

# 关于“不寐” 中医这么说

不寐，就是我们日常所说的失眠，是临床上最常见的疾病。不寐患者有多种症状，轻者有入睡困难的、有寐而易醒的、有醒后再寐困难的、有时寐时醒的，重者则彻夜难眠。

偶尔发生的不寐，多与外界因素有关，如睡眠环境嘈杂、生活压力大、受到惊吓、摄食过多等，属于正常的生理反应，对身体健康并不会造成伤害。长期不寐会对患者的身心造成很大影响，这类患者常有头晕、头痛、心悸、胸闷、气短、乏力等各种不适症状，同时血压、血糖、激素分泌等也会出现异常，一些患者还会因此患上严重的心脑血管疾病。因此，保持充足的睡眠，对维持机体生命力非常重要。长期不寐者近年来在临床上越发普遍，针对不寐，西医缺乏病因治疗，中医在认识上和治疗上存在明显的优势。现就中医怎样认识及治疗不寐做一下介绍。

关于不寐的发病原因，古籍中也有相当多的阐述。《灵枢·大惑论》曰：“卫气不得入于阴，常留于阳。留于阳则阳气满，阳气满则阳跷盛；不得入于阴则阴气虚，故目不瞑矣。”这是在讲因卫阳盛于外，营阴虚于内，卫阳不能入于阴，引起不寐。《难经·四十六难》云：“老人卧而不寐，少壮寐而不寤者，何也……老人血气衰，肌肉不滑，营卫之道涩，故昼夜不能精，夜不寐也。”这说明老年人精血内耗、气血不足，会引起不寐。隋朝巢元方所著的《诸病源候论·大病后不得眠候》记载：“若心烦不得眠者，心热也。若但虚烦，而不得眠者，胆冷也。”这表明脏腑功能失常也会引起不寐。后世医家中，明朝的张介宾在其《景岳全书·杂证谟·不寐》中指出：“不寐证虽病有不一，然惟知邪正二字则尽之矣。盖寐本乎阴，神其主也。神安则寐，神不安则不寐，其不安者，一由邪气之扰，一由营气之不足耳。”这说明邪实和营阴亏虚会导致不寐。随着历代医家对不寐的认识逐渐深入，不寐的病因也逐渐清晰。只有机体的脏腑功能调和，气血充足，心神安静，心血得静，阳入于阴，睡眠才能充足。现从以下4个方面归纳不寐的常见原因及中医疗法。

## 一、心血不足，心神失养

长期思虑劳倦，失于摄养，伤及心脾。心主血脉，心伤则耗阴血，阴血不足，心失所养。心又主藏神，心血不足，心不藏神，神不守舍而发不寐。

脾主运化，胃内水谷需要脾的运化，才能通过肺布散到各脏腑，维持机体的正常功能。脾伤则运化失常，气血生化乏源。日久累及心阳，心血不足，心神不宁而成不寐。正如《类证治裁·不寐论治》记载：“思虑伤脾，脾血亏损，经年不寐。”治疗当以补益心脾、益气养血为主，方药选归脾汤加减。

## 二、邪扰心神

饮食不节或偏嗜，伤及脾阳，脾运化失常，宿食停滞，酿为实邪，邪气上扰心神而发不寐。正如《内经》所云：“胃不和则卧不安。”治疗当消导和中、清热安神，方选保和丸加减。情志内伤，肝失疏泄，肝郁化火，热扰心神，心神不宁而发不寐。治疗当以疏肝解郁、清热安神为主，方药选龙胆泻肝汤加减。五志（喜、怒、悲、思、恐）过极，化为邪火，火热上炎，热扰心神，心血不宁，阳不入阴而发为不寐。《素问·阴阳应象大论》中说，怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾，可见，五志过极，皆可化邪。治疗当以清热泻火、养血安神为主，方药选酸枣仁汤加减。

## 三、心虚胆怯，心神不宁

心虚则神不守舍，胆虚则决断无权。胆虚则肝郁，肝郁则脾失健运，痰浊内生，扰动心神，故遇事易惊，神魂不安，可致不寐。或因受到惊吓，终日惶惶，日久心虚胆怯，亦可致不寐。明朝戴思恭的《证治要诀·不寐》有云：“有痰在胆经，神不归舍，亦令不寐。”治疗当以益气镇惊、安神定志为主，方药选安神定志丸加减。

## 四、阴虚火旺，阴不敛阳

久病或年老体衰之人，肾精耗伤，水不济火，心阳亢于上、肾阴亏于下，虚火扰心，心神不宁，阳不入阴，因而不寐。《景岳全书》云：“真阴精血之不足，阴阳不交，而神有不安其室耳。”治疗当以滋阴降火、养心安神为主，方药选黄连阿胶汤加减。

（周口市中医院心病一病区 王进京）

## 日常生活中如何调理“不寐”



### 起居有常

根据经络循行节律，每天子时（23时）前一定要放下工作、停止娱乐活动，上床入睡，养成良好的作息习惯。女子以肝为先天，肝经循行时间为每日丑时（1时~3时），每天22时前入睡，可在肝经循行时段进入深度睡眠，有助于养肝护肝，保障睡眠质量。

### 饮食有节

《内经》云：“胃不和则卧不安。”饮食不节制，尤其是晚餐摄食过饱或睡前吃东西，会加重胃肠负担，食滞中焦、胃失和降，从而影响睡眠。建议每天最好在19时前吃完晚餐，脾胃升降和谐，利于睡眠。此外，午后、晚间不饮茶或含咖啡因的饮料，也有利于睡眠。

### 三、中医调理方法

#### 耳穴疗法

耳穴具有疏通经络、扶正祛邪、调和脏腑阴阳的作用，这是因为耳廓是诸经通过、终止、会合的场所，刺激耳部穴位可达到调理身体内在生理状态的目的。通过辨证，选取相应穴位进行刺激，可有效提高睡眠质量。

#### 点穴疗法

通过点压神门、劳宫等穴位，可以改善失眠。取右侧卧位，闭目，两手交替揉按神门穴（位于腕掌侧横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处）。劳宫穴位于手掌心，在第二掌骨与第三掌骨之间，偏于第三掌骨，握拳屈指时在中指尖处。揉按该穴可宁心安神、益心通络。易做噩梦者，可点揉厉兑穴，其位于足第二趾末节外侧，距趾甲角0.1寸（指寸），每晚临睡前用拇指点揉1分钟~2分钟，以感到酸胀为宜。

#### 额部刮痧

印堂穴位于前额正中间，两眉头间连线与前正中线的交点处。通过刮印堂穴，可达到助眠效果。晚上临睡前，宜使用“开天门”的方式，用刮痧板从印堂穴的位置依次往上刮或者进行螺旋式按揉，每次3分钟~5分钟。若想中午小憩一会儿，可从印堂穴开始，沿着眉毛上缘依次往两旁刮，这种方法有助于短暂入睡，更适合午休。

#### 中药沐足及足底穴位按摩

热水足浴可以改善睡眠质量，促进血液循环，同时加入适量具有助眠作用的中药，如梔子、百合、酸枣仁等，效果会更佳。热力还能帮助水中的药物成分渗透到脚部的毛细血管中。在水中加适量食盐，咸味入肾经，有助于平衡阴阳。如果脚容易凉，则可以加入生姜，有散寒的作用。沐足前后揉按三阴交穴、照海穴、太溪穴、涌泉穴，或把擀面杖踩在脚底，翘起脚趾，来回搓动，可有助于睡眠。中药沐足可舒情志、通经络、调气血、和阴阳、宁心神，中药沐足配合按摩，可温通经络，使相火下潜、肾水上承、心肾相交，达到宁心安神、改善睡眠的目的。

（周口市中医院心病区护士长 张贊）

协办单位

周口市中医院