



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,故昼日不能精,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,心伤则暗耗阴血,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,方药选归脾汤加減。

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,方选保和丸加減。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減。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,方药选酸枣仁汤加減。

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減。

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減。

(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,如栀子、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,或把擗面杖踩在脚底,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 张赞)

随着生活节奏的加快,人们的工作和学习压力不断增加,加上手机等电子产品的应用、家庭生活不稳定等诸多因素的困扰,惬意的睡眠逐渐远离了我们,不寐已成为当前临床发病率较高的一类疾病。

一、长期失眠的危害

诱发或加重原有疾病

睡眠不足会引起人体免疫力及抗病能力下降,易感冒、出虚汗、肥胖,甚至诱发或加重原有疾病,如心脑血管疾病、高血压、糖尿病、胃肠道疾病等。

神经衰弱

长期失眠会导致神经衰弱,使人出现乏力、困倦、胸闷、憋气等症状。

造成不良情绪

有研究表明,长期失眠易导致急躁、恐惧、紧张、易激惹、情感脆弱、多愁善感等不良情绪,严重影响人们的学习和生活。

记忆力减退

刚说过的话很快就忘记,回答问题时反应迟钝、答非所问等,都与睡眠质量差有关。

二、如何养成良好的睡眠习惯

调整情绪

睡前可听一些柔和的音乐,特别是民俗音乐。对于因情绪不良而失眠者,可多听中国古典音乐,以缓解紧张情绪。

中医音乐疗法以五音应五行,达到平衡阴阳、调节脏腑功能之目的。可听《春风得意》《汉宫秋月》《紫竹调》《小河淌水》等名曲,并将音量调整至 35 分贝~40 分贝,以此静心调息、安神定志,逐渐入睡。中医认为,睡眠质量比睡眠时长更重要,应避免过分追求睡眠时长而服用助眠类药物,也不要因睡眠时长过短而产生焦虑等情绪。

协办单位

周口市中医院