

从脏腑辨证治疗小儿不寐临证摘要

张也¹ 刘锋² 李阳³

(1. 陕西中医药大学, 陕西咸阳 712046; 2. 陕西中医药大学附属医院, 陕西咸阳 712083;

3. 贵州医科大学, 贵州贵阳 550025)

指导: 郭亚雄

摘要 小儿脉象未达平和, 且不寐与脏腑关系密切, 故小儿不寐须从脏腑辨证。其病主责于心, 旁涉脾胃、肝胆及肾, 总为上热下寒中虚证候。其次小儿动态的生长发育及生理病理特性, 决定了不寐在不同年龄段具有独特的致病特点。治疗应以心脾为主, 虚实为要, 且依据年龄分阶段论治, 注重身心同治及提前预防。附验案 2 则以佐证。

关键词 不寐; 脏腑辨证; 中医药疗法; 儿童

中图分类号 R272.6 **文献标志码** A **文章编号** 1672-397X (2019) 12-0055-03

不寐是指患儿入睡困难、睡后易醒或充足睡眠后白天仍感觉困倦乏力的一类病症。虽然小儿不寐较成人发病率低, 症状相对较轻, 但睡眠质量下降可严重影响小儿生长发育及日常生活学习^[1]。而针对小儿不寐的治疗, 目前临床上未能有明确的治疗方法^[2]。

中医药在儿科疾病诊疗中具有一定的临床优势, 尤其在诊治调理小儿不寐及西医治疗过程中产生的神经性、胃肠性毒副作用方面, 临床疗效显著。小儿脏腑娇嫩, 形气未充, 生长蓬勃, 发育迅速, 五脏之中心肝有余而脾肾常虚, 临床上小儿发病容易, 传变迅速, 易虚易实, 易寒易热^[3]。可知小儿不寐多责于心, 关于脾胃、肝胆及肾, 总为上热下寒中虚证候。且不同年龄段患儿具有其独特的致病特点: 如婴幼儿以积滞实证为主; 学龄前期患儿开始出现情志类症状; 学龄期患儿以实证、热证为主; 青春期患儿以寒热、虚实错杂、肝郁气滞为主。虽然不同阶段患儿的致病特点不同, 但总的病机及治法原则一致, 只是各有侧重。现将从脏腑辨治小儿不寐临证思路阐述如下。

1 脏腑失调, 皆令不寐

1.1 寤寐不明, 主责于心 心藏神, 主血脉、神志, 是生命活动的根本, 是病理变化的枢纽。神不藏则阳动于外, 血脉受损则不能濡养于阳, 神志失常则易出现情志类病症, 而阳不入阴、阴不濡阳及情志病变是导致不寐的直接原因^[4]。心的生理功能失常, 一是气血阴阳失调; 二是心火亢盛而致热邪自扰。气血阴阳失调导致心失所养, 心阴虚则阴不舍阳; 心阳虚则阴盛格阳, 阳不入阴。神不藏则游弋于外, 则出现夜不能寐。如孙思邈以心藏神为生理基础, 认为脏虚

邪居, 魂魄不安, 而发不眠^[5]。心火亢盛, 阴不制阳, 出现夜不能寐、寐则易醒, 白天精神不振、昏昏欲睡等表现。如《灵枢·大惑论》云: “卫气不得入于阴, 常留于阳, 留于阳则气满, 阳气满则阳跷盛, 不得入于阴则阴气虚, 故目不瞑矣。”认为卫气日行于阳经, 阳经气盛, 阳主动则寤; 夜行于阴经, 阴经气盛, 阴主静则寐^[5]。

1.2 旁涉脾肾, 合乎肝胆 不寐病除与心直接相关外, 还旁涉脾胃、肝胆及肾。如《中藏经》认为不寐证以阳热为主, 涉及心、胆、胃、肝等脏腑, 主实主热^[6]。小儿五脏之中心肝有余, 肺脾肾常不足。脾胃、肝胆及肾可通过直接或间接影响心的生理功能而致不寐。脾胃虚弱则致心无所养, 脾胃积热则致心火亢盛, 皆可不寐。如隋代巢元方《诸病源候论·大病后不得眠候》进一步提出脏腑病机为心热和胃腑失和^[6]。胆冷虚而致心胆怯, 则心神不定, 神游于外而不藏于内, 发为不寐。如《太平圣惠方》认为心气忧伤, 伏邪在胆, 肝胆冷虚而不致睡^[6]。肝藏魂, 心藏神, 胆为人之总关(凡此十一脏, 皆取决于胆也), 肝胆火旺致心火炽盛, 则神魂受扰而不得静, 不得归藏于心肝, 则为不寐。如许叔微在《普济本事方》中指出人卧魂归于肝, 神静而得寐, 强调了肝魂在不寐发生中的重要作用^[6]。肾为水脏内涵真火, 肾水以滋心火, 肾阳以助心阳。肾水亏虚则水火不能既济, 火盛于上而水寒于下; 肾水泛滥则水盛火衰; 肾阳虚则心阳无从以化, 皆可不寐。除脏腑与心相关导致不寐外, 脏腑间也可相互影响^[7]。小儿以肾为先天, 肾的强弱可直接影响各脏腑功能的强弱; 以脾胃为后天之本, 脾胃一则濡养全身,

二则藏精于肾以资生发。肝左升,肾水随肝气上济于心;肺右降,心火随肺气敛降于肾。故小儿不寐病机可概括为:脾肾无根,肝肺气逆,胆虚胃实作用于心而致不寐。

2 调治结合,预防为先

2.1 心脾为要,虚实并重 针对小儿不寐的治疗,应以脏腑辨证为纲,分虚实二证,治以清上温下、甘补中虚。小儿因其生理病理特点所致,脾胃易虚而心火易炎,在不寐的发病中体现尤为明显。脾为一身之本,可为病因,可为病机,可为治法,亦可为调护。脾虚则水谷精微不能运化濡养全身,而致脏腑虚证;脾虚生湿,湿盛则伤阳,小儿为至阳之躯,易受损而致病。而不寐主要为心的功能失调为主,故在不寐的治疗过程中心脾同治是至关重要的。小儿病理特点为易虚易实,在临床中常虚实难辨,虚实夹杂,故治疗中要重虚实,既着眼于当前之虚实,又预判发展之虚实,才能做到用药精准,疗效确切⁸⁾。

2.2 身心同调,注重预防 小儿的身体及心理处于一个快速发展阶段,身体发育总是快于心理成长。因此在日常疾病诊治中,我们常嘱家长一定要和患儿进行沟通,尤其在吃药、饮食和养成良好习惯方面。通过临床观察发现,和父母有良好沟通的患儿大多临床疗效显著,且疾病复发率低,说明患儿对治疗及调护的接受度与疗效及预后成正比。在小儿不寐的临床治疗中,我们认为中医药在改善症状、调理体质等方面具有优势,且毒副作用低,但不可以偏概全,忽视患儿心理的健康管理教育和良好睡眠习惯的养成。因此有关患儿饮食、心理、情志、环境等的调护也是非常重要的,与中医药治疗相辅相成⁹⁻¹⁰⁾。

3 病案举隅

案1.白某某,女,13岁。2018年9月28日初诊。

患儿不寐伴头晕1月余,加重1周。现病史:1月前患儿无明显诱因出现轻度不寐伴头晕,家长未予重视,近1周以来患儿上述症状加重,且偶有头痛,不易入睡,睡后易醒,心烦。平素喜好酸奶、冷饮,晚上睡前喜食零食。其母叙述患儿病情时,患儿表现为性格急躁,多次与其母亲起冲突。刻下:头晕,偶有头痛,精神欠佳,周身酸软乏力,急躁多动,畏寒,盗汗,纳呆,口不渴,小便可,大便干,舌尖红、苔白腻,脉浮细而滑。中医诊断:不寐病。辨证属心脾两虚,上热下寒证。治法:清上温下,健脾养心。以乌梅丸加减。处方:

牡丹皮10g,生山栀10g,黄芪20g,生龙骨30g(先煎),煅牡蛎30g(先煎),煅珍珠母30g(先煎),北柴胡20g,乌梅20g,黄连5g,黄柏5g,党参12g,当归10g,干姜6g,黑顺片6g(先煎),肉桂1g(后下),细辛3g,花椒3g,合欢皮20g,浮小麦30g。7剂。配

方颗粒,每日1剂,开水100mL冲服。并向其父母讲述青春期生理及心理特性,嘱咐家长与孩子多沟通,多关注其心理成长,不要太严厉苛责;调整饮食,晚饭不要吃太晚太多,忌食生冷之品。同时嘱患儿定时休息,培养其睡眠习惯。

10月5日二诊:家长述其头晕、头痛、盗汗及睡眠质量有所好转,性格依旧。刻下:时有头晕,精神一般,周身酸软乏力,急躁多动,畏寒,盗汗,食纳一般,口渴,小便可,大便偏干,舌尖红、苔白偏腻,脉浮细而滑。患儿症状稍减轻,证候未变。上方加麸炒白术10g。7剂。每日1剂,开水100mL冲服。调护依前。

10月13日三诊:家长述其头晕、头痛、盗汗及睡眠质量较前好转,性格较前改善,易交流。刻下:时有头晕,精神一般,周身酸软乏力、急躁多动较前减轻,畏寒,盗汗,食纳尚可,口不渴,小便可,大便偏干,舌质偏红、苔中后白腻,脉细滑。患儿症状减轻,但中下焦湿气重,治以清上温下,化气行水。予以乌梅丸合五苓散加减。在二诊方基础上,去肉桂,加盐泽泻20g、茯苓10g、猪苓10g、桂枝8g。7剂。每日1剂,开水100mL冲服。调护依前。

11月20日四诊:家长述患儿症状明显好转,发脾气时间、次数减少,易交流。刻下:精神可,时有盗汗,食纳尚可,口不渴,大小便可,舌质偏红、苔中后白腻,脉细滑。因证候未变,上方去合欢皮。7剂。每日1剂,开水100mL冲服。调护依前。

11月30日五诊:家长述患儿偶盗汗,食纳可,余症皆消,舌淡红、苔薄白偏腻,嘱其口服归脾丸、甲钴胺片、谷维素、维生素B1后续调理。

按:患儿处于生长发育旺盛阶段,脾胃功能尚未健全,纳多运少,且平素喜食冷饮,睡前饮食过饱。饮食生冷、过饱,易损伤脾胃功能,则脾胃运化水谷无力。一者易生中焦湿邪,湿伏化火,则出现纳呆,大便干,舌质红、苔白腻;湿邪既生,阻于中焦,则上下气机不畅,水火不能既济,出现畏寒,舌红;气机不畅,则肝气不能调达,而易化火,出现不寐、盗汗、性格急躁等症状。二者水谷入中焦而不化,脏腑不得濡养,心为君主,首当其害,心失所养,脾不升清,出现头晕、头痛,精神欠佳;湿邪阻滞,脏腑失养,则脉浮细而滑。患儿始以不寐为主,且寒热、虚实错杂,依据急则治其标原则,当以潜阳安神为主,兼以清上温下,补虚泄实,方选归脾汤合乌梅丸加减。二诊时患儿症状稍减轻,其证未变,仍守原方,因中焦得化,上下方能贯通,加炒白术加强温中健脾之效。三诊时患儿虚得暂安,而邪气重,故选乌梅丸合五苓散加减,祛邪而正自安。至四五诊时,邪渐消而正渐盛,后续调理心脾而得安。

案2.蒋某某,女,12岁。2018年11月12日初诊。

患儿不寐伴头晕1年。现病史:1年前患儿无明显诱因出现不寐伴头晕,不易入睡,易醒。患病以来精神欠佳,神志可,易烦躁,偶有头痛,无恶心呕吐,饮食尚可,二便正常。西医诊断:(1)中度焦虑;(2)轻度抑郁。经西药抗焦虑、抗抑郁药物治疗后,上述症状时好时坏,且出现恶心、呕吐、头痛、不思饮食、口渴等症状。为求中医药治疗,遂来陕西中医药大学附属医院儿科门诊治疗。刻下:精神一般,头晕,头痛,入睡困难,易醒,情绪易波动,悲伤欲哭,心烦,恶心,反酸,干呕,口渴,纳呆,食后腹胀,小便可,大便干,3日一行,舌胖尖红、苔白滑,脉弦。患儿平素性格急躁,不易沟通。诊断为:不寐病。辨证属心肝热盛。治法:清心疏肝,潜阳安神。以丹栀逍遥散合甘麦大枣汤加减。处方:

牡丹皮6g,生山栀8g,黄芩6g,北柴胡20g,生百合20g,当归10g,茯苓10g,麸炒白术10g,炙甘草30g,大枣5枚,生龙骨30g(先煎),生牡蛎30g(先煎),代赭石20g(先煎),天花粉20g,炒白芍15g,炒麦芽15g。7剂。配方颗粒。每日1剂,嘱其煎200g小麦30min,以汤代水100mL冲服中药颗粒。向其父母讲述青春期生理及心理特性,要关心孩子的心理成长,多与其沟通,不要太严厉苛责,忌食生冷。

11月20日二诊:不寐,头晕、头痛较前减轻。刻下:偶有头晕,入睡困难、易醒症状好转,情绪较前稳定,时有悲伤欲哭,心烦,无恶心、反酸、干呕,口渴,食纳一般,小便可,大便偏干,2日一行,舌胖尖红、苔白滑,脉弦。患儿症状减轻,证候未变。上方加干姜10g、炒山药15g。14剂。每日1剂,开水100mL冲服。煎服、调护如前。

12月7日三诊:不寐、头痛症状基本消失,偶有头晕、心烦,情绪稳定,未出现悲伤欲哭,口不渴,食纳尚可,大小便可,舌胖质淡红、苔薄白。口服附子理中丸、归脾丸后续调理,调护依前。

按:患儿平素性格急躁,心肝火盛,则阳亢而夜不得入于阴,故出现不寐、心烦等症;火盛伤津,出现口渴、大便干等症。患儿以“焦虑、抑郁”接受西医治疗,其症状缓解,但出现恶心、呕吐等消化道及头痛等神经系统症状,可知因药物致使中焦虚弱,脾胃受伤,则水谷运化失司,出现纳呆、恶心、反酸、干呕等症;脾虚则湿盛,湿郁化火,则出现舌胖尖红苔白滑;脾胃弱则心不养,故出现悲伤欲哭等脏躁表现。治以清心泄肝、潜阳安神为主,兼顾护中焦,以养心安神。后续调理心脾而得安。

4 结语

小儿不寐多从脏腑论治,关乎心、脾胃、肝胆及肾各脏,总的证候为上热下寒中虚,且不同年龄段患

儿具有其独特的致病特点。临床诊治中需结合患儿生理特征、生活、学习及环境的情况,因时因地因人制宜。小儿具有脏腑轻灵,易于康复的特点,所以在治疗中要用药平缓,注意顾护脾胃。此外不寐会导致上床时间与起床时间延迟,影响儿童良好睡眠习惯的养成;会增加青少年嗜睡、抑郁焦虑疾病的风险^[1];青少年不寐更容易增加情绪健康方面问题,严重影响儿童生活、学习^[2]。虽然中医药在治疗上临床疗效突出且副作用小,但当患儿出现精神类症状时,除了采取中医药治疗,睡眠卫生教育和心理治疗也是重要的方面。结合生物-心理-社会医学模式,在小儿不寐的治疗上,需要中医药与西医心理治疗相互协调,从疾病治疗和心理治疗两个方面进行干预治疗^[3],才能有效治疗不寐,确保小儿生长发育、生活学习不受影响。

参考文献

- [1] 黄金铃,鲁艳芳.鲁艳芳教授治疗小儿不寐经验[J].中国民族民间医药,2014,23(7):128.
- [2] 张丽萍,夏猛.不寐症的治疗现状分析及思考[J].环球中医药,2011,4(1):66.
- [3] 罗世杰.中西医结合儿科学[M].2版.西安:陕西科学技术出版社,2013:4.
- [4] 王晓强,王晓雷,王惠芹,等.以中医“五神”学说结合情志理论探讨失眠证治[J].江苏中医药,2018,50(8):5.
- [5] 孙洪生.不寐病证的文献研究与学术源流探讨[D].北京:北京中医药大学,2006.
- [6] 潘园园,李宁,刘羽.从心脾论治心胆气虚证不寐30例[J].环球中医药,2018,11(10):1995.
- [7] 戴荣琼,褚剑锋,刘建忠.基于传统典籍中不寐的中医病因病机分析[J].长春中医药大学学报,2018,34(6):1207.
- [8] 潘立文,杨先振,张明,等.不寐证治规律新探[J].中医学报,2018,33(10):1952.
- [9] 吴迪,肖文昊.中医治疗配合心理疏导治疗失眠症观察[J].环球中医药,2014,7(S2):26.
- [10] 骆亮生,黄定飞,张勇,等.心肝同治法治疗失眠74例临床研究[J].江苏中医药,2019,51(3):26.
- [11] 骆春柳.青少年睡眠模式、不寐严重程度和白日过度嗜睡与焦虑和抑郁关系的流行病学研究[D].广州:暨南大学,2011.
- [12] 寇妍.儿童睡眠时间与体格发育关系的系统评价[D].重庆:重庆医科大学,2011.
- [13] 董洪坦,孟宪慧,贺立娟,等.郭蓉娟教授“心身并调”在失眠治疗中的经验[J].环球中医药,2015,8(11):1387.

第一作者:张也(1994—),男,硕士研究生,中医儿科专业。

通讯作者:刘锋,医学硕士,主治医师。
1159818146@99.com

收稿日期:2019-06-10

编辑:傅如海