

# 饶旺福教授辨治失眠经验总结

饶凯华 饶旺福<sup>△</sup>

江西中医药大学附属医院脑病科, 江西 南昌 330006

**【摘要】** 介绍饶旺福教授治疗失眠的验案, 并总结出失眠辨证的三个主要证型及代表方: 痰浊扰神型以温胆汤治疗, 肝气郁结型以逍遥散治疗, 心肝阴虚型以天王补心丹治疗。

**【关键词】** 失眠; 老中医经验; 饶旺福

**【中图分类号】** R249

**【文献标志码】** A

**【文章编号】** 1007-8517(2017)12-0088-02

饶旺福教授是国家级名老中医, 硕士研究生导师, 从事中医脑病临床、科研和教学工作四十载, 德艺双馨, 在脑科疾病诊治方面具有丰富的临床经验及深厚的造诣, 尤其对失眠的治疗有独到见解, 疗效满意。笔者有幸跟师学习, 现将其治疗失眠的经验总结如下。

失眠在中医学中称为“不寐”、“目不瞑”, 是脑病科常见病、多发病之一。中医学认为, 不寐是由于心脾两虚, 生化不足; 或心阴耗损, 阴虚火旺; 或心胆气虚; 或食积痰浊阻滞, 脾胃积热; 或肝气郁结, 化火扰神, 使心神不安, 阴阳失调, 阳不入阴而发病。饶旺福教授对失眠的病因病机认识与传统中医学有所不同, 他更加强调“因时、因地、因人制宜”, 他认为现代社会生活节奏快, 竞争日益加剧, 人们精神压力大, 情绪容易波动, 而物质的丰富, 使得饮食上容易过度, 营养过剩, 所以情志不遂和饮食积滞是当前时代的两大致病因素。一项全球10个国家的研究<sup>[1]</sup>显示, 有24%的人口受到睡眠困扰。中国睡眠研究会在2008年公布, 中国成年人失眠发生率为38.2%, 高于发达国家<sup>[2]</sup>, 这其中很大一部分患者由于精神情绪因素, 环境影响或治疗不当等原因转变为慢性失眠。饶旺福教授认为中医辨治失眠要注重个体化原则, 要着眼于当前时代特点。他通过大量的临床实践, 参阅古今文献, 对失眠的中医辨证分型进行系统研究, 总结出了3个主要证型。

## 1 痰浊扰神型, 代表方温胆汤

本证是临床上最常见的证型, 饶旺福教授认

为失眠一证, 实证居其八九, 虚者不过十中一二, 而兼痰兼火者, 更是多见。中医认为, 痰是脏腑功能失调、气机障碍所致体内水湿津液代谢异常停聚而成的病理产物, 同时又是重要的致病因素。脾胃为生痰之源。痰浊的发生主要因为素体脾胃虚弱, 脾虚不能运化水湿, 水湿内停, 聚液成痰; 或者情志不遂, 气郁化火, 灼伤津液, 炼液为痰; 或过食生冷肥甘, 损伤脾阳, 运化失司, 痰浊内生; 或劳倦内伤, 调养失宜, 损伤后天之气, 中气不足, 痰浊壅盛, 扰动心神, 神明不安, 而致难以入眠。此型临床常见症状特点为失眠, 容易反复, 常打呼噜, 伴头昏, 舌红或淡红, 苔白腻, 脉滑。《黄帝内经》曰“不得卧而息有音者, 是阳明之逆也, 足三阳者下行, 今逆而上行, 故息有音也。阳明者, 胃脉者也, 胃者, 六腑之海, 其气亦下行。阳明逆, 不得从其道, 故不得卧也。”在临床辨治过程中, 具有痰的症状及舌脉象特点, 可投以温胆汤治之。常用药物为法夏15g, 茯苓15g, 陈皮10g, 枳实12g, 竹茹10g, 炙甘草6g, 酸枣仁20g, 夜交藤30g, 龙骨20g, 牡蛎20g。如伴神疲乏力, 脉偏沉, 加用参芪; 如伴烦热不安, 加黄连或加栀子豉汤; 如伴口干口苦, 加龙胆草; 如见舌红, 舌尖有红点, 加丹参; 如见苔黄, 口臭, 加黄连、黄芩, 竹茹加至30g; 大便干结者加火麻仁30g, 槟榔10g。

## 2 肝气郁结型, 代表方逍遥散

饶旺福教授认为, 此型与情志因素关系密切, 如突然受外界刺激, 或所愿不遂, 或思虑过度,

作者简介: 饶凯华(1984-), 女, 汉族, 硕士研究生, 主治医师, 研究方向为脑病科临床科研。E-mail: doctorrao@126.com

指导老师: 饶旺福(1953-), 男, 汉族, 教授, 硕士研究生导师, 研究方向为中医内科学脑病的临床科研。E-mail: raowangf@126.com

或悲哀,或暴怒等均可以导致气机郁结,升降失调。由于现代社会竞争加剧和生活节奏增快,若精神压力增大,情感反应太过,超出了人体的耐受程度,则转变为致病因素,引起脏腑气机失调,出现焦虑、抑郁、失眠、头晕、心慌等一系列躯体和心理症状。饶旺福教授认为,情志不遂是引起失眠的主要原因,失眠又进一步加重抑郁、焦虑、紧张等不良的情绪反应,因此失眠与情绪活动总是相伴随,特别是失眠日久的患者,大部分伴有情志因素,除了药物的调理,心理治疗也是很重要的。饶旺福教授通常予以逍遥散加减治疗,常用药物为柴胡 10g,当归 10g,生白芍 15g,茯苓 15g,白术 10g,甘草 6g,香附 10g,玫瑰花 20g。此型患者常伴有胸闷、腹胀,脉弦,可加用枳壳 12g,桔梗 10g,木香 12g,以调节气机升降;如伴焦虑、紧张情绪者,加用镇静安神药物,如龙齿 20g,珍珠母 20g,琥珀 6g,磁石 30g 等;如伴有抑郁,舌质不红,苔薄者,常加用麻黄、羌活、川芎、桂枝等具有发散温通功效的药物,可加强逍遥散疏肝解郁的作用,亦可助心阳、散阴霾,使患者日间情绪高涨,夜间睡眠质量得以改善。

### 3 心肝阴虚型,代表方天王补心丹

此型患者常因素体阴虚,或气郁日久,郁热伤阴,或思虑劳心太过,耗伤阴液导致心神不安,不能入眠。在五脏中,情志活动与心、肝两脏关系最为密切。钱良玉等<sup>[3]</sup>认为情志内伤是失眠的主要病因,肝为起病之源,心为传变之所。肝主疏泄,调畅气机,心主神志,掌控人的精神意识思维活动,肝之疏泄可推动心气之敷布、心血之运行,心气血运行正常,神安则寐。若肝气失于调达,郁滞于内,心气血耗伤或郁热伤阴,扰乱心神,神明不安,则难以入眠,常伴有烦躁,出汗,容易发脾气,舌红,苔薄,脉细等心肝阴虚的表现,常用天王补心丹,药物为党参 15g,山药 15g,天麦冬各 10g,当归 12g,酸枣仁 20g,生地 12g,丹参 20,茯苓 15g,炙甘草 10g,柏子仁 15g,石菖蒲 10g,五味子 6g,远志 15g,川楝子

6g。临床应用中常加百合 30g 清心除烦。若时值秋季,肺金亢盛,肝木受抑,常加百部 12g 润肺养阴以柔肝。若热势进一步加重,出现阴虚火旺,症见烦热,大便干,小便黄,舌红少苔者,则予以知柏地黄丸治之。

### 4 验案举隅

万某,男,38岁,公司职员。2016年11月21日初诊。患者主诉反复失眠10年,加重1个月。患者近1月来工作繁忙,失眠加重,难以入睡,有时彻夜不眠,且睡眠浅,容易惊醒,梦多,伴胸中窒闷不舒畅,白天精神困倦,无口干口苦,纳可,二便平。舌质红,苔白腻,脉弦滑。既往曾服用抗焦虑、抗抑郁西药治疗,效果不佳。饶旺福教授辨证属于痰热扰心,神不守舍。治疗以清热化痰,解郁安神之法,予以黄连温胆汤主方治疗。药物为:黄连 6g,法半夏 15g,陈皮 10g,茯苓 15g,竹茹 10g,炒枳实 12g,酸枣仁 20g,首乌藤 30g,龙齿 20g,甘草 6g,合欢皮 30g,玫瑰花 12g,丹参 20g,木香 12g,桔梗 10g。服用7剂后复诊,失眠如故,胸闷减轻,伴耳鸣,舌质暗红,苔白腻,左脉弦细,右脉弦滑。考虑痰浊日久化瘀,予以上方去木香、桔梗,加川芎 12g,琥珀 3g。2016年12月5日三诊,患者诉失眠改善,每晚可睡4~5h,梦少,精神有时容易紧张,心烦,予以二诊方药加栀子豉汤清胸中郁热。四诊时患者无烦热,睡眠基本可以保持4~5h,白天精神有所改善。

### 参考文献

- [1] Soldatos CR, Allaert FA, Ohta T, et al. How do individuals sleep around the world Results from a single-day survey in ten countries [J]. Sleep Med, 2005, 6 (1): 5-13.
- [2] 赵忠新,张照环. 应给予睡眠更多的关注 [J]. 中华神经科杂志, 2011, 44 (8): 513-515.
- [3] 钱良玉,严冬. 浅谈失眠从心肝论治 [J]. 甘肃中医, 2006, 19 (10): 3-4.

(收稿日期: 2017-04-21 编辑: 穆丽华)