

中医治疗不寐研究进展*

蔡佳卉 沈 劼

(南京中医药大学第一临床医学院,江苏 南京 210046)

摘 要:从病因病机、辨证治疗等方面归纳整理了近十年中医治疗不寐的临床经验,为不寐的临床中医诊断和治疗做了较全面、系统的总结,认为中医治疗不寐具有疗效相对稳定、副作用较小、提高患者生活质量等优势。同时指出其尚存在辨治理论众说纷纭、研究样本例数不多、疗效标准尚未统一、缺乏非药物疗法研究和权威统一的中医评价量表等问题。

关键词:不寐;中医治疗;研究进展

中图分类号: R 256.23 **文献标识码:** A **文章编号:** 2096-1340(2016)04-0103-04

DOI:10.13424/j.cnki.jsctcm.2016.04.035

不寐是由于入睡困难或睡眠维持障碍导致睡眠的质和量不能满足个人需求,患者日间常感到精力和体力未能从睡眠中得到充分休息和恢复的一类疾病,常表现为身心疲惫、精神倦怠、工作和学习时精力不集中、反应迟钝、烦躁等^[1]。中医亦称之为不寐、目不瞑、不得卧、不得眠等。近年来中医治疗不寐的研究在几千年中医实践经验的基础上不断深入,获得不少成果。现将十年来其研究进展作如下综述:

1 病因病机

中医认为人体只有阴平阳秘,阳入于阴方能入睡。因此目前大多数观点认为不寐病机总属阳盛阴衰,阴阳失交^[2],病位在心,涉及肝脾肾。在病因方面,贾斌^[3]认为外邪侵袭人体,气血壅塞,进而干扰卫气的正常运行,营卫不和是导致不寐的重要原因。刘永年^[4]认为七情不畅,肝失疏泄会产生气、火、痰、瘀等病理产物,扰乱神明令人不寐。随着现代社会的高速发展,生活节奏加快,竞争日益激烈,人际关系渐趋复杂,七情致病越来越受到人们重视,报道也相对较多。刘学勤^[5]认为今人饮食不知节制,过食肥甘厚味,烟酒过度,加之尚补之风盛行,导致脾胃运化失司,水停成痰,痰热互结或痰阻气机而不寐。在病机方面,马云枝^[6]认为肝主疏泄喜条达恶抑郁,若肝失疏泄,魂

不藏于肝,阳气动而不静,神不潜藏而不寐;若肝郁日久化火,扰动心神,则更易致不寐。秦秀芳等^[7]认为肾为水脏属阴,心为火脏属阳,心肾不交、水火失济,则阴阳失调,阳不交阴导致不寐。韩祖成^[8]认为心阴虚火旺,火邪扰神为不寐最常见病机,阳主动,阴主静,心肝肾阴虚均可致不寐。吴凤丽等^[9]认为痰浊阻遏气道,干扰脏腑功能,机体阴阳失衡而不寐,且此型多见于顽固性不寐。朱鹏举^[10]认为无论是何种始发原因,卫气运行障碍都是不寐的直接原因,卫气入阴不利,留滞阳分,阴阳不相交接就会导致不寐。李琦伟等^[11]认为气为阳,阳主神,气虚阳浮或阳衰不能自秘,心神不安,而致夜不能寐。孔令娟^[12]认为肺的功能失常,气失调畅,人的精神情志活动随之失常,引起不寐。此外,王翹楚^[13]经长期临床辨析,认为不寐病机实源于脑,症状表现于肝,再波及于心及其他脏腑。张毅之^[14]提出可从六经辨证来分析不寐的病机。

2 临床治疗

2.1 中药辨证治疗 中医治疗不寐多从调整阴阳论治,但由于医家对不寐病因病机的认识不尽相同,临床辨证分型亦无统一的标准,辨证分型治疗呈现多样化,常见的有以下几种:

2.1.1 肝郁气滞型 冯瑶婷^[15]用加减柴胡龙骨

* 基金项目:江苏省大学生实践创新训练计划立项项目(201410315015z)