

试述失眠从督脉论治

马怡怡¹ 李 艳² 曹莲瑛² 张奕奕¹

(1.上海市长宁区虹桥街道社区卫生服务中心,上海 200051; 2.上海市长宁区天山中医医院,上海 200051)

摘 要 失眠的根本病机为阳不交阴,阴阳失衡。督脉为阳脉之海,督领全身阳气,与多条经脉相交,且与心脑肾关系密切,为全身经络、脏腑气血转输之枢纽。调节督脉之经气可使阴阳平衡,气血调达,五脏调和,神志得安,则失眠自愈。

关键词 失眠 督脉 中医病机 中医药疗法

中图分类号 R256.23

文献标识码 A

文章编号 1672-397X(2014)05-0009-02

经络“内属于脏腑,外络于肢节”,是运行气血、沟通上下、贯穿内外的通道,从而将人体连成一个有机的整体。督脉为阳脉之海,统领全身阳气,统率诸阳经,在经络系统中有特殊的作用。中医理论认为阴阳是自然界的规律,睡眠和觉醒的生理活动是阴阳消长出入变化所产生的,阴阳失调则会引起失眠。《灵枢·寒热病》:“阳气盛则瞋目,阴气盛则瞑目。”“因虚因实,病在阳不交阴”是失眠的总病机^[1],其病位主要在心脑,与肝脾肾密切相关。近年研究发现督脉在失眠的发生及治疗中具有重要的地位^[2]。临床研究亦表明从督脉经腧穴论治失眠确有较好的疗效^[3-4],现试从经络角度探讨从督脉治疗失眠的理论基础。

1 督脉为全身经络之枢纽

1.1 督脉为“阳脉之海” 《说文解字》中记载:“督,察也”,为观察、审察之意。后引申为统率、督促、总督、正中的意思。督脉即统率诸脉行于正中。督脉的统领经脉首先是阳脉,故称为“阳脉之海”。督脉通过分支、交会穴与足少阴肾经、足厥阴肝经、手足三阳经等相联。此外带脉出于第二腰椎,阳维脉交会于后项部的风府、哑门,阳跷脉通过足太阳与督脉风府相通,所以督脉与各阳经都有联系。跷脉的功用是沟通阴阳,调节十二正经,与人体睡眠与觉醒有密切关系。白天足太阳膀胱经、阳跷脉渐盛则清醒而目张;夜晚足少阴肾经、阴跷脉气盛则目合而入睡。可见跷脉经气之盛衰决定着人体的觉醒与睡眠。沈金鳌《杂病源流犀烛》指出:“跷脉之剽悍,同于卫气,而皆出眦。”这些论述都指出了跷脉主睡眠

的功能。足厥阴肝经“循喉咙之后……上出额与督脉会于巅”。足太阳膀胱经与督脉相交,《素问·骨空论》曰:“督脉者起于少腹——其络循阴器合篡间绕篡后——与巨阳中络者合。”此“巨阳”即为足太阳膀胱经。《灵枢·经脉》指出:“督脉之别,名曰长强,挟脊上项,散头上,下当肩胛左右,别走太阳,入贯膂。”因此,督脉与各阳经相通,调节全身的阳气。

1.2 任督二脉关系密切 督脉是阳经的总纲,也是各经脉的总纲。故王冰称之为“督领经脉之海”。督脉的循行据《素问·骨空论》记载,除循行于脊正中之外,还有几条分支“其少腹直上者,贯脐中央,上贯心,入喉,上颐环唇,上系两目之下中央”,这实际是任脉的通路,分起来说是前“任”后“督”,合起来都可称为“督脉”^[5]。任脉为阴脉之海,主一身之阴,可调节全身诸阴经之气。其主干行于腹,腹为阴。任脉在循行过程中直接或间接与所有阴经均有交会,且与督脉相通,所以督脉既主一身之阳气,又络一身之阴气。通调督脉可以振奋阳气,平衡阴阳,调节五脏六腑和脑的功能活动,恢复“阴平阳秘”的健康状态。故从督脉入手调治失眠是一种重要的思路与方法。

2 督脉为脏腑气血转运之要道

督脉与各脏腑所属经脉直接或间接都有交会,体内各脏腑通过足太阳膀胱经背俞穴与督脉脉气相通,故督脉也有调理五脏六腑的功能。脏腑功能正常,精、神、气血、津液充足,则五脏神安,寐醒正常。《医学入门》云:“脑者髓之海,诸髓皆属于脑,故上至脑,下至尾骶——皆精髓升降之道路

基金项目:上海市基层中医药适宜技术推广项目(ZYSNXYDL-SYJS-3)

也。”由此可见,督脉通髓达脑,是传输经脉气血的重要通道。

2.1 督脉与脑 “督脉者起于下极之俞,并于脊里,上至风府,入属于脑。”《素问·骨空论》记载督脉分支“上额交巅上,入络脑”,说明督脉与脑有着直接和间接的联系。“脑为髓海”,“脑为元神之府”,人体一切神气活动都受其支配。“头为诸阳之会”,“背为阳”,从而说明督脉对全身阳气具有统率、督领的作用。因此,督脉可督促阳气,疏通阳经之气血,调理阳气的消长。督脉为病,阳气运行失调,心脑血管紊乱,心神不宁,均容易出现失眠的症状^[6]。

2.2 督脉与心 心为“君主之官”,起着主宰人体生命活动的重要作用。“心主血脉”,“心藏神”,人的精神意识思维活动分属五脏,主要是由心来统摄,称为“心神”。《景岳全书》中:“寐本乎阴,阴主夜,夜主卧,心静神安则人能寐。”由此可见失眠和心功能正常与否息息相关。心血足,心神得养,髓海充足则起卧如常。《素问·骨空论》记载督脉分支“上贯心入喉”与心有直接的联系。心为五脏六腑之大主。张锡纯《医学衷中参西录》中云:“人之神明有体用,神明之体藏于脑,神明之用出于心。”情志失调,思虑过度,则心神疲惫,上犯脑神,易致失眠,常伴有心悸头晕等。督脉为病,心脑血管紊乱,阳气或盛或衰,则目不瞑^[7]。

2.3 督脉与肾 《景岳全书·不寐》指出:“真阴精血之不足,阴阳不交而神有不安其室耳。”肾精充足,脑髓得养,则睡眠正常;反之则髓海不足,髓为阴,阴不制阳导致不寐。督脉的脉气起于小腹,这也是“丹田”和“脐下肾间动气”的所在。其脉络沿阴部向下会合于肛,绕向肛后,经长强、会阳与足太阳“中络”会合。《素问·骨空论》记载督脉分支“贯脊属肾”,“循脊络肾”。《医学衷中参西录》云:“脑为髓海,实由肾中真阴真阳之气,酝酿化合而成,缘督脉上升而灌注于脑。”故督脉中通行的肾之精气充盈与否,是人体能否精力充沛保证睡眠质量的重要因素。

总之,督脉与心脑肾、睡眠三者之间相互联系、相互影响,人体内可能存在一个以督脉为枢机^[7],心-脑-肾相交的督心脑肾轴,控制调节人体的各项生理活动。

3 督脉痹阻是失眠发生的重要经络学机制

睡眠和觉醒是人体生命的正常生理活动之一。根据“天人相应”原理,阳主昼,阴主夜。阳气衰,阴气盛则发生睡眠;阳气盛,阴气衰即觉醒。阴阳平衡,则能保持正常的睡眠——觉醒节律。失眠的发

生为阴阳失衡,阳不交阴。宇宙间的万事万物都包含着阴阳相互对立的两个方面,天地阴阳的盛衰消长致使一天有昼夜晨昏的节律变化。阳入于阴则寐,阳出于阴则寤。督脉为“阳脉之海”,督脉可督促阳气,疏通阳经之气血,调理阳气的消长平衡。督脉阳气亏虚则一身阳气皆不足,阴阳失衡,人体昼夜不分,则睡眠觉醒的节律发生变化,不寐乃生。正如《类证治裁·不寐》云:“阳气自动而之静,则寐;阴气自静而动,则寤;不寐者,病在阳不交阴也。”阳经功能异常,督脉阳气过盛,亦可导致阴阳失衡,脏腑功能失调,营卫运行失调,阳不入阴,不寐乃生。另一方面,如果督脉传输之精气充足则气血运行旺盛,营卫运行正常,故能“昼精夜明”;否则督脉传输之精气亏虚,则气血衰,营卫运行不利,故“昼不精夜不明”。“因虚因实,病在阳不交阴”是失眠的总病机,故各种原因引起督脉阳气亏虚,气血运行无力,痹阻经脉;或邪气内客,影响阳气运行,痹阻经脉,均可导致阳气循行不利,阴阳失衡,阳不交阴,引起失眠。故调理督脉功能可使阴阳平衡,进而治疗失眠。

4 结语

综上所述,失眠是气血运行失调,脏腑功能紊乱,阳不交阴而致。督脉督领全身阳气,与阴经相通,且与心脑肾等脏腑联系密切。督脉即为斡旋元气的通路,也是营气运行的总纲。人体的精、神、气血都是以此为基础。从督脉论治,正合失眠之病机,可补其不足,泻其有余,调理各经气血阴阳,终达经络通畅、气血调和、阴平阳秘之目的。

5 参考文献

- [1] 王颖,郑小伟.源《内经》析失眠.浙江中医药大学学报,2008,32(6):712
- [2] 宋媛,赵仓煊,朱小华.从督脉论治失眠症.四川中医,2005,23(12):11
- [3] 罗玲,胡幼平,余曙光.滚针治疗失眠症临床疗效研究.中国针灸,2006,26(3):183
- [4] 杨现新.刮痧疗法治疗失眠28例分析.实用中医内科杂志,2004,28(4):375
- [5] 李鼎.针灸学释难(重修本).上海:上海中医药大学出版社,2007:81
- [6] 胡慧.针灸治疗失眠.北京:人民卫生出版社,2009:47
- [7] 李晖,赵晓珍.从督脉论治与心-脑-肾轴的思考.陕西中医学院学报,2003,26(3):47

第一作者:马恰怡(1965-),女,本科学历,副主任医师,中医学专业。

通讯作者:李艳,0001liyan@163.com

收稿日期:2014-02-26

编辑:傅如海