# 劉玉潔教授辨治失眠的臨床經驗

Clinical experience of Professor *LIU Yujie* in the differential treatment of insomnia

邵靜[1] *SHAO Jing*

（1.華北理工大學中醫學院　河北　唐山063000）

**[摘要]　目的**　總結劉玉潔教授治療失眠的臨床經驗。　**方法**　通過跟師學習及學術思想交流分析老師對失眠的認識及治療。　**結果和結論**　老師在辨證論治的基礎通過從疏肝理氣解郁、清熱化痰和胃安中、和樞機利肝膽、交通心腎、養血清熱、養心脾六法治療失眠，效如桴鼓。

**[關鍵詞]**　失眠；劉玉潔；名老中醫經驗

失眠是臨床上常見的以經常不能獲得正常的睡眠為特徵的一類疾病，主要表現睡眠的時間、深度不足，輕者入睡困難、或寐而不酣，時寐時醒，或醒後不易入睡，重者徹夜難眠[1]。本病相當於中醫學上的「不寐」。隨着社會的發展，社會競爭愈來愈激烈，人們承受的壓力越來越大，失眠的患病率有逐年上升的趨勢。據調查顯示我國成年人失眠的發生率為38.2%[2]，給人們的生活、學習、工作帶來很大的困擾。西醫在治療上多選用苯二氮卓類、巴比妥等鎮靜催眠藥進行治療，但此類藥物多有依賴性、耐藥性及徹藥綜合徵等不良反應[3]，而中醫從整體出發進行辨證論治，對本病具有明顯優勢。劉玉潔教授為河北聯合大學中醫院中醫內科碩士生導師，國家第五批老中醫藥專家學術繼承人指導老師，河北省首批名中醫。從醫40餘載，臨床經驗頗豐，善用經方，圓機活法，對失眠的治療積累了豐富的經驗，本人有幸跟師學習，隨侍左右，受益匪淺，現將老師治療失眠的經驗擷要如下，以饗同道。

## 1　病因病機

失眠屬於中醫「不寐」的範疇，劉玉潔老師認為其病因病機主要是陰陽失調，陽不入陰，上擾動心神或心神失養所玫，《類證治裁·不寐》云：「陽氣自動而之靜，則寐；陰氣自靜而至動，則寤；不寐者，病在陽不交與陰也。」不寐主要包括虛實兩個方面，實證多因飲良、情志導致；虛證多因勞倦過度、病後體虛、心神失養所致。老師認為現在社會競爭愈來愈激烈、生活、學習、工作壓力的增力，緊張煩躁等不良情緒，氣機鬱滯，氣鬱化火、擾動心神則不寐；肝主疏泄，情志不遂，肝鬱氣滯，肝膽樞機不利，膽火上擾心神則不寐，再加上因不良的生活習慣如飲食不節、嗜食肥甘厚味、辛辣之品，飲酒無度、以酒為漿，伏案少動，損傷脾胃，脾失健運，痰濕內生，鬱久生熱，痰熱擾神則發不寐。因情志飲食所導致的不寐老師認為多見於青中年，對於虛證的不寐則多見於年老久病體虛之人，主要與臟腑機能減退有關。

## 2　分證論治

對於失眠的治療，劉玉潔老師根據：「古今異軌，並不相能也」的論述，師古而不泥古，形成自己獨特的辨證思路，將不寐從虛實兩方面治療。臨證之時並隨症加減，療效顯著。

### 2.1　實證

#### 2.11　疏肝理氣養血安神

肝主疏泄，調暢氣血、調節情志，喜條達而惡抑鬱，老師認為由於思慮過度、情志不遂，氣不調達，肝鬱氣滯，肝鬱血虛，魂不守舍，心神不安而不寐。如宋·許叔微《普濟本事方》云：「平人肝不受邪，故卧則魂歸

香港註冊中醫學會版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

於肝，神靜而得寐，今肝有邪，魂不得歸，是以卧則魂揚若離體。」臨床表現為：夜寐早醒，醒後不易入睡，心情鬱悶，善太息，煩躁易怒，脘脹，納差，便調，苔薄白，脈弦，以逍遙散加減以疏肝解鬱安神。處方：當歸、白芍、柴胡、茯苓、白朮、炙甘草、薄荷、炒棗仁、夜交藤、丹參、郁金、合歡皮，如果患者氣鬱較重者加香橼、佛手、玫瑰花、玳玳花，心神不寧者加生龍牡、龍齒。鬱久化熱見心中懊憹、心煩者可以和梔子豉湯清宣鬱熱。

**2.12 清熱化痰和胃安中**

《素問·通調論》曰：「胃不和則卧不安。」以成為治療不寐的千古祖訓，《張氏醫通·不得卧》說胃不和則卧不安的原因是：「脈數滑有力不眠者，中有宿食痰火，此為胃不和則胃不安也。」劉玉潔老師結古人及自己的臨床經驗認為，胃與脾同居於中焦，胃氣以降為順，與脾升降結合，共主運化，由於飲食不節，嗜食肝甘厚味，以酒為漿，損傷脾胃，運化失常，痰濕內生，鬱久化熱，濕熱上擾心神，《古今醫統大全·不寐候》云：「痰火擾亂，心神不寧，思慮過傷，火致痰鬱而至不眠者多矣。」說明痰熱易致不寐。臨床常表現為夜寐欠安，頭暈沉，胸悶，惡心噯氣，口苦，苔黃膩，脈弦滑。劉老師選黃連溫膽湯和半夏秫米湯加減清熱化痰和胃安中以安神，處方：茯苓、半夏、炙甘草、枳實、竹茹、陳皮、秫米、炒棗仁、夜交藤、黃連、生龍骨、生牡蠣。心慌者加桑奇生，患者汗多且苔厚膩者加茵陳、桑葉、浮小麥。

**2.13 和樞機利肝膽**

《內經·靈蘭秘典錄》云：「膽者，中正之官，決斷出焉」。劉玉潔老師認為，膽足少陽之脈位於半表半裏，可出可入，外可從太陽出，內可以陽明闔。凡此十一藏者，取決於膽也，全身臟腑正常活動依賴於少陽之氣推動。若少陽樞機不利，則氣機內鬱，神機失用致心神寧則不寐；內鬱日久火氣壅遏，肝膽之火上擾於心則不寐。臨床表現為：夜寐欠安，膽怯易驚，胸滿，譫語，口苦，納可，便調，舌紅苔薄，脈弦。《傷寒論》云：「傷寒八九日，下之，胸滿煩驚，小便不利，譫語，一身盡重，難以轉側者，迡胡加龍骨牡蠣湯主之。故臨床上劉玉潔老師以柴胡加龍骨牡蠣湯加減和樞機利肝膽安神，處方：柴胡、半夏、黨參、炙甘草、黃芩、生龍牡、茯苓、炒棗仁、夜交藤。汗多者加桑葉、浮小麥，潮熱者加青蒿、龜板，脇脹者加香橼、佛手。

**2.2 虛證**

**2.21 養心健脾安神**

《景岳全書·不寐》中說：「無邪而不寐者，必營血之不足也，營主血，血虛則無以養心，心虛則神不守舍。」心主血，心主神，心神需要營血的滋養，心神才得以安。脾胃居於中焦為後天之本，主運化，氣血生化之源。心為脾之母，脾為心之子，劉玉潔老師認為現在不良的生活習慣和嗜食肥甘厚味、以酒為漿均損傷脾胃，脾失健運，脾虛不能布津於胃，子令母虛，神不歸舍，徹夜不寐。《醫效秘傳·不得眠》曰：「心藏神，大汗後則陽氣虛，故不眠；心主血，大下後則陰氣弱，故不眠。」在加之思慮勞倦過度，使心脾損傷，心神失養不寐。《景岳全書·不寐》曰：「勞倦思虛太過者，必致血液耗亡，神魂無主，所以不眠。」症見：夜寐欠安，心悸，神疲乏力，自汗、頭暈，口淡無味、便稀，舌淡苔薄，脈弱。以歸脾湯加減養心健脾安神，組成：黨參、白朮、黃耆、當歸、炙甘草、茯神、遠志、炒棗仁、木香、龍眼肉、夜交藤、石菖蒲。脘脹者加紫蘇梗、麥芽、自汗重者和玉屏風散。

**2.22 交通心腎安神**

心腎不交所致的不寐常見於年老體虛之人，劉玉潔老師認為，心主火，腎主水，心火下降於腎水，腎水上升於心火，水火既濟，心腎相通，睡眠才能正常。年老之人，天癸竭，腎腑衰，腎水不足，不能上濟於心，心火相對偏亢，火不能下降於腎，水火不濟，心腎不交，則發不寐。限良夫曰：「心火欲其下降，腎水欲其上升，斯寤寐如常矣」。患者臨床症狀常見：不寐，健忘，煩熱盜汗，腰膝酸軟，咽乾，頭暈耳鳴，舌尖紅，苔少，脈細數。以黃連阿膠湯和六味地黃丸加減交通心腎以安神。《溫病條辨》云：「少陰溫病，真陰欲竭，壯火復熾，心中煩，不得卧者，黃連阿膠湯主之。」組方：黃連、阿膠、白芍、黃芩、生地、山藥、丹皮、山茱萸、

香港中醫學會版權所有 Copyright HKRCMR All Rights Reserved

澤瀉、茯苓、炒棗仁、柏子仁。

### 2.23 養血清熱，鎮驚安神

此方法常見於肝陰虧虛，心膽虛怯之人，《沈氏尊生書·不寐》云：「心膽俱怯，觸事易驚，夢多不詳，虛煩不眠。」劉玉潔老師認為肝藏血體陰，年老久病之人，耗傷肝血，肝陰不足，虛火上擾，心膽俱虛則不寐。臨床表現為夜寐欠安，膽怯易驚，怕聞聲響，心悸，急躁，口乾喜飲，舌紅，苔黃，脈弦。以酸棗仁湯和安神定志丸加減養血清熱安神定驚。組成：炒棗仁，川芎，知母，茯苓，石菖蒲，茯神，遠志，龍齒，夜交藤，柏子仁，珍珠母。酸棗仁湯養血清熱安神，安神定志偏於安神定志，如《金匱要略》：「虛勞虛煩不得眠，酸棗仁湯主之」。盜汗者加桑葉、浮小麥、生龍骨、生牡蠣等。

## 3 小結

不寐的病因病機復雜，纏綿難愈，劉玉潔老師認為本病雖然不會威患者生命，但對患者的生活質量有很大的影響。在治療上劉老師常中西結合，注重提高患者的生活質量，四診合參，辨證論治，從虛實兩方面進行治療。

參考文獻：

[1] 周運峰, 王金淼. 論肝與不寐的關係[J]. 河南中醫學院學報, 2009, 5, 3(24):5-6.

[2] 李梅. 中醫治療失眠的研究進展[J]. 遼寧中醫藥大學學報, 2008, 10(5):51.

[3] 焦富英, 朱婷婷, 金迎. 中醫台療失眠症研究進展[J]. 實用中醫內科雜誌. 2009,9(25):3-6.

**Abstract Objective:** To summarize clinical experience of Pro. Liu Yujie about treatment of insomnia with syndrome differenciation. Methods: through clinical practice on the guidance of Pro. Liu, academic idea and corresponding therapeutic methods on depression is summarized. Results and conclusion: Pro. Liu conclude six terapeutic methods in clinic basing on syndrome differenciation and treatment, including sooth the liver to regulate Qi and relieve depression, clear away heat and remove phlegm, harmonize spleen and stomach, regulate pivot and dredge liver, coordinate heart and kidney, tonify blood and clear asay heat, supplement heart and spleen, The curative effect is notable.

**KEY WORDS:** Insomnia, Liu Yujie, Experience of famous old practitioner of TCM

（編委：徐大基審校2019.06.29）

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved