

从肝论治失眠的中医内科实践与思考

吴斐

菏泽市荣军优抚医院

DOI:10.12238/fcmr.v7i2.14496

[摘要] 失眠症是现代社会中常见的睡眠障碍之一,严重影响患者的身心健康。中医理论中,肝的功能与失眠有密切关系,肝气郁结、肝血不足以及肝火旺盛均可导致睡眠障碍。肝主疏泄,其功能失调常表现为情绪不稳、易激动,进一步影响睡眠质量。通过中医理论的指导,运用调理肝气、养血安神、清肝泻火等治疗方法,可以有效改善失眠症状。本文通过探讨肝论治失眠的中医内科实践,结合临床治疗经验,总结了中医在失眠治疗中的应用与成效,重点分析了肝在失眠发生中的关键作用以及治疗失眠的主要方法和策略,提出了进一步研究的方向。中医在失眠的治疗中具有独特优势,但仍需要更多的临床数据和研究支持其疗效。

[关键词] 肝脏; 失眠; 中医治疗; 肝气郁结; 养血安神

中图分类号: R333.4 **文献标识码:** A

Practice and thinking of treating insomnia in Traditional Chinese medicine based on liver

Fei Wu

Heze Disabled Veterans Hospital

[Abstract] Insomnia is one of the common sleep disorders in modern society, severely affecting patients' physical and mental health. In traditional Chinese medicine theory, the function of the liver is closely related to insomnia; liver qi stagnation, liver blood deficiency, and excessive liver fire can all lead to sleep disorders. The liver is responsible for free flow, and its dysfunction often manifests as emotional instability and irritability, further impacting sleep quality. Guided by traditional Chinese medicine theory, treatments such as regulating liver qi, nourishing blood and calming the mind, and clearing liver fire can effectively improve insomnia symptoms. This article explores the practical application of traditional Chinese medicine in treating insomnia through liver theory, combining clinical treatment experience to summarize the application and effectiveness of traditional Chinese medicine in insomnia treatment. It focuses on analyzing the key role of the liver in the development of insomnia and the main methods and strategies for treating insomnia, proposing directions for further research. Traditional Chinese medicine has unique advantages in treating insomnia but still requires more clinical data and research to support its efficacy.

[Key words] liver; insomnia; TCM treatment; liver qi stagnation; nourishing blood and calming the mind

引言

失眠作为一种常见的临床症状,广泛存在于各类人群中,尤其在现代社会中,由于生活压力、工作繁忙、情绪波动等因素,失眠问题愈加普遍。中医认为,失眠的发生与肝脏功能失调密切相关。肝主疏泄,若肝气郁结,或肝血不足,或肝火旺盛,都可能导致失眠症状的出现。中医在治疗失眠方面具有显著的优势,尤其是通过调节肝脏功能,恢复其正常的疏泄与血液供应,从而达到安神助眠的效果。本文将重点探讨肝脏在失眠发生中的作用机制,以及基于肝论治失眠的中医治疗方法,结合现代医学研究与临床实践,分析中医治疗失眠的独特优势与挑战。通过对肝

论治失眠的深入探讨,期望为中医治疗失眠提供理论依据与实践指导。

1 肝与失眠关系的中医理论基础

1.1 肝藏血与魂舍的生理联系

中医认为,肝为刚脏,主疏泄,藏血而寓魂。《黄帝内经》有言:“肝藏血,血舍魂。”肝血为魂之载体,血充则魂安,血虚则魂不守舍,出现失眠、梦扰等证。人之入眠,阳气入于阴则寐,魂归于肝为其关键环节,肝血充盈则魂有所依附。若肝气运行失调,血不能内守,则魂无所附,神明失守,导致不能安卧。魂属神之一端,具浮动之性,非血不藏,若肝血亏虚,魂则易飞扬,出现虚烦、

易醒、梦游、梦语等表现。因此,肝藏血为魂舍之本,若血虚不能藏魂,则为失眠之根本。

1.2《内经》《灵枢》等经典关于肝魂之论述

《灵枢·本神》载:“肝藏魂。”《素问·阴阳应象大论》曰:“人之安卧也,神归心,魄归肺,魂归肝,意归脾,志归肾。”说明五脏神志各有所主,魂为肝之神,夜卧魂应归于肝以得安眠。《内经》又谓:“心中詹詹,如人将捕状。”乃形容失眠之人心神惶惶不安,其本非心气虚而为肝气失调之象。魂为阳神,需依附于肝血阴液得以潜藏,若肝失其藏,魂不能归宿,则出现怔忡不寐、心烦梦扰之症。由此可见,《内经》已将肝魂关系与眠寤状态紧密相连,为临床辨证提供理论指导。

1.3肝失所养与魂游不守的病理逻辑

肝之主藏魂功能赖于血之濡养,若肝血亏虚,则魂无所依,神志浮越。陈士铎在其医论中指出:“肝血虚则魂越,游魂亦因虚而变。”魂不内守则人卧而不能寐,或寐而不安,梦多惊醒,甚至夜间梦游梦语。病久则可致神魂分离之象,形体虽卧,神志漂浮不宁,状如“身与魂分为两也”。其治疗关键在于“祛肝之邪,而先补肝之血”,血足则魂有所依,魂归则眠得安。正如傅青主所创“引寐汤”,其治不寐之效不在于单安神,而在龙齿一味“入肝而能平木”,以助魂归,恢复肝之潜藏。肝血不足、邪热扰动、阴阳失和均可导致魂不归舍,其核心病机皆归于肝失所养,魂游不守。

2 临床肝病致失眠的常见证型分析

2.1肝气郁结型失眠的病因与表现

肝气郁结是临床中较常见的致眠障证型,多因情志抑郁、忧思过度,导致肝失疏泄,气机郁滞,气血运行不畅。肝主疏泄,调畅气机,若情志内伤,郁而化热,扰动神明,或郁而不舒,气逆乱,均可致魂神失安。患者常表现为入睡困难,胸胁胀闷,情绪低落,易怒多虑,叹息频频,舌质淡红,苔薄白或薄黄,脉弦。失眠兼见梦扰、浅眠、醒后不解乏等症状。治疗宜以疏肝解郁为主,佐以安神之法,使肝气得条达,魂神安定。代表方如柴胡疏肝散,亦可在安神方中酌加香附、柴胡、郁金等药以助调畅气机,缓解神志不宁。

2.2肝郁化火型失眠的辨证特征

肝郁化火型失眠是肝气郁结进一步发展所致,肝气郁而化热,火热上扰心神,扰乱魂神所致。此证以情绪急躁、头痛面红、急躁易怒、目赤耳鸣为主要特征,伴口苦口干,夜间难以入眠,易醒且醒后烦躁不安。舌红苔黄,脉弦数。此类患者常在白日抑郁内郁,夜间阳气不藏而化火生扰,致魂神浮越不宁。治疗应以清肝泻火,安神定志为要,常用龙胆泻肝汤化裁,或在酸枣仁汤、黄连阿胶汤中酌加黄芩、栀子、龙胆草等寒凉清泄药物,调肝泻火,使火降魂归,助阳入阴而得寐。

2.3肝血不足型失眠的虚证表现

肝血不足型失眠多因久病体虚、思虑过度或失血过多,致肝血亏虚,魂无所养,难以归舍。症见入睡困难、多梦易醒、头晕眼花、面色无华、爪甲不荣、心悸健忘、月经不调等,舌淡红,

苔薄白,脉细无力。魂依肝血而藏,肝血亏虚则魂不守舍,神志浮动。尤以女性多见,常见于产后、久病体虚或素体血弱之人。治疗当以养血柔肝、安神定志为则,方药可用酸枣仁汤、归脾汤加减,重用当归、白芍、酸枣仁、柏子仁等养血安神药,佐以茯神、远志通心安志,使肝血充盈、魂有所归,恢复安眠之能。

3 典型医案与古方的经验借鉴

3.1安魂汤与引寐汤的方药解析与适应证

张锡纯所创安魂汤,乃以安肝为主以安魂,体现肝主藏魂理论的具体应用。其方用龙眼肉、酸枣仁、生龙骨、生牡蛎、清半夏、茯苓、生赭石等,结合补心安神与潜阳平肝之意,适用于肝血不足夹痰热之虚烦失眠者。龙骨、牡蛎重镇安神,龙眼肉、酸枣仁养血宁心,半夏、茯苓化痰安神,赭石清热降逆,药性配伍中寓滋养与安镇,标本兼顾。傅青主引寐汤则以白芍、当归、菟丝子、龙齿、麦冬、柏子仁、枣仁、茯神等组方,着重补益肝血与心气,养心安神,尤重龙齿以引魂归舍,治疗神志飞越、魂不守藏、夜不能寐之证,其重在调肝安魂,补虚定志,符合魂神不守之本机。

3.2酸枣仁汤的历史沿革与应用辨析

酸枣仁汤首载于《金匮要略》,由酸枣仁、甘草、茯苓、知母、川芎五味组成。酸枣仁为主药,养肝宁心,甘草调和诸药,知母滋阴清热,茯苓健脾安神,川芎活血行气,五药合用,标本兼治,适用于虚劳虚烦不得眠者。张仲景用本方治疗虚烦失眠,强调肝血亏虚、虚火内扰为主因,治以养血清热、安神止烦。该方经后世医家广泛应用,历代亦有加减化裁,常见于治疗肝血虚、阴虚火旺、心神不宁之失眠证。现代多结合辨证加入远志、柏子仁、龙骨、牡蛎等药,以增强安神潜阳之效,提升疗效。

3.3陈士铎“魂离而不能见物”之论的临床价值

陈士铎在《傅青主女科》中提出“不寐而若离魂者,魂离而不能见物”,此言精辨失眠与离魂之辨,指出肝血虚为主证,魂神失守为核心病机。其论主张“治法祛肝之邪,而先补肝之血”,从而确立临床治疗顺序,强调本虚为先、标实为次,先补血而后调邪。引寐汤正是其辨证立法的体现,以龙齿为安魂主药,寓意“动极而藏”,佐以诸补肝血宁神之品,立足于肝血亏虚而魂不守舍的临床实际。陈士铎对魂神分判的精细化理解,为现代中医辨证失眠提供重要理论依据,使临床从神志调摄转向肝藏魂之系统辨治,具有重要实践指导意义。

4 从肝论治失眠的辨证施治路径

4.1疏肝解郁类方药的组合与加减法则

肝气郁结型失眠多因七情内伤、情志抑郁所致,气机不畅,肝失条达,魂神无依。患者多表现为入睡困难、易醒多梦、胸胁胀闷、情绪低落、易怒善叹,常伴口苦咽干、食欲减退、月经不调等证。中医治疗以疏肝理气、解郁安神为基本大法。柴胡疏肝散为经典方剂,常用组方为柴胡9g、香附10g、川芎6g、白芍12g、陈皮6g、枳壳6g、炙甘草5g,该方通过疏肝解郁、调和气血,以达助眠之效。若患者郁久化热、情绪激动、口苦咽干者,可加入黄芩10g、栀子10g以清泻肝火;若见胸闷气结甚、情绪

抑郁,加郁金10g、玫瑰花6g疏肝解郁;若肝郁脾虚,见纳差倦怠、便溏者,合用逍遥散,加党参12g、白术10g、茯苓12g以健脾益气;痰湿困阻、心神扰动者,加半夏9g、竹茹6g、石菖蒲9g化痰开窍。临证中注重辨明郁滞之部位及虚实寒热,必要时配伍安神之品如酸枣仁12g、柏子仁10g,以增强镇静助眠之效。此类方药在条达气机的同时,协调气血升降,促使魂神内敛,阳入于阴,达到恢复自然睡眠节律的目的,适用于情志所伤为主的实证型失眠。

4.2 养血安魂药物的选用与配伍规律

肝血不足型失眠以虚为本,魂无所依,神不守舍,乃血虚不能藏魂所致。多见于久病耗血、年老体弱、产后失血、思虑过度之体质虚弱人群。临床表现为难以入睡、多梦易醒、头晕耳鸣、面色苍白、唇色不华、心悸健忘、舌淡苔薄、脉细无力。治疗宜以养肝血为主,兼安神定志,使魂得所依。张仲景酸枣仁汤为代表方,原方药物包括酸枣仁44g、知母6g、茯苓6g、川芎6g、甘草3g。其中酸枣仁养肝安神、敛汗宁心,为主药;知母清虚热,助于安魂;茯苓健脾除湿、宁心安神;川芎活血通络;甘草调和诸药。临床常加用当归10g、白芍12g养血柔肝,柏子仁10g、夜交藤15g安神养心,远志6g、龙眼肉12g交通心肾。如伴心悸多梦、健忘易惊,可加茯神12g、炒枣仁12g加强安神效果;若脾虚食少,倦怠乏力,加党参12g、炒扁豆10g、山药10g补气健脾;若阴虚火扰,加麦冬10g、生地黄12g、黄柏6g滋阴降火;盗汗明显者加牡蛎15g、浮小麦10g固表止汗。该类方药多滋润厚腻,配伍时须兼顾健脾运湿,防生痰助湿,使养血不碍气机,安神不伤中土。通过补肝血、调心神、益脾气,三脏并调,魂神归舍,眠自得安,尤适于体虚神疲类失眠患者。

4.3 清肝泻火、调畅肝胆的治疗思路

肝郁化火型失眠属实证范畴,病因多为情志郁结,致肝气不舒,日久郁热内生,化火上扰心神,致魂失所藏。临床表现为急躁易怒、头痛目赤、口苦咽干、胸胁胀满、夜不能寐、心烦不宁、梦多惊醒、便秘溲赤,舌红苔黄,脉弦数。治疗以清肝泻火、安神宁心为原则,龙胆泻肝汤为代表方剂,常用配伍为龙胆草6g、黄芩10g、栀子10g、柴胡9g、木通6g、泽泻10g、生地黄12g、当归10g、甘草5g。龙胆草苦寒直泻肝胆实火,黄芩栀子清热除烦,柴胡疏肝解郁,木通泽泻引热下行,生地当归养阴补血,甘草调和诸药。如兼有舌红心烦、易惊多梦者,可加朱茯神10g、莲子心6g、炒酸枣仁15g安神降火;口舌生疮者,加黄连6g、麦冬10g

清心泄热;耳鸣目赤、头胀甚者,加珍珠母15g、石决明15g、夏枯草12g平肝潜阳;火热动血者,加牡丹皮9g、玄参12g、地骨皮10g凉血养阴;若病久入络,火热扰肝胆经脉,导致胸胁作痛、夜寐不安者,酌加郁金10g、柴胡9g、青黛6g调畅气机、清泻火郁。此类实证治疗当辨火性之偏盛,清火不忘护阴,泻肝不忘疏胆,火平则神宁,魂藏则眠安,适用于实热偏盛、肝胆火旺型失眠患者。

5 结语

肝论治失眠的中医思路为治疗失眠提供了独特且有效的路径。通过辨证施治,调和肝气、养血安神、清肝泻火等方法,能够针对不同类型的失眠实现个体化治疗。临床实践表明,肝脏功能失调与失眠之间有着密切的关系,调理肝脏可以显著改善睡眠质量,缓解因情绪波动或肝脏失调引发的失眠症状。然而,肝论治失眠仍面临一定的局限性,失眠的病因复杂,单纯的治疗方法可能无法完全解决所有患者的问题。未来的研究应进一步探索中医治疗失眠的机制,结合现代医学的研究成果,为失眠的治疗提供更加全面的理论依据和科学支持。肝论治失眠的方法在临床中具有重要的应用价值,但仍需不断优化和完善,以期为患者提供更为有效的治疗方案。

【参考文献】

- [1]高晟玮,王振兴,刘志超,等.王保和教授从肝论治心因性失眠症经验撷菁[J].天津中医药,2021,38(06):761-764.
- [2]李燕,陈小红,罗晓娟,等.重庆市大足区中医院,腹针联合酸枣仁汤治疗失眠(肝阴亏虚型)的临床观察[Z].项目立项编号:DZKJ.2019ACC1026.鉴定单位:重庆市大足区科学技术局.鉴定日期:2020-11-30.
- [3]黄秋霞,楚海波.浅谈“调肝血,畅气机”在治疗失眠中的应用[J].中医临床研究,2020,12(24):19-21+43.
- [4]李娜,樊旭.基于肝“体阴用阳”理论论治失眠[J].辽宁中医药大学学报,2019,21(05):136-138.
- [5]王峰.失眠的肝气虚实辨证及方药研究[D].导师:王中琳.山东中医药大学,2018.

作者简介:

吴斐(1978—),男,汉族,山东菏泽人,本科,副主任医师,研究方向:肺病、神志病、心病、肿瘤。