

失眠的辨证论治

北京中医学院针灸系 杨甲三

失眠又称“不寐”，是指经常不易入睡为主要特征的一种证候。其临床表现不尽一致，有初睡即难以入睡；有寐而易醒，醒后不能再寐；亦有时寐时醒，寐而不实，甚则彻夜不得入睡者。本病常兼见头晕、头痛、心悸、乏力、神疲、健忘等证。根据其病因病机及证候特点，一般可分为心脾不足、阴虚火旺及痰湿积滞等三型论治。兹分述如下：

一、心脾不足

〔主证〕：寐浅易醒，面黄神倦，舌淡脉细弱。

〔病因病机〕：思虑劳倦损伤心脾，脾伤则生化乏源，气血衰少，加之心伤阴血暗耗，血不养心，致心神不安，寐浅易醒。面黄神倦，舌淡脉细弱，均为心脾不足，气血衰少之故。心气失交于肾，证属阳不交阴之失眠。

〔立法〕：健脾助运，养血益气安神。

〔处方〕：脾、肾、肝、胆俞，三阴交、承山、神庭、或灸气海。

〔方义〕：脾俞配脾经之三阴交穴以健脾助运加肝、胆俞调肝扶脾，培土抑木。火能生土，故再辅之肾俞，配足太阳膀胱经穴承山，用补法助肾阳以生脾土。

“脑为元神之府”，故配神庭、本神，以宁神定志。或配灸气海穴，亦取其补气健脾之意。此均为缓则治其本之法。

二、阴虚火旺

〔主证〕：寐难多梦，掌热唇红，舌赤脉细数。

〔病因病机〕、禀赋不足或劳倦过甚

致肾阴耗伤致真阴不升，心火独亢，水亏不能吸火下行致寐难多梦。掌热唇红，舌赤脉细数均为阴虚火旺之象，证属阴不纳阳之失眠。

〔立法〕：壮水制火，滋阴清热。

〔处方〕：太溪、列缺、通里（均用补法），曲池、足三里（用泻法）解溪（泻法）神庭、本神。

〔方义〕：太溪为足少阴经之原穴，配手太阴经列缺穴（此穴交会于任脉）肺属金，金生水，本源同治，以壮水滋肾为虚则补其母之法。通里是手少阴心经之络穴，解溪是足阳明胃经之经穴，心胃同治，奉养心阴。足阳明胃经合穴足三里配手阳明大肠经合穴曲池，意在通降胃腑，清热降火。神庭、本神是主神志病的专穴，一并用之。诸穴相合，使阴水上奉，阳火下降，庶以阴阳互恋，神志安定。此属标本兼治之法。

三、痰湿积滞

〔主证〕：心烦不寐，胸脘痞满，苔腻脉滑。

〔病因病机〕：饮食不节，肠胃受伤，宿食积滞，化为痰湿，壅遏中宫，则水火上下交通道路受阻；或七情伤及肝脾，生湿成痰贮胃，水火难以交媾。证见心烦不寐，胸脘痞满，苔腻脉滑，均属宿滞痰湿致胃气不和而神不安舍。

〔立法〕：通腑和胃，祛湿化痰。

〔处方〕：四门、足三里、曲池、内关、四关、神庭、本神。（均用泻法，强刺激）

〔方义〕：四门穴（中脘、（转43页

壬日、癸日亦不例外。此外，凡次日重见第一个本日之时干为纳穴，阳时纳三焦经五腧穴，并过原穴阳池，阴时纳心包经五腧穴，并过大陵（以输代原）。此为养子时刻注穴法之逢输过原也。

三 阴井木阳井金

《灵枢·本输篇》首挈阳经井穴属金，阴经井穴属木，本木、火、土、金、水以应四时五脏是为定法，何以阴经五腧起于木而阳经五腧起于金耶？《逆顺肥瘦篇》明示如举双手直立位，十二经走向以手之三阳从手走头，足之三阳从头走足，是从上而下为降；足之三阴从足走腹（胸），手之三阴从胸走手是从下而上为升，因构成阴升阳降之规律乎。故阴经始于木，取象木气主升；阳经始于金比类金性主降，十二经气血流注皆始从井穴，故阴井应木，阳井应金矣！

又阴经属五脏，与五行相配，木为五行之首，故五脏所系经脉之井荥输经合，配以木火土金水。人以五脏为中心，五脏既定，则六腑合之，故六腑所系经脉之井荥输经合配以金水木火土。如此阴井乙木之柔与阳井庚金之刚以成阴阳相合、刚柔相济之理。

天枢、气海）为主肠胃病之要穴，足三里为足阳明经合穴，与中脘相配为募合配穴法以和胃化痰；和胃需通肠，故配大肠经募穴天枢；化痰必理气，故配气海穴。四关穴（合谷、太冲），为主神志病要穴，配手厥阴心包经内关穴、手阳明大肠经曲池穴以理气宽胸，疏肝清热。此为治标之法。神庭、本神二穴为神志病专穴，故无论何型均可用之。

总之，不寐有虚实两端。虚证多责在心脾肝肾，宜调补气血或壮水降火；实证责在胃腑，当通腑和胃，化痰祛湿。临证分型是相对而言，只言其常而未言其变，

四 金不克木

金、水、木、火、土五行，金以克木、是乃常理，然五腧穴阳经井穴之金，不克阴经井穴之木，何以故耶？

阴经五腧起于木，阳经五腧起于金，东方甲乙木，西方庚辛金，故阴井属乙木，阳井属庚金，乙属阴，而庚属阳。日阴日阳即日柔日刚之谓也。以乙木之阴柔御庚金之阳刚，此阴阳相合，刚柔相济之理，故金不克木而反相合矣。余若丁火与壬水、己土与甲木、辛金与丙火、癸水与戊土皆如是也。阴经五腧穴井、荥、输、经合配五行木、火、土、金、水，阳经五腧穴井、荥、输、经、合配五行金、水、木、火、土，而见相生之理。然生必有克，寓生克于制化之中，何以为然？因阴井为乙木，阳井为庚金，乙与庚合而化金；阴荥为丁火，阳荥为壬水，丁与壬合而化木；阴输为己土，阳输为甲木，甲与己合而化土；阴经为辛金，阳经为丙火，辛与丙合而化水；阴合为癸水，阳合为戊土，癸与戊合而化火。故又成为金克木、木克土、土克水、水克火、火克金，是谓“亢则害，承乃制，制则生化”之规律矣。

故不可拘泥。

注意：

1、施灸时宜多灸少腹或下肢，勿灸头部有助于引火归元。

2、加强精神与生活的调摄，保持情志舒畅。睡前勿剧烈活动，少思考，使思想平静，避免烟酒浓茶等。每日可有适当的体育锻炼或体力劳动。

3、较顽固之失眠者尚要做思想工作，使之消除顾虑及紧张情绪。长期服用安眠药者，在针刺同时可逐步减少其用量乃至停药。亦可配合适当的中药治疗。