

## 李春香教授治疗失眠经验介绍

刘丽<sup>1</sup>, 潘利敏<sup>2</sup>, 吴贝贝<sup>3</sup> 指导: 李春香<sup>4</sup>

1. 河北师范大学医院, 河北 石家庄 050024
2. 河北省中医院, 河北 石家庄 050011
3. 河北中医学院 2012 级硕士研究, 河北 石家庄 050011
4. 河北中医学院, 河北 石家庄 050011

[关键词] 失眠; 肝郁胆虚; 心脾两虚; 胃失和降; 同病异治; 李春香

[中图分类号] R256.23 [文献标识码] A [文章编号] 0256-7415 (2014) 11-0049-02

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2014.11.019

李春香是河北中医学院教授, 博士研究生导师, 有着 40 多年丰富的临床经验, 医德高尚。笔者于随师学习期间, 观其学术思想, 始终遵循“治病必求其本”之旨。现结合病案 3 则, 总结李教授治疗失眠的经验。

### 1 病因病机

李教授认为, 失眠的发生病因虽多, 但以情志、饮食或气血亏虚等内伤病因居多, 由这些病因引起心、肝、胆、脾、胃、肾的脏腑阴阳失调, 气血失和, 营卫不调, 阳不入阴, 则夜寐不安。临床上比较常见的失眠证型有心脾血虚、胃失和降、肝郁胆虚、肾阴亏虚等。《内经》认为, 阴平阳秘, 精神乃治, 阴阳交泰, 起居有常。阴阳不交是失眠病机的纲领, 如《素问·病能论》曰: “人有卧而有所不安者何也? ……脏有所伤及, 精有所之寄, 则安。故人不能悬其病也。”认为“寐、寤”是人体营卫之气顺应自然界昼夜变化的结果。即卫气“昼行于阳二十五周, 夜行于阴二十五周, 周于五脏”, 正是营卫相互协调, 实现脏腑安和, 目瞑而寐。又《灵枢·邪客》指出: “今厥气客于五脏六腑, 则卫气独卫其外, 行于阳, 不得入于阴。行于阳则阳气盛, 阳气盛则阳跷满, 不得入于阴, 阴虚, 故目不瞑。”可见, 阴阳失调是失眠的主要病机。

### 2 治则治法

调理脏腑阴阳, 虚者补之, 实者泄之。心脾血

虚型则健脾益气, 养心安神, 药用归脾汤加减。胃失和降型则用四磨饮加减。肝郁胆虚型则疏肝解郁, 药用逍遥散、温胆汤加减。肾阴亏虚型药用黄连阿胶汤加减, 并在辨证论治的基础上将“安神定志”之法贯穿始终。

### 3 病案举例

例 1: 李某, 男, 47 岁, 公安干部。2013 年 6 月 9 日初诊。主诉: 失眠伴头痛 6 月。半年前因喝酒诱发头痛、失眠, 曾口服“右佐匹克隆”等药无效。现头痛、失眠、每晚只睡 4~5 h, 入睡困难, 伴肝区疼痛, 纳差, 恶心胃胀, 大便稀, 每天 1~2 次, 舌淡红、苔根白腻, 脉弦细滑。证属肝脾不和, 痰热内扰。治以疏肝健脾, 温胆和胃。处方: 柴胡、远志、焦山楂、焦神曲、焦麦芽、炙甘草各 10 g, 当归、炒白术、鸡内金、石菖蒲、清半夏、竹茹、枳壳各 12 g, 白芍、茯苓、合欢皮、夜交藤、金钱草各 15 g, 7 剂。6 月 16 日二诊: 患者服药后诸症好转, 但仍头痛, 入睡困难, 醒后不易再入睡, 夜寐多梦; 6 月 15 日起胸闷、发堵, 吐白痰, 舌淡、苔黄, 脉弦。上方去鸡内金, 加白豆蔻(包)15 g, 木香、竹叶各 10 g, 生龙骨、生牡蛎各 20 g, 7 剂。6 月 23 日三诊: 患者自述睡眠较以前明显好转, 头痛减轻, 次数减少, 肝区疼痛大减, 纳差, 大便稀, 每天 1 次, 舌淡红、苔根白厚, 脉弦。上方去枳壳、金钱

[收稿日期] 2014-05-20

[作者简介] 刘丽 (1969-), 女, 副主任中医师, 研究方向: 内分泌失调引起的神经系统、消化系统及妇科疾病的诊治。

草、竹叶，加炒薏苡仁、炒山药、佛手、香橼各15g。继服14剂，诸症消失。

例2：史某，男，46岁，农民。2013年8月11日初诊。主诉：失眠20年，伴胃胀胃痛、便秘。患者于20年前因大量食肉后胃胀胃痛，时轻时重持续至今，冬天加重。平素入睡困难，每晚需口服安定2~10片，夜间醒后不易再睡；纳可，大便干结，每天需口服果导片、麻仁滋脾丸等药物方能大便，面色无华，舌淡红、苔中白腻，脉细。辨证：食积便秘。治法：消食化积，和胃安神。处方：四磨饮加减，枳壳、焦槟榔、当归、麦冬各12g，炒莱菔子、生白术、茯苓、黄精、玉竹、石斛、石菖蒲、合欢皮、夜交藤、生首乌、鸡内金各15g，青皮、陈皮、焦神曲、焦山楂、焦麦芽、远志、木香各10g，酒大黄7g，7剂。8月18日二诊：患者服药后诸症好转，但仍胃胀、入睡困难、便秘，舌淡、苔白稍厚，脉弦细。上方加生龙骨、生牡蛎各30g，柏子仁15g，生大黄10g，芒硝3g。三诊：服药后诸症消失，大便日3次。上方去芒硝、生龙骨、生牡蛎。继服14剂巩固疗效。

例3：田某，女，23岁，学生。2012年10月12日初诊。主诉：失眠2周，月经先期2月。患者因考研每天学习15h左右，2周前头晕，偶尔心慌，乏力，入睡困难，多梦易醒，醒后不易再睡，纳差，面色暗无光泽，月经20日一行，经量少，舌质淡、苔薄，脉细。辨证：心脾两虚，气血不足。治法：健脾养心，补益气血。方用归脾汤加减，处方：炒白术、茯神、黄芪、龙眼肉、酸枣仁、党参、当归、石菖蒲、柏子仁各15g，木香、远志、麦冬、五味子、炙甘草各10g。10月19日二诊：患者服上方7剂后诸症好转，舌淡红、苔薄，脉细。继服上方7剂，经期加失笑散。三诊，患者诸症消失。

按：上述3则医案均为失眠症，李教授采用不同的治疗方法，结果都取得了满意的疗效。例1患者李某，头痛、失眠半年。半年前患者因心情不佳而喝酒致肝区不适、疼痛，肝功、乙肝五项检查均正常。肝为将军之官，其在五行属木，性喜条达，主藏血，体阴而用阳。若情志抑郁，所愿不遂，肝木不能条达，以致肝气郁结。肝气不舒，肝体失柔，致气滞血瘀，两胁作痛；肝郁血虚则头痛；肝木为病易于传脾，脾

虚失运，聚湿成痰，肝郁日久化火，致痰热内扰；胆失疏泄，少阳气郁，影响营卫阴阳的正常运行，阳不能入阴则失眠。故从肝论治，用逍遥散合温胆汤，以疏肝温胆和胃为主。药用柴胡疏肝解郁，使肝木得以条达，当归、白芍养血柔肝共为主药；白术、茯苓、甘草健脾益气，实土以御木侮，与主药合用，以调和肝脾；半夏祛湿化痰，竹茹清热祛痰，石菖蒲、远志、合欢皮、夜交藤祛痰以安神，生龙牡重镇安神。白豆蔻祛湿健脾，木香醒脾，竹叶利尿使湿从小便而去，诸药合用头痛、失眠诸症消失。

例2系食积不化、脾胃虚损所致。另“脾为后天之本，气血生化之源”，脾虚气血生化无源，血不能养心，继则入睡困难，以致靠服2~10多片安定方能睡4~5h。故治以消食化积、和胃安神为主，药用槟榔、枳壳调畅气机，以通腑为主；党参、白术健脾益气；山楂、焦神曲、焦麦芽、鸡内金消食导滞；玉竹、石斛、黄精养胃为辅；生何首乌、酒大黄、芒硝通便，青皮、陈皮疏肝理气；石菖蒲、远志、合欢皮、夜交藤祛痰以安神，生龙骨、生牡蛎重镇安神；白豆蔻祛湿健脾，木香醒脾，竹叶利尿使湿从小便而去，诸药相合，共奏消食通腑、健脾安神之用。

例3患者田某因考研每天学习时间长，思虑过度，损伤心脾。心藏神，脾统血，脾胃为气血生化之源，脾虚则气血化源不足，心神失养，致心神不安而失眠。正如《景岳全书·不寐》云：“血虚则无以养心，心虚则神不守舍。”故心脾两虚致心血虚不能藏神则失眠，心悸，头晕。脾虚不能统血，则月经先期，心脾两虚，气血不足，致月经量少，舌质淡、苔薄，脉细，亦主气血不足。故治以补脾益气，养心安神为主，药用黄芪、党参、白术补脾益气；当归、龙眼肉、茯神补血养心；酸枣仁、远志、石菖蒲、柏子仁宁心安神；麦冬清心育阴，五味子敛心气；木香理气醒脾，且防诸益气养血之品甘壅之弊，诸药合用，共奏补气健脾养心安神之功。

#### [参考文献]

- [1] 连建伟. 历代名方精编[M]. 杭州: 浙江科学技术出版社, 1987: 91.
- [2] 李德新. 中医基础理论[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2000: 63.

(责任编辑: 刘淑婷)