

“白加黑”辨证调失眠

首都名中医、北京中医药大学东方医院脑病科主任医师 郭蓉娟

好的睡眠指入睡快，睡得沉，呼吸深长，不起夜，起床快，至于要睡多长时间，没有固定标准，能保证心情舒畅、醒后精力充沛即可。成年人通常每晚要睡够6~8小时，儿童和青少年不少于9小时。

传统医学强调“天人合一”，自然界最大的规律就是昼夜节律，人睡眠和觉醒就是在适应自然，呼吸、心跳、血压、血糖、脏腑功能都具有“睡”和“醒”两种状态。睡眠是人体最基本的母节律，如果睡眠紊乱，其他的节律都会跟着乱，最终可导致很多疾病。因此临床治疗某些疾病时多以调节睡眠入手。

失眠主要有两方面表现，一是睡眠时间不够和质量不好，比如，入睡时间超过30分钟，觉醒次数大于2次，早醒后不能再入睡，睡眠时间少于6小时等。二是伴有日间功能障碍，即第二天精力不充沛、心情郁闷、记忆力差、工作效率下降。需要强调的是，只有影响第二天的状态才能诊断为失眠症。国际上对于睡眠的诊断分两大类，症状持续时间小于3个月是短期失眠，超过3个月且每周失眠3次以上是慢性失眠，临床以治疗慢性失眠为主。

失眠的发病机制可以用“三因说”解释：一是易感因素，例如年龄、性格、体质等使个体对失眠易感；二是促发因素，指各类生活应激事件，诸如疾病、生活困难等；三是维持因素，指使失眠得以持续的不良睡眠行为、错误睡眠认知等。

依据“三因说”理论，治疗失眠，首先要调心，让患者学会管理情绪，使心态平和。其次要调身，可通过中药“白加黑”方案来调理，让病人白天精力充沛，晚上宁心安神，实现昼精夜寐。中医治疗失眠同时关注白天和夜晚，比西药单纯促进入睡效果要好。一般来说，失眠患者常见证型有以下几种，可在准确辨证后，嘱其昼间服用有疏肝泻肝、清热泻火功用的方药，重在祛邪，泻其有余；夜间服用有滋阴养血、宁心安神功用的方药，重在扶正，补其不足。

心脾两虚型失眠。多表现为不易入睡、多梦易醒、心悸健忘、精神疲惫、面色少华、四肢倦怠、腹胀便溏、食欲不振、舌淡白苔滑腻等，治疗应以补益心脾、养血安神为主，方药可用归脾汤（白术、人参、黄芪、当归、甘草、茯苓、远志、酸枣仁、木香、龙眼肉、生姜、大枣）加減。



阴虚火旺型失眠。多表现为心烦不寐、入睡困难、心悸多梦、头晕耳鸣、健忘、腰膝酸软、五心烦热、咽干少津、男性遗精、女性月经不调、舌红少苔或无苔等，治疗应以滋阴降火、养心安神为主，方药可选黄连阿胶汤（黄连、阿胶、黄芩、白芍、鸡蛋黄）加減。

肝胆气虚型失眠。多表现为不寐多梦、易于惊醒、胆怯恐惧、心悸气短、小便清长、形体消瘦、面色发白、易疲劳、头晕目眩、口干咽燥、舌淡苔薄白或舌红等，治疗应以益气镇惊、安神定志为主，方药可选安神定志丸（远志、石菖蒲、茯神、茯苓、朱砂、龙齿、党参）合酸枣仁汤（酸枣仁、甘草、知母、茯苓、川芎）加減。

痰热内扰型失眠。多表现为心烦不寐、痰多、胸闷脘痞、泛酸恶心、打嗝口苦，伴有头重、目眩、便秘、舌红苔黄腻等症，治疗应以清热化痰、和中安神为主，方药可选黄连温胆汤（黄连、竹茹、枳实、半夏、陈皮、甘草、生姜、茯苓）加減。

肝郁化火型失眠。多表现为不寐多梦（严重者彻夜不寐）、急躁易怒、胸闷胁痛、口干而苦、不思饮食、头晕头胀、目赤耳鸣、小便黄赤、便秘、舌红苔黄等，治疗应以疏肝清热、镇心安神为主，方药可选龙胆泻肝汤（龙胆草、栀子、黄芩、木通、泽泻、车前子、柴胡、甘草、当归、生地黄）加減。

心肾不交型失眠。多表现为心烦不寐、入睡困难、心悸多梦，伴有头晕耳鸣、腰膝酸软、潮热盗汗、五心烦热、咽干少津、男性遗精、女性月经不调、舌红少苔等症，治疗应以滋阴降火、交通心肾为主，方药可选六味地黄丸（熟地黄、酒萸肉、牡丹皮、山药、茯苓、泽泻）合交泰丸（黄连、肉桂）加減。

除了服药治疗，能否治愈失眠，还取决于以下因素，建议患者多加重视，以彻底告别失眠困扰。1.医患互动。失眠受心理、生理、社会环境等多种因素影响，需要医患建立治疗联盟，各司其职。患者应在医生指导下逐步学会情绪管理，接纳失眠的状态，消除其维持因素。2.心身并调。心理调节关键是要改变认知，如果内心不改善，只依靠药物，可能需要永远吃下去。建议专注当下，不要纠结于过去或未来。时常练习八段锦、太极拳，有助让人身心合一。3.综合治疗。可依据病情，合理并用心理治疗、药物治疗和非药物治疗。4.全病程治疗。失眠是种生物节律紊乱，恢复起来需要一定的时间，应坚持治疗并巩固治疗效果。▲

省市名中医

春季是养肝的黄金时期，这与肝脏的生理特性及春季的自然特点密切相关。中医五行理论中，春属木，肝也属木，春季肝气旺盛，此时养肝能顺应天时，让肝脏功能更好地发挥，促进气血运行，维持身体的阴阳平衡。同时，肝在春季的状态对全年健康也有重要影响，若春季养肝得当，可增强身体抵抗力，减少疾病发生。

临床中，肝不好会出现很多症状，比如情绪抑郁、胁痛、月经不

调、头晕、腹部胀满、大便秘结，以及高血压、中风、失眠等。此时宜服用羚羊通腑泻肝丸（大黄、芒硝、升麻、钩藤、牡丹皮、羚羊角、牛黄）清理肠胃积滞，以免肝阳亢盛、肝阳化风。

第二步：再滋，如春耕灌溉。《黄帝内经》提出，肝、肾的结构和功能虽有差异，但其起源相同，生理、病理密切相关。肝的生理功能会受到肾的影响，正所谓母子相生、精血同源，只有肾精充足，肝才

春季养肝应先清后滋

受访专家：岐黄学者、山西中医药大学附属医院中医科主任 李廷荃

本报特约记者 樊凯丽

调、乳腺增生等肝气郁结表现，易怒、口苦、头痛、失眠、眼睛红肿等肝火旺盛表现，头晕目眩、指甲脆弱、手脚麻木、视力模糊等肝血不足表现，大家可从以下方面判断肝脏是否需要调理。

看身体表现。观察是否容易疲劳、乏力，眼睛是否干涩、视物模糊，有无黄疸（即皮肤和巩膜发黄），还可留意有无肝区疼痛、胀痛或隐痛等不适。

看睡眠质量。肝藏魂，肝功能失调会影响睡眠，导致入睡困难、多梦、凌晨1~3点易醒等情况。

看情绪状态。若经常莫名情绪低落、抑郁，或烦躁、容易发脾气，可能与肝脏功能异常有关。

看二便情况。小便颜色深黄如浓茶，大便稀溏或黏腻不爽、颜色变浅，可能提示肝脏有问题。

以上只是初步判断，若怀疑肝脏有问题，应及时就医，进行肝功能、肝脏B超等检查，以便早发现、早治疗。岐黄学者、山西中医药大学附属医院中医科主任李廷荃教授总结多年临床经验，结合“春季养生先养肝”的理念，提出“松土、灌溉两步调肝法”，为春季护肝养生给出了中医方案。

第一步：先清，如春耕松土。《黄帝内经》提出“春夏养阳”理论，认为春天要养护阳气，让阳气既不升发太过，也别升发不及。春气通于肝，肝体阴而用阳，肝主升发，若肝阴充盈，肝气条达，则人体阳气升发，如初春草木生机勃勃。若胃肠积热，中焦不通，则阳气不得升发，内郁化火，横逆攻冲，严重者导致肝胃火炽、肝火上炎、肝风内动，表现为眼红目赤、心烦易怒、头疼



能血充气畅，发挥正常功能。肾属水而藏精，肝属木而藏血，乙癸同源，水能涵木。如肾阴亏虚、水不涵木，就会导致头晕眼花、五心烦热、口干舌燥、舌红苔少等，此时宜服用羚羊滋水清肝丸（石斛、枸杞、女贞子、钩藤、茯苓、栀子、羚羊角、牛黄），补肾阴而养肝血，使肝气条达，以利升发。

羚羊通腑泻肝丸与羚羊滋水清肝丸配合使用，有助气血畅达，尤其适于初春防病治病。需要注意的是，应先服羚羊通腑泻肝丸，每天1~2次，每次1丸；后改服羚羊滋水清肝丸，每天2次，每次1丸，可久服。

服药的同时，日常保健也不可忽视，养肝可从以下方面入手。1.饮食调养。遵循“五色入五脏”理论，春季建议多吃青色食物，如菠菜、西兰花、青豆等，能滋养肝脏。同时保证饮食多样、均衡，少伤肝食物，比如辛辣、油腻之品，以防助火生热，损伤

肝阴。此外，还要严格限酒，酒精易引发肝病。2.早睡防寒。“人卧则血归于肝”，每晚11点前入睡，能让肝脏在夜间更好地排毒、养血。春季应适当“春捂”，避免过早减衣，以防寒邪入侵，影响肝气升发。3.调节情志。肝主疏泄，要学会调节不良情绪，保持好心情，使肝气条达、舒畅。最简单的方法就是多晒太阳，可增加血清素和多巴胺分泌，有助改善心情，还能促进气血运行，达到养肝目的。4.茶饮助力。在医生指导下，选取枸杞、菊花、柴胡、白芍等中药代茶饮，有养肝明目、疏肝解郁等功效。▲

岐黄学者