



# 失眠的中医治疗

■ 冯 蕾 陈 瑶 (云南省中医医院脑病科)

说起失眠，大家都很熟悉，那种感觉很不好受，非常影响工作和生活。下面，我们从中医角度来看，“失眠”究竟是什么引起的，有什么症状，如何防治。

## ◆ 常见的 4 种不寐病因

失眠症，即以频繁而持续的入睡困难或睡眠维持困难，并导致睡眠感不满意为特征的睡眠障碍。在中医学中，失眠又称“不寐”，其主要病机不外脏腑阴阳失调、气血失和、病邪滞扰以致神失所养或神不能安。不寐实证多以火、热、痰、瘀、食、郁为主，虚证多以脏腑虚弱，脑神失养为主。通常表现为入睡困难（入睡时间超过 30 分钟）、睡眠维持障碍（整夜觉醒次数  $\geq 2$  次）、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少（通常少于 6 小时），同时伴有日间功能障碍。

失眠分为短期失眠（病程  $< 3$  个月）和慢性失眠（病程  $\geq 3$  个月），常见原因如下：

### 1. 饮食不节

暴饮暴食，宿食停滞，脾胃受损，酿生痰热，壅遏于中，痰热上扰，胃气失和，而不得安寐。

### 2. 情志失常

情志不遂，暴怒伤肝，肝气郁结，肝郁化火，邪火扰动心神，神不安而不寐。或五志过极，化火内炽，扰动心神而不寐；或因思虑过度，伤及心脾，阴血暗耗，神不守舍。

### 3. 劳逸失调

劳倦太过则伤脾，过逸少动亦致脾虚气弱，运化不健，气血生化乏源，不能上奉于心，而致心神不安。

### 4. 病后体虚

久病体虚，心血不足，心失所养，心神不

安而不寐。

## ◆ 不寐暗示五脏问题

不寐是由于脏腑阴阳气血失调，神机紊乱所致，涉及心、肝、胆、脾、胃、肾，但最终导致心神不宁，不寐则暗示五脏出问题：

1. 不寐而兼不思饮食，或食欲减退，口淡无味，饭后脘腹胀闷，便溏，面色萎黄，四肢困乏，或噎腐吞酸等症，多属脾胃病变导致心神不宁；

2. 不寐兼急躁易怒，口干口苦，面赤、苔黄，属肝郁化火扰心；

3. 不寐兼多梦易惊，终日惕惕然，心悸胆怯，为心胆气虚所致；

4. 如若心烦心悸，头晕健忘而不寐，多为阴虚火旺、心肾不交等症。

## 不寐的常见临床表现

### 1. 肝火扰心证

不寐多梦，甚则彻夜不眠，急躁易怒，伴头晕脑胀，目赤耳鸣，口干而苦，不思饮食，便秘溲赤，舌红苔黄，脉弦而数。

中成药：龙胆泻肝丸 / 片、丹栀逍遥丸。

### 2. 痰热扰心证

心烦不寐，胸闷脘痞，泛恶暖气，伴头重、目眩，舌偏红，苔黄腻，脉滑数。

中成药：黄连温胆丸。

### 3. 心脾两虚证

不易入睡，多梦易醒，心悸健忘，神疲食少，伴头晕目眩，四肢倦怠，腹胀便溏，面色少华，舌淡苔薄，脉细无力。

中成药：归脾丸。

### 4. 心肾不交证

心烦不寐，入睡困难，心悸多梦，伴头晕耳