

何迎春辨治失眠经验

徐建祥 指导:何迎春

(浙江中医药大学, 浙江 杭州 310053)

摘要:何迎春主任医师治疗失眠注重清心化痰、调整营卫、养肝解郁、补养气血,以驱邪扶正,使身体恢复营卫通调、阴平阳秘的生理状态。在失眠后期治疗中倡导补气养血、健脾养心,以使正气得复,邪气无可乘之隙。

关键词:失眠;何迎春;辨治

中图分类号: R 256.23

文献标识码: A

文章编号: 2096-1340(2016)03-0030-02

DOI:10.13424/j.cnki.jsctcm.2016.03.011

失眠是现代社会的高发病,严重影响着人们的生活和工作。有学者结合《黄帝内经》及《伤寒论》相关研究,对难治性失眠进行了深入探讨。^[1]何迎春主任医师在深研《黄帝内经》《伤寒杂病论》《辨证录》等中医典籍和细心整理历代医家相关论著的基础上,结合自己二十余年临证经验,在中医治疗失眠上,积累了宝贵的经验。何老师认为失眠的病位在心,但其病机涉及到多个脏腑,治疗上也不能单纯镇心安神,应当根据其病机,先驱其阻碍心神潜藏的实邪,再顺应人体正常气机运行,补养气血,使心神安适,潜藏入阴。

1 清心化痰 首重驱邪

痰火扰心型失眠患者多表现为多梦易惊,胸闷烦躁,口苦面赤气粗,便秘,舌红苔黄腻,脉弦滑有力。何老师认为此类病人,体质壮盛,或饮食不节,或情志过极,或疲劳过度,导致津气凝滞为痰,痰郁则化火,而导致痰火扰动于上焦。上焦为心肺所主,痰气阻于上焦清阳之地,扰动心神不能宁静,而导致上述诸证^[2]。何老师治疗此类患者多用黄连温胆汤加减,重用制半夏 30g、胆南星 15g,以化痰降逆气,炒枳实行气驱顽痰,竹茹清肺化痰,黄连清心经郁火。待患者痰气胶结症状改善后,再加夜交藤、磁石、珍珠母等安神镇惊,往往能取得较好的临床疗效。

病案一:张某,女,28岁,患者人流术后夜寐不安3月余,每天仅能维持3~4小时睡眠,且胸闷心烦,时感恶心欲吐,咳嗽有痰,痰色黄白兼见,小便频数,舌质红苔厚腻,寸脉弦滑尺脉弱。证属痰火郁阻,治宜清热化痰,投以自拟方黄连温胆汤加

减:制半夏 30g,炒枳实 15g,陈皮 10g,黄连 6g,茯神 20g,炒竹茹 10g,胆南星 10g,川芎 15g。7剂,水煎服,日一剂。二诊:患者胸闷大减,恶心欲吐已无,饮食渐增,小便频数好转,仍咳嗽,痰已转少,睡眠时间延长,守上方加夜交藤 30g,磁石 30g,继服7剂。

按:患者小产后,气血骤亏,邪气易犯,视患者诸症,为痰热郁阻上焦无疑,唯小便频数,尺脉弱似下焦肾气损伤。以黄连温胆汤驱除上焦痰热,自然诸症可愈,使上焦清气续接下焦肾气,上下交通,小便频数不收之症自调。

2 调整营卫 敛阳入阴

何老师精研《灵枢·大惑论》关于不寐论述的章节后,认为《灵枢》这段是讲营卫不调,卫气不能共营气而行,夜里卫气不能顺利潜藏入五脏,使体表阳气亢盛,于是不能入眠。因此何老师临床上遇到卧后反头脑清醒,自觉发热明显、汗出等症状的患者,多以调和营卫,潜心安神为治疗大法,方多用桂枝加龙骨牡蛎汤合酸枣仁汤加减。何老师认为此两方配合,桂枝汤着重调和营卫,酸枣仁汤收气敛神、调整气机,重用龙骨牡蛎敛阴潜阳,固精秘神^[3]。针对发热、汗出明显的患者,多重用白芍敛营,轻用桂枝、生姜,以防桂枝、生姜辛温太甚,扰动卫阳。

病案二:叶某,男,48岁,主诉:入睡困难多年。患者平素在床上辗转不能入眠,夜间常自感烦热,间歇性汗出,睡醒后自觉身上有汗,睡后尚能维持5~6小时睡眠,梦多,胃纳尚可,饭后常嗳气,二便无殊,舌淡红苔薄白,脉弦大。证属营卫不和,阳

不入阴,治宜调和营卫,敛卫入阴,投以自拟桂枝加龙骨牡蛎汤合酸枣仁汤加减:半夏 30g,桂枝 10g,白芍 30g,酸枣仁 15g,茯苓 20g,知母 6g,川芎 10g,大枣 10g,夜交藤 30,磁石 30g,珍珠母 30g。7剂,水煎服,日一剂。二诊:患者烦热汗出明显减少,睡眠已转佳,守上方继服 7 剂。

按:患者以入睡困难,发热,自汗为主,用桂枝加龙骨牡蛎汤调和营卫,酸枣仁汤酸收卫气,使阳气夜间潜藏入阴分,自然能使患者睡眠安适。若患者有恶心呕吐、嗝气反酸等症状,宜加降气和胃之品合用,使脏腑之气不逆,营卫自然顺行,再用两方,多能起到意想不到的效果。

3 养肝解郁 宁心安神

何老师认为诸病之起,多起于气郁而成于血滞,而肝司主疏泄,气机郁滞多会伤肝,肝以血为用,肝血耗损,多使卫气偏亢,心神失养而病失眠^[4]。患者多表现为情绪激动易怒或心情低落抑郁,双目干涩,夜间睡眠不安,或易惊醒,醒后难以再次入睡,或睡时四肢易抽搐、屈伸不利,针对这类患者何师多用疏肝解郁,养血安神为治疗原则,多以逍遥散配合四物汤进行加减。肝郁较重的患者,可用柴胡 30g、薄荷 15g,血虚为主的患者重用当归 30g、川芎 30g、生地 30g。

病案三:王某,女,48岁,主诉:失眠 2 年。患者夜间睡眠时间少,眠浅,平素性情急躁,心烦易怒,口眼干涩,时感耳鸣如蝉声,双侧肋肋部轻度压痛,食欲不振,食后腹胀明显,大便溏薄,小便无殊,舌红苔厚,脉弦大。证属肝血亏虚,虚火上炎,肝气乘脾,处以自拟逍遥散加减:当归 15g,白芍 20g,柴胡 15g,茯苓 20g,白术 15g,薄荷 6g,干姜 3g,炙甘草 6g,大枣 10g,栀子 15g,磁石 30g,龙骨 30g,牡蛎 30g。7 剂,水煎服,日一剂。二诊:患者睡眠较前好转,余症皆减,唯大便仍不成形,前方改栀子为 5g,干姜 10g,加白术 20g,川芎 10g,珍珠母 30g,夜交藤 30g。三诊:患者睡眠已转佳,余症若失。

按:患者急躁心烦、耳鸣等症,并非实火,实由肝血亏虚,虚火上炎所致,治疗必在清肝胆虚火的基础上补养肝血,梳理肝气。且患者腹胀,大便溏薄,属脾胃虚弱,治疗时须顾护胃气,以防寒凉药再伤脾胃。

4 补养气血 以复正气

何老师认为人有三宝,曰精,曰气,曰神,而精与血同源相生,气充则神化,因此这三宝皆由气血变化而生^[5]。何老师在失眠后期的调养中,特别注意补养人体气血。患者睡眠质量改善后,都可以归脾汤加减补养气血,使患者气血充足,体质增强,使治疗效果稳定持久。人体的正常生命活动皆需气血的补养,气血充实,百病不生,正如《庄子·逍遥游》中讲:“且夫水之积也不厚,则其负大舟也无力,覆杯水于坳堂之上,则芥为之舟,置杯焉则胶,水浅而舟大也”^[6]。气少血枯,如同河流干竭,自然易现气滞血瘀,脏腑不得养,而变生他病。

病案四:郭某,女,30岁。患者产子后因照料孩子,睡眠时间紊乱,渐至彻夜不眠。病来症见:心烦不寐,双目干涩,记忆减退,面白无华,饮食乏味,轻度活动即现气喘、汗出,自觉疲乏不堪,对生活失去兴趣,二便尚可,舌白尖红苔薄,脉沉弱。证属气血双亏,治宜补气养血,健脾安神,投以自拟归脾汤加减:黄芪 20g,党参 15g,白术 15g,当归 10g,炙甘草 6g,茯神 20g,酸枣仁 15g,木香 10g,干姜 3g,大枣 10g。7 剂,水煎服,日一剂。二诊:患者自感气力增加,睡眠好转,余证皆减,守上方加珍珠母 30g、夜交藤 30g 继服,共服 28 剂,诸症皆除。

按:女性患者生产后,气血亏损,多有失眠、健忘等症,治疗上应当注重补养气血,健脾养心,气血补足,疾病自然消失。

参考文献

- [1]程贤文,倪伟,施维群.《黄帝内经》及《伤寒论》辨治难治性失眠方证探究[J].陕西中医学院学报,2015,38(6):127-129.
- [2]葛芳,朱建贵.朱建贵主任医师从痰热论治内科杂病经验[J].现代中医药,2015,35(2):3-4.
- [3]高积慧,江建锋,张晓江.柴胡加龙骨牡蛎汤合酸枣仁汤治疗虚热性老年失眠浅谈[J].新中医,2014,46(12):250-251.
- [4]王平,孔明望.疏肝解郁论治失眠[J].湖北中医杂志,2001,23(10):17-18.
- [5]何华,王桂香,秦玲,等.老年期多虚实夹杂病机初探[J].中国中医基础医学杂志,2004,10(4):8-10.
- [6]林榕杰.“小大之辩”与“有无之辩”-《庄子·逍遥游》新析[J].厦门大学学报(哲学社会科学版),2010,6:60-66,74.