

六经论治老年不寐病

定义

不寐是经常不能获得正常睡眠为特征的一类病证。主要表现为睡眠时间、深度的不足，轻者入睡困难，或寐而不酣，时寐时醒，或醒后不能再寐，重则彻夜不寐，常影响人们的正常工作、生活、学习和健康。

病因病机

- 人之寤寐，由心神控制，而营卫阴阳的正常运作是保证心神调节寤寐的基础。每因饮食不节，情志失常，劳倦、思虑过度及病后、年迈体虚等因素，影响气血阴阳规律地运动，心神不安，不能由动转静而导致不寐病证。

- 老年人的基础疾病较多，情绪容易受到影响，对环境的适应能力差，更容易出现失眠。从中医理论的角度来看，《黄帝内经》：“老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩，五脏之气相博，其营气衰少而卫气内伐，故昼不精，夜不瞑。”
- 中医认为睡眠是人体阳气入于阴，而保持觉醒是阳气出于阴，游离于外。吴瑭《温病条辨·下焦篇》“阳入于阴则寐，阳出于阴则寤”；认为心神安则能入睡，心神不安则不能入睡。张景岳在《景岳全书·卷十八·不寐》“盖寐本于阴，神其主也。神安则寐，神不安则不寐”。

- 《伤寒论》开创了六经辨证的理论体系，并成为中医认识和治疗疾病的基本原则。六经辨病是指通过采集患者临床症状及体征，确定患者发病的主要病因病机，再按照六经病的特点，进行分经论治。

从太阳病论治不寐

- 治疗不寐的方法很多，主要在于改善引起的病机。造成不寐的机理，《灵枢·邪客》及《灵枢·大惑论》言：“卫气独卫其外，行于阳不得入于阴，……不得入于阴则阴气虚，故目不瞑。”可见不寐病机是由卫阳不能入于营阴，是营卫不和，治疗可运用桂枝汤调和营卫，使卫阳入于营阴，阴阳协调，则不寐可获得改善。此类不寐患者常伴见入夜汗出而恶寒，头项胀痛，脉浮缓，如见气逆多汗，烦躁不眠，可用桂枝甘草龙骨牡蛎汤，亦可使用《金匮要略》中治疗虚劳的桂枝加龙骨牡蛎汤加減，伴潮热者用桂枝汤加黄芩（阳旦汤）治疗。

从少阳病论治不寐

少阳病的提纲为“少阳之为病，口苦，咽干，目眩也。”邪犯少阳，少阳经气不利，正邪交争，可见胸胁苦满、往来寒热等症状；邪犯少阳，胆火内郁，枢机不利，影响脾胃升降，可见口苦、咽干、目眩、纳差等症状。《灵枢·灵兰秘典论》云：“胆者，中正之官，决断出焉。”胆主决断与心主神志密切相关，心对人体精神活动起主宰作用，而胆起决断作用，又因足少阳胆经经脉“上肝，贯心”，因此，邪犯少阳，胆腑受邪，会出现精神情志异常的病变。

少阳病所致的不寐，除了表现出少阳病证的特点，如口苦，咽干，目眩以及胸胁胀满，心烦喜呕，纳食不振等，还有一个表现特点，就是往往在睡至半夜之后醒来，再难以入睡，常常醒到凌晨才能入睡片刻。所导致的病因病机大都与情志不遂、肝气郁结有关，可采用小柴胡汤治疗。临床上治疗不寐常随证加减使用，较为常用而有效的是柴胡桂枝汤。该方是小柴胡汤与桂枝汤的合方，既可疏肝理气，扶正而清郁热；又能调和营卫及气血阴阳，可以说是和法的代表性方剂，可两解太阳、少阳之困。在临床上使用及现代药理研究均表明，本方对抑郁、焦虑所致的失眠有一定效果

从阳明病论治不寐

- 不寐出现于阳明病，大都表现里实热证。阳明火热炽盛，上扰神明，严重者可出现狂躁不安而彻夜不寐，伴见腹胀腹满，大便秘结者，可用承气汤类方，以釜底抽薪。头脑的病变与腑实有密切关系，通降胃腑能够改善神志症状，已为临床实践所证实。一般阳明病表现不寐者，多见身体燥热，容易出汗，口渴喜凉饮，大便干燥，舌红少津，脉象洪大，是为阳明经证，临床常用白虎汤加减治疗。

- 阳明病余热扰于胸膈，以致胸部窒闷，心中烦热而不得眠，治以栀子豉汤清热除烦，和胃而安眠。（《伤寒论》：阳明病，若下之，则胃中空虚，客气动膈，心中懊恼，舌上苔者，栀子豉汤主之。）方中栀子清热除心中烦闷；豆豉透达有引阳入阴作用。该方味少力薄，临床常随证而加味使用。

从少阴病论治不寐

- 少阴病有热化证与寒化证之不同，所以少阴病出现的不寐，在临床上有寒证、热证的不同。少阴病寒化证，是属阳虚内寒，常表现恶寒肢凉，精神不振，心情烦躁而不得眠，伴见气虚乏力者，可以使用四逆加人参汤。少阴病热化证，是属阴虚火旺，治方用黄连阿胶汤，以滋肾水与清心火配合。

- 《伤寒论》少阴病偏 “少阴病，得之二三日以上，心中烦，不得卧，黄连阿胶汤主之” 少阴肾水不足，心火偏亢、心肾不交之证，即少阴热化证，每晚当阳入于阴时，则烦甚而不能卧寐。故治疗半夜易醒、入睡困难有一定效果。

从厥阴病论治不寐

- 厥阴病，损伤在肝经与心包经，所以病变常表现肝气郁结，容易受精神刺激，引起虚实寒热错杂，气血阴阳失调，而导致心神不安。如《明医杂著》谓：“肝为心之母，肝气能则心气和。”若肝阳不足，肝失疏泄，则母病及子，影响心神不宁而致不寐，故谓“肝气滞则心气乏”。厥阴病治疗主方乌梅丸，不是单纯治疗蛔厥之用，而是针对厥阴病的病机：寒热错杂，阴阳失和而设。清代陈修园《医学从众录》言：“以乌梅丸益厥阴之体，宣厥阴之用，治疗癫狂痫等病。”可见此方能调寒热，和阴阳，而具有安神镇静作用，用于寒热失调，阴阳失和所致精神不宁之不寐者，有一定效果。

- 厥阴为阴之初尽，阳之初生，两阴交尽，由阴出阳；凡厥者，阴阳气不相顺接，便为厥，厥者，手足逆冷者是也，结合《伤寒论》六经病“欲解时，理论，（“厥阴病欲解时，从丑至卯上”）治疗厥阴病失眠，常用方乌梅丸（凌晨2-3点醒来，难以入睡，伴心烦，头晕，手足逆冷）

从太阴病论治不寐

- 中医学将人的神志变化分属五脏所主，对神志疾病大都从五脏论治。而神志与脾胃关系最为密切。李东垣在《脾胃论·安养心神调治脾胃论》言：“若心生凝滞，七神离形，而脉中唯有火矣。善治斯疾者，唯在调和脾胃，使心无凝滞……则慧然如无病矣，盖胃中元气得舒伸故也。”通过调理脾胃，可安养心神。《灵枢·营卫生会》谓：“老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩，五脏之气相搏，其营气衰少而卫气内伐，故昼不精，夜不瞑。”特别是老年人中土虚衰，气血不足者，致心神失养，易引起不寐，必须通过调养脾土来解决。

- 太阴病出现不寐，主要表现为脾胃虚寒证，大都伴见纳食不振，恶心便溏，多食则脘腹饱胀等，可用理中汤治疗。临床使用以理中汤加茯苓、远志、麦芽等，伴恶心呕吐合二陈汤。

- 六经辨病思维即先诊断病情，诸般疾病不外太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴六病；再辨别方证，寻找方证对应线索。如是，则病下是证、证下是方、证方一体、药随方出，病、证、方、药一气呵成，减少主观臆测与经验偏差，提高诊疗水平。