从肾辨治中老年不寐撷菁

巨晓绒 马永琦 辛宁宁
(咸阳师范学院医院, 陕西咸阳 712000)

摘要 不寐高发人群以中老年居多, 年高肾虚是发生的病理基础, 病机总系阳不入阴, 阴阳失交。证型主分为二: (1) 肾阴亏虚证: 肾阴虚则水不涵阳, 水不制火, 而致阴虚火旺上扰心神, 或肾水不能上济心阴共制心火, 而致心火独亢上扰清窍; 治以滋肾益精、交通阴阳, 晨用黄连阿胶汤化裁, 睡前 1 小时用六味地黄丸加减。(2) 肾阳虚衰证: 肾阳虚衰而不能启真水交于心, 心失所养, 神明不安而不寐, 或肾阳衰于下, 君火旺于上, 则形成上热下寒, 心神难宁之不寐, 治以温补肾阳、潜镇心神, 方取干姜附子汤合桂枝去芍药加蜀漆龙骨牡蛎救逆汤化裁。附典型病例 2 则。

关键词 不寐 中医药疗法 肾虚 辨证 老年人

中图分类号 R256.23 **文献标志码** A **文章编号** 1672-397X(2016)06-0046-02

不寐是一种常见的睡眠障碍, 以经常睡眠质量不佳、持续时间减少为特征, 轻者入睡困难, 有寐而易醒, 或醒后不能再寐, 重者则彻夜不得入寐。古籍中有“不得眠”、“目不瞑”、“不得卧”等称谓。据调查, 我国 55% 人有不同程度之失眠, 失眠人群的 70% 为老年人^[1]。笔者临床实践观察多数中老年不寐患者发病与肾有关, 且从肾辨治疗效显著, 兹探析如下。

1 从肾辨治的理论基础

不寐高发人群以中老年居多^[1], 而年高肾虚是其发生的病理基础^[2], 《素问·上古天真论》中已提出: 女子七七及男子八八后, 天癸竭, 肾脏衰, 齿发去, 会伴生许多疾病。肾为先天之本, 在人体生长壮老过程中, 居于特殊的地位。几乎每一种老年病都和肾有关^[3-4]。人从中年进入老年, 肾中精气逐渐亏虚是无法抗拒的, 加之现今社会, 人们工作繁忙, 生活节奏加快, 夜生活增多, 精神压力增大, 饮食劳倦所伤, 积劳成疾, 更使肾中精气耗损。

中老年不寐病机总系阳不入阴, 阴阳失交。肾乃一身阴阳之根、水火之宅, 故肾对全身阴阳之平衡起着十分关键作用。肾阴虚则水不涵阳, 水不制火, 而致阴虚火旺上扰心神, 或肾水不能上济心阴共制心火, 而致心火独亢上扰清窍, 正如《古今医统大全·不寐》曰: “肾水不足, 真阴不升而心阳独亢, 亦不得眠。”此外, 临证尚有因肾阳虚衰而不能启真水上交于心, 心失所养, 神明不安而不寐, 或肾阳衰于下, 君火旺于上, 则形成上热下寒, 心神难宁之不寐。若虚寒严重, 水气积聚, 甚至出现水气凌心, 心神受扰, 或君火不明, 致心神衰惫, 无以主持睡眠活

动, 均能致不寐。肾主封藏, 如肾阳虚衰, 闭藏失能, 真阳无以潜藏于肾宫, 浮越于外, 即现阴寒内盛, 格阳于上, 阴阳不交, 亦发为不寐。若水湿痰浊、瘀血等邪内留于肾, 亦会进一步加重肾虚, 而现本虚标实之证。因此, 从肾论治, 调平阴阳无疑是辨治不寐应高度关注的重要方法。

2 从肾辨证大法

2.1 滋肾益精, 交通阴阳 肾阴精不足之不寐, 皆因水亏火旺, 阴阳失衡, 心神不安所致。症见: 心烦失眠, 头晕耳鸣, 颧红潮热盗汗, 口燥咽干, 精神萎靡, 健忘, 腰膝酸软, 小便黄赤, 舌尖红、苔少, 脉细数。治宜滋阴泻火、交通心肾为治则。但根据昼夜及人体阴阳二气动态平衡变化规律, 为顺应天地阴阳和自身阴阳的消长规律, 结合时间医学和不寐用药的时间原则, 笔者常采用日夜分治“清补结合两步法”治疗。即晨用黄连阿胶汤化裁以清心火、滋肾益阴, 使水火既济, 阴阳调通。药用: 黄连 9g, 黄芩 10g, 阿胶(烱化) 9g, 白芍 12g, 石菖蒲 10g, 郁金 10g, 生牡蛎(先煎) 30g, 玄参 15g, 天麻 10g, 怀牛膝 9g, 鸡子黄 2 枚, 生甘草 6g。睡前 1 小时用六味地黄丸加减以滋补肾阴为主, 期“阴气盛而目闭安卧”。药用: 熟地黄 24g, 山茱萸 12g, 怀山药 12g, 牡丹皮 9g, 茯苓 15g, 肉桂 6g, 酸枣仁 30g, 夜交藤 30g, 柏子仁 10g, 合欢皮 10g, 远志 10g。以上二方可随证加减, 若兼情志抑郁, 烦躁易怒, 胸闷头痛者, 可酌加柴胡、佛手片、香附、玫瑰花; 兼真阳虚者, 可酌加仙茅、仙灵脾。

2.2 温补肾阳, 潜镇心神 阳气虚衰是人体阴阳失衡不交的另一重要方面, 亦是不寐证重要病因之一,

常为医者所忽视。《内经》曰：“阳气者，精者养神。”《伤寒论》有“下之后复发汗，昼日烦躁不得眠……干姜附子汤主之”，“伤寒脉浮，医以火迫劫之，亡阳，必惊狂，卧起不安者，桂枝去芍药加蜀漆牡蛎龙骨救逆汤主之”的论述，均明示阳虚可致不寐，也是阳虚引起虚阳浮越不寐的最早记载。症见：夜晚难以入寐，心神不宁而心烦不甚，或寐而易醒，多梦，伴昼日目瞑倦卧，声低息短，少气懒言，身重畏寒，双脚发冷，口渴饮水不多或渴喜热饮，纳差，大便溏，小便清长，夜尿多，舌淡胖有齿痕、苔薄白或白滑，脉沉细无力或浮大而空，或伴有咽干、口糜、牙龈肿痛等头面五官诸般虚火上浮之形症。该证机为阳虚寒盛，虚阳浮越所致，临证自当以温潜浮阳、导龙入海为治则。法宜温摄肾阳，镇潜安神。方取干姜附子汤合桂枝去芍药加蜀漆龙骨牡蛎救逆汤化裁。基本药用：制附片 6g，干姜 10g，桂枝 10g，芍药 10g，蜀漆 10g，生龙牡（先煎）各 30g，生龙齿（先煎）30g，茯神 15g，合欢皮 15g，夜交藤 30g，炙僵蚕 10g，炙甘草 6g。若汗出显著者，可将生龙牡易为煅龙牡；伴眩晕、耳鸣者，可加磁石（先煎）30g；兼气虚者，加党参、炙黄芪；若兼见舌质暗、或有瘀点瘀斑者，可加川芎、桃仁、红花；若兼见头晕恶心、呕吐清水痰涎，舌淡、苔白腻等阳虚痰凝之证者，可合半夏白术天麻汤化裁；该证型若阳虚较轻，亦可选用二仙汤化裁治疗。

3 典型病例

验案 1. 鲁某某，女，65 岁。2015 年 4 月 17 日初诊。

主诉失眠头晕 1 年，加重伴心悸 1 月。1 个月来，每夜睡眠 1~2h，甚至整夜难眠，伴有头晕，疲乏无力，心悸烦躁，精神萎靡，腰膝酸软，午后身热汗出，手足心热，口干咽燥，舌尖红苔少，脉细数。诊为肾阴亏虚，君相火盛、心肾不交之不寐。拟清、补为治则。晨以清心火为主，方用黄连阿胶汤化裁：

黄连 9g，黄芩 10g，阿胶（烊化）9g，白芍 15g，石菖蒲 10g，生牡蛎（先煎）30g，怀牛膝 10g，玄参 10g，天麻 10g，郁金 10g，鸡子黄 1 枚，生甘草 6g。

睡前以滋补肾阴为主，方用六味地黄丸加减：

熟地黄 24g，山萸肉 12g，怀山药 12g，酸枣仁 30g，茯神 15g，丹皮 10g，肉桂 6g，夜交藤 30g，柏子仁 10g，合欢皮 10g，远志 10g。

均 5 剂，水煎服。

10 天后二诊，睡眠时间增至 4~5h，质量提高，头晕心悸及烦躁渐好转，余诸症皆减轻。继用上方，共服药 24 剂，眠安 6~7h，余症得除。嘱以成药六味地黄丸常服，随访半年未复发。

按：该例患者年老肾亏，细析其病机，为肾阴精

亏虚，阴虚阳亢，心阴失滋，心火亢盛，心肾不交，水火失济。故治以上清心火除烦安神，下以滋补肾阴而交通心肾，如此虚火得除，阴精得复，阴阳交融，阴平阳秘。“两步治法”切中病机，故取效甚捷。

验案 2. 张某某，男，80 岁。2014 年 10 月 12 日初诊。

主诉失眠 2 年余，严重 1 个半月。2 年来，入睡困难，多梦易醒，醒后再难入寐，每夜仅能入寐 3~4h，且质量差，伴心悸健忘，头晕耳鸣，白昼身倦、目瞑嗜卧，口干喜热饮，纳可，易自汗，腰酸痛，畏寒肢冷，小便点滴不畅，夜尿多 3~4 次，大便日 2~3 次，质软，成形。舌胖大，边有齿痕，质淡红、苔白腻，脉左弦细、尺浮大，右紧。既往有冠心病、高血压病史。诊为不寐，证属：真阳虚衰，虚阳上浮，心肾失交。方选干姜附子汤合桂枝去芍药加蜀漆龙骨牡蛎救逆汤加减。处方：

制附片 10g（先煎），干姜 10g，桂枝 15g，芍药 10g，蜀漆 10g，煅龙牡（先煎）各 30g，生龙齿（先煎）30g，朱茯神 15g，合欢皮 15g，夜交藤 30g，灵磁石（先煎）30g，炙甘草 6g，大枣 3 枚。7 剂，水煎 2 次分服，嘱晚 1 次，睡前半小时凉服。

7 剂毕后复诊：夜眠明显好转，每夜可睡 4~5h，诸症减轻，守法续进，共服药 28 剂，自述睡眠已基本恢复正常，每夜可眠 6~7h，诸症均见好转。3 个月随访，睡眠、精神均可。

按：该患者年高，症见一派肾阳虚衰之象，故见白昼身倦，目瞑嗜卧，而夜晚阴气盛，加之阳衰而致肾水极寒，逼迫虚衰之真阳浮于上，阳不入阴，阴阳失交而不寐。是以治当温肾潜镇，燮理阴阳。方中附子、干姜性大热，肾阳衰阴寒盛非此不能愈，但虚阳在上，性热之药热服恐格拒不纳，故用热药凉服，此亦中医学反佐法之一。

参考文献

- [1] 王微. 中医方药治疗失眠研究现状[J]. 甘肃中医, 2011, 24(1): 68.
- [2] 陈静. 不寐的五脏论治[J]. 云南中医中药杂志, 2014, 35(11): 88.
- [3] 周安方, 冯新玲, 王朝阳, 等. 从肾论治老年病的临床经验[J]. 中华中医药杂志, 2015, 30(9): 3163.
- [4] 林桂永. 肾虚与老年病关系初探[J]. 河北中医, 2011, 33(1): 56.

第一作者：巨晓绒（1966—），女，本科学历，副主任中医师，从事中医全科诊疗工作。mayongqi_0890@sohu.com

收稿日期：2016-03-01

编辑：吕慰秋