, 正如《黄帝内经灵枢集注·根结第五》所言: “开阖如户扉, 枢犹转

**基金项目:** 国家重点研发计划中医药现代化研究重点专项(2019YFC1708701); 国家自然科学基金(81874417, 82174246)

✉ 通讯作者: liaoningzhongyi@hotmail.com

纽，舍枢则不能开阖”。枢机的主要功能为枢转阴阳之气的运化，使气机升降自如，交接有序，开合有度，保证人体阴阳的协调，反之，枢机功能失常，则人体阴阳失和<sup>[3]</sup>。

从枢机角度可以把“阳不交阴”归结为三个方面。其一，少阳枢机失调，以致阴阳交互规律出现紊乱，阳气不能正常与阴气交接。其二，少阴枢机失调，以致阴阳不能和合，阳气不能潜藏于阴经，亦即阴不能敛阳。其三，阴阳二枢失调，此时人体不仅出现阴阳失和所导致的失眠，还伴有顽痰、瘀血等多种病理产物的堆积。在临床上，不寐最核心的三个症状分别为入睡困难、夜寐不安、晨醒过早，此三者常相兼出现，亦可单独出现。入睡困难主要是由于阳枢机制发生障碍，以致阳气不能入于阴，阴阳不能交接。夜寐不安、晨醒过早则主要是由于阴阳二枢发生紊乱或阴枢出现异常，阳气不能潜藏于阴，即阴不藏阳。

## 2 “不寐治枢”的理论基础

### 2.1 阳枢失司，阳不入阴

从六经而言，太阳为开，阳明为阖，少阳为枢。少阳为三阳开阖之枢，调控着太阳、阳明之经的开阖运转，并对太阳之气的外达及阳明之气的内收起协助作用，为人体阳气消长输布的枢纽。从脏腑而言，足少阳胆内寄相火，主阳气之升发和疏泄，具有条达气血、和合阴阳的特性，故足少阳胆经为气血布散全身的枢纽。手少阳三焦为水道之官、元气之别使，为脏腑内部间隙之通道，且主司各脏腑的气化，以化生气血津液，调节津液代谢，为津液输布之枢。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”，《灵枢·营卫生会》云：“上焦如雾”“中焦如沤”“下焦如渎”。手足少阳经共同起到联络内外、通达上下、沟通表里的作用，为人体气血津液和合之枢。从经络而言，手足少阳经均循行于手足阳明、太阳经之间，少阳经位居两经之中，主半表半里。此外，手足少阳经直接与肝、心包相连，且手少阳三焦属肾、络膀胱，上行连肺，而与足少阳胆共同统率机体津液代谢，在内则贯通胸腹，联系脏腑，外则通行上下，达表入里，为交通之要塞、枢纽所在。

基于上述所言，可将少阳枢之功能归结为以下三点。其一，“少阳枢”可枢转三阳之经气，使三阳之经气畅通，人体阴阳二气能够按时交接，维持人体气机的正常。其二，“少阳枢”能够枢转邪气于体外，无论是阳明之邪，还是少阳之邪，均可通

过“少阳枢”的斡旋枢转达表而出，从而维持人体阴阳平衡。其三，“少阳枢”调节机体气血津液代谢，疏泄人体气血，对保持人体内气血津液的和合有着重要作用。当“少阳枢”功能异常时，枢转气机不利，可导致病理情况的发生，六经开阖失司，阳气不能正常与阴气交接，则出现难以入睡；若邪气不能通过“少阳枢”达表而出，则引起人体阴阳失衡，邪扰心神，则易出现烦躁不寐等症；若引起气血津液代谢障碍，导致人体气血津液不和，痰饮、瘀血为病，则引起烦躁、不寐，同时伴有口干口苦、胸胁胀满、小便不利、大便溏薄等症状。

由此可见，“少阳枢”主要影响阳气与阴气的交接、邪气的外达以及气血津液的和合，其导致不寐发生的实质则为少阳枢机不利，阴阳交互转输的规律受到影响，阴阳升降出入失常，相悖而行，阳不入阴，强行于外。因此，治疗顽固性失眠从“少阳枢”论治为其基本大法之一，亦是因势利导的大巧之道。

### 2.2 阴枢失运，阴不藏阳

从六经而言，三阴经中，太阴为开，厥阴为阖，少阴为枢，少阴为三阴开阖之枢，其作用是维系太阴与厥阴正常的关键，而太阴与厥阴开阖功能又影响着少阴枢机，二者密切联系<sup>[7]</sup>。同时，少阴位居阴分，为一阴之初生，动则生阳，静则生阴，其对三阴经气有布散功用。从脏腑而言，少阴分属心肾二脏，心肾分居上下之焦，心火下降于肾，以温肾阳，使肾水不寒；肾水上济于心，以济心阴，使心火不亢，此二者相辅相成，上下相济，不仅使人体心肾相交，水火相济，同时还对人体五脏之气化有着重要的影响，起到气化之枢的功用。从经络而言，少阴心肾二经除了与自身相表里的经络互相络属外，还与全身多个经络密切联系，并对推动其他经络的正常气化有着重要的中枢作用。如《灵枢·卫气行》言：“其始入于阴，常从足少阴注于肾，肾注于心”，即卫气运行初入阴分的时候，常由足少阴肾经传入肾，再由肾注入心，这更从侧面证明了少阴枢在气机转枢中的重要地位。

少阴为枢，其功用多凸显在阴阳二气的输布方面，可以归纳为三个方面。第一，可以枢转阴阳，使三阳经气与三阴经气互相牵制，维持人体的阴阳平衡，正如《素问·阴阳应象大论篇》所云：“阳在外，阴之使也，阴在内，阳之守也”。第二，可以枢转邪气外达，维持人体的阴阳协调。第三，可以枢转上下之气机，使心火下行，肾水上济而成阴

阳水火共济之态。当“少阴枢”出现异常，则可导致以下病理情况的发生。其一，少阴枢机不利，则不能正常输布阴阳二气，此时人体不仅在外表现不寐，甚则还出现阴阳二气不相交接之四肢厥冷。其二，少阴属于心肾二经，当其枢转斡旋出现异常，则心火不能下温肾水，肾水不能上济于心火，从而出现以心肾不交为表现的各种症状。临床上根据症状不同又可分为少阴寒化证、少阴热化证。

由此可见，“少阴枢”主要影响人体阴阳的交合、邪气的外达以及心肾水火的相济，其导致不寐发生的实质则为少阴枢机不利，阴阳上下交互失司，五脏气化失常，导致阴阳不能相济，阴不藏阳。通过调理少阴枢机，可恢复人体阴阳气血的平衡，故调理少阴枢机亦是治疗顽固性失眠的另一个基本法则。

### 2.3 二枢共病，阴阳难会

“少阳枢”和“少阴枢”的关系非常密切，两者通过在气街和井荣输经合的外出和内入形成了一个环路<sup>[8]</sup>。这个环路对全身的枢机运转有着重要的意义，即当少阴血脉运行不畅时，少阳经气的运行会受到影响；当少阳经气枢转不畅时，少阴血脉的循行亦不流畅，二者会相互影响。而人体阴阳之气的圆运动以少阴少阳枢机运转为主，太阳、厥阴、太阴、阳明为辅，若其一枢失灵则运动失圆，阴阳失和，阳气失其温运，阴气失其秘藏，气机失调，疾病自现<sup>[9]</sup>。

当少阴少阳之枢均出现异常时，此时人体阴阳失常，气机乖张，除了阴阳失和所致的失眠，还可能出现咽干口苦、呕吐频作、头晕腹胀、胸胁胀痛、躁扰不宁、四肢厥冷等表现。此时治疗首要在于恢复阴阳二枢的功能，促使阴阳能够正常和合，其次再针对不同系统的紊乱，不同的病理产物进行辨证论治。

## 3 基于“不寐治枢”观点下的临证治疗

### 3.1 择枢选方

临床上针对不同的病理情况，可选择不同类的“枢方”来调节枢机，如常选择小柴胡汤为治疗阳枢不利而导致顽固性失眠的基础方。除此之外，临床也常用柴胡桂枝汤、蒿芩清胆汤、柴胡陷胸汤等柴胡类方，主旨以恢复少阳枢机，调和营卫为目的。四逆散作为调节少阴枢机之基本方<sup>[10]</sup>，针对少阴枢机不利，临床亦常根据病证不同而选用黄连阿胶鸡子黄汤、麻黄附子细辛汤等方，但大要不离调节少阴枢机，恢复少阴枢机之正常运转。临床可

用半夏枯草煎调节阴阳二枢，半夏枯草煎为国医大师朱良春提出的治疗顽固性失眠的基本方<sup>[11]</sup>。其中夏枯草得阴而枯，内蕴纯阳升发之气，半夏生长在夏至以后，阳极而生阴，正是自然界阴阳二气枢转之时机。此二药一得于阳，一得于阴，恰与自然界枢机交转相合，暗合枢机之大道。

### 3.2 择枢运药

《素问·六微旨大论篇》言：“是以升降出入，无器不有。”世间万物无时无刻不在气化，而所有的气化过程都包含着“枢”的作用。因此，某些中药自然也暗合自然界中的枢之道。如临床上常选取半夏与夏枯草搭配治疗重症失眠，其由夏枯草得阴而枯，半夏夏至后生，此二药伴随自然界枢机交转而生，故能调人体之枢。亦常用酸枣仁、牡蛎、郁金、黄连等既能入少阳经又能入少阴经的药物治疗失眠。此外，治疗失眠时，常选用百合、萱草、紫苏叶、落花生叶等药引阳入阴、交通阴阳<sup>[12]</sup>。百合花、萱草花朝开夜合，紫苏叶、落花生叶朝挺暮垂，此虽草木之性，然感天地之气而为合开者也，暗合枢机之道。因此，临床用药从象思维角度理解枢，选择临床中的“枢药”治疗失眠，亦可达到更好的效果。

### 3.3 择枢服药

人体内三阴三阳之经气，随着时间的变化而各归不同经脉所主，当人体由于枢机紊乱而导致阳不入阴，产生失眠时，在服药时间上亦可“择枢服药”。如子时至寅时（23:00—5:00）是少阴枢机启运，协调太阴之已开与厥阴之将阖，阳气可以最大程度被阴气吸引而入于阴分。所以对于顽固性失眠的患者，可以先其时服药，在21点服药。《灵枢·营卫生会》言：“平旦阴尽而阳受气矣。”平旦之时，阳气经过阴气的涵养，又将复出外达，而寅时至辰时（3:00—9:00）正为少阳枢机启运，此时阳气逐渐升发于表，机体复苏转醒，人体又将开始新一天的劳作，此时服药可以涵养阳枢，加快人体枢机的恢复，故可在6点服药<sup>[13]</sup>。

此外，由于少阴经所主午时（11:00—13:00），酉时（17:00—19:00），少阳经所主的亥时（21:00—23:00），子时（23:00—1:00），亦可临证根据情况不同，作为“择枢服药”的参考，如此可达到调枢复衡，事半功倍的最佳效果。

### 3.4 择枢选穴

针刺治疗人体疾病的着力点在于通过针刺穴位，疏通人体血脉，调和人体阴阳的平衡，正如《灵枢·根结》云：“用针之要，在于知调阴与阳”。

而不寐的本源就在于阳不交阴所致的阴阳失调,故针刺治疗顽固性失眠时,可以立足于“枢”在推动人体阴阳和合中的重要地位,选择相应的阴枢经穴和阳枢经穴来通调人体阴阳。如临床中常选取少阴枢经穴的三阴交作为各种失眠的常用穴,其不外乎三阴交为足太阴、厥阴、少阴交会穴,其不仅可以调节三阴之经气,同时还可以枢转人体之气机变化,正中其核要。作为少阴枢经穴的神门,由于有着引导阳气潜入阴经的功能,成为针灸治疗失眠的首选穴<sup>[14]</sup>。

#### 4 小结

顽固性失眠为失眠进一步加重的结果,其发病机制往往涉及多个系统失衡,又存在多种病理产物堆积为病,如痰饮、瘀血等,此时人体阴阳背离常道,陷入恶性循环,常规中医治疗效果不尽人意。当诸方乏效时,应当透过各种系统失衡看到其本质乃是阴阳的悖乱,故当治病求本,不寐治枢。从“枢”入手,借助“枢”在人体中枢转斡旋阴阳的功能,复人体之开阖、畅人体之气血、通人体之气血、以恢复阴阳二气的协调。并根据疾病所处的状态,以及患者的身体状态,因时因地因人制宜,或调阳枢,或调阴枢,或阴阳枢同调,从而达到恢复枢机,重建人体正常的昼夜节律。

#### 参考文献

- [1]张鹏,李雁鹏,吴惠涓,等.中国成人失眠诊断与治疗指南(2017版)[J].中华神经科杂志,2018,51(5):324-335.
- [2]朱世瑞,沈晓明,宋清.马云枝从三焦论治顽固性失眠经验[J].中医杂志,2015,56(6):466-468.
- [3]郭霄霞,李新民,李艳娇,等.李新民教授从“枢”论治小儿汗证经验[J].天津中医药大学学报,2021,40(4):417-420.
- [4]李璟怡,黄俊山,张娅,等.中医阴阳寤寐学说探析[J].中医杂志,2014,55(1):86-88.
- [5]罗海鸥,李绍旦,杨明会.杨明会教授从“胃”论治失眠理论探析[J].中华中医药杂志,2013,28(2):423-426.
- [6]陈明.六经“开、阖、枢”解读[J].北京中医药大学学报,2021,44(9):789-795.
- [7]尤良震,潘海娥,代倩倩,等.糖尿病心脏病中医病机述要[J].中医杂志,2021,62(12):1013-1019.
- [8]黄剑浩,谢宇锋,杨锦兰,等.冯军枢机针法临床运用发微[J].浙江中医药大学学报,2021,45(8):866-875,882.
- [9]孔维红,王画,姜莉云.从“少阴枢”“少阳枢”理论解析阴阳之圆运动[J].长春中医药大学学报,2020,36(4):616-619.
- [10]李宇航.论四逆散开阖以运枢机[J].北京中医药大学学报,1998,21(4):11-13.
- [11]邱志济,朱建平.朱良春治疗顽固失眠的用药经验和特色:著名老中医学家朱良春临床经验系列之十六[J].辽宁中医杂志,2001,28(4):205-206.
- [12]禄颖,李翠娟,吴莹,等.从天人阴阳关系论治更年期失眠[J].中华中医药杂志,2011,26(10):2446-2448.
- [13]宋孝军,诸毅晖,吴裴,等.基于开阖枢理论探讨三阴交、神门治疗不寐机理与运用[J].中国中医基础医学杂志,2021,27(5):834-836,870.
- [14]吴裴,诸毅晖,宋孝军,等.从“营虚神扰”探析不寐病机及针灸选穴思路[J].中华中医药杂志,2020,35(11):5474-5476.

### Diagnosis and Treatment of Intractable Insomnia based on Theory of “Shaoyang is the pivot of Three Yang, and Shaoyin is the pivot of Three Yin”

ZHANG Haihang<sup>1</sup>, XUE Dan<sup>1</sup>, ZHANG Bingyue<sup>1</sup>, ZHANG Yuhui<sup>1</sup>, JIE Xiao<sup>1</sup>, HU Lidan<sup>1</sup>, ZHU Aisong<sup>1,2</sup>

1. School of Basic Medical Science, Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou, 310053; 2. Zhejiang Engineering Research Center for Intelligent Health of Traditional Chinese Medicine

**ABSTRACT** This paper explored the diagnosis and treatment of intractable insomnia from two aspects of *yin* pivot and *yang* pivot based on the pivots theory. The viewpoint that “treat the pivot when there is insomnia” is put forward, and it is considered that the root of the disease is that when *yang* pivot loses its control, *yang* cannot enter into *yin*; when *yin* pivot fails to transport, *yin* cannot store *yang*; and when both *yin* and *yang* pivots are disordered, the confluence failure of *yin* and *yang* leads to the disease. Guided by the pivots theory, basic formulas such as *Chaihu Formulas* (柴胡类方) and *Sini Powder* (四逆散), and medicinal herbs including *Banxia* (*Rhizoma Pinelliae*) and *Xiakucao* (*Spica Prunellae*) can be used to regulate the pivots; simultaneously, *yin shi* (寅时, 3:00 am to 5:00 am) and *hai shi* (亥时, 9:00 pm to 11:00 pm) are considered to be preferred times when regulating the pivots, and *shenmen* (TF4) and *sanyinjiao* (SP6) are suggested acupoints, all of which are expected to provoke thoughts of “treat the pivot when there is insomnia”.

**Keywords** intractable insomnia; insomnia; disturbance of the pivots; harmonizing *yin* and *yang*

(收稿日期: 2021-11-02; 修回日期: 2021-11-24)

[编辑: 贾维娜]