

和胃法在治疗失眠中的应用

方景帅¹, 王宇亮², 陈乾², 孙晓娜², 马之溪¹

(1.河南中医药大学第二临床医学院,河南 郑州 450006; 2.河南省中医院肝胆脾胃科,河南 郑州 450002)

[摘要] 和胃法是中医治疗八法和法中的一种方法,广泛应用于临床。失眠是现代社会的常见病,在其发生发展过程中,脾胃不和是该病发生的重要因素之一。通过既往相关文献可知,中医治疗此病以补益气血法和清热泻火法为主,和胃法在失眠的应用探究较少。近年来调查发现,失眠的发病率和复发率持续走高,脾胃为后天之本,人体气机升降之枢机,心肾水火既济之要道,通过“和胃”法治疗失眠越来越受到重视。根据失眠的发生病机,通过调和脾胃、调和阴阳、调和心肾来探究和胃法在治疗失眠中的应用,可为丰富和胃法治疗失眠提供理论依据。

[关键词] 失眠;脾胃不和;和胃法;中医治法

[中图分类号] R256.23

[文献标志码] A

[文章编号] 0257-358X(2024)08-0813-05

DOI: 10.16295/j.cnki.0257-358x.2024.08.006

Application of Harmonizing Stomach Method in the Treatment of Insomnia

FANG Jingshuai¹, WANG Yuliang², CHEN Qian², SUN Xiaona², MA Zhixi¹

(1. The Second Clinical College of Medicine, Henan University of Chinese Medicine, Zhengzhou 450006, China; 2. The Department of Liver, Gallbladder, Spleen and Stomach, Henan Provincial Hospital of Traditional Chinese Medicine, Zhengzhou 450002, China)

Abstract Harmonizing stomach method is one of the harmonizing methods from eight therapeutic methods of traditional Chinese medicine treatment, which is widely used in clinic. Insomnia is a common disease in modern society, in the course of its occurrence and development, spleen and stomach disharmony is one of the important incentive factors. Based on previous literature studies, it can be seen that the traditional Chinese medicine treatment of this disease mainly focuses on tonifying qi and blood, clearing heat and purging fire while the application of harmonizing stomach method in insomnia is less explored. In recent years,

investigations have found that the incidence rate and recurrence rate of insomnia continue to rise. The spleen and stomach provide the material basis of the acquired constitution, they are the pivot of the rise and fall of healthy qi and the key communicating pathway of the heart, kidney, water and fire. Therefore, more and more attention has been paid to the treatment of insomnia through the “harmonizing

[收稿日期] 2023-06-04

[基金项目] 国家自然科学基金青年基金项目(编号:82104833); 河南省中医药拔尖人才培养项目资助(编号:豫卫中医函[2021]15号)

[作者简介] 方景帅(1993—),男,河南许昌人,2020年硕士研究生,研究方向:中西医结合肝胆脾胃方向。邮箱:393714662@qq.com。

[通信作者] 王宇亮(1976—),男,河南郑州人,医学博士,副主任医师,研究方向:中医药防治消化系统疾病基础与临床研究。邮箱:29156687@qq.com。

stomach" method. Based on the pathogenesis of insomnia, this paper explores the application of harmonizing stomach method in the treatment of insomnia by regulating the spleen and stomach, yin and yang, and heart and kidney, which can provide theoretical basis for enriching the application of harmonizing stomach method in the treatment of insomnia.

Keywords insomnia; disharmony between the spleen and stomach; harmonizing stomach method; traditional Chinese medicine treatment

失眠是在合适的睡眠时机和睡眠环境,依然对睡眠时间和睡眠质量感到不满足,并影响日常工作的一种主观体验,其以入睡困难、睡眠维持障碍、早醒、睡眠质量下降和睡眠时间减少,并伴有日间功能障碍为主要症状表现^[1]。长期失眠患者除睡眠障碍外,往往伴有心烦意乱、紧张、易怒等焦虑障碍的表现。流行病学调查显示,近年来由于人们工作压力增加,生活节奏加快,失眠病发病率呈逐年升高趋势,严重影响了患者的生活质量,增加了焦虑、抑郁等精神疾病的发生^[2]。

中医称失眠为不寐,《素问》称之为“不得卧”“目不瞑”,其基本病机是阴阳失调,阳盛阴衰,阳不入阴。自《黄帝内经》始,中医就对不寐有充分的认识,《素问·逆调论》:“胃不和则卧不安”,《伤寒杂病论》言其:“虚劳虚烦不得眠”,明代名医李中梓提出:“不寐之故,大约有五:一曰气虚,一曰胃不和”。中医学认为其病因主要是阴阳失调、营卫不和、情志失常、饮食不节和病后体虚等。中医学治疗疾病强调动态平衡,通过调和身体气血阴阳的偏盛偏衰来疗疾愈病,《素问·生气通天论》认为:“阴平阳秘,精神乃治”^[3]。和胃法作为中医和法的一种,主要通过调和胃气、调和营卫、调和心肾来治疗因中焦脾胃气机不和引起的病证,对于由消化系统不适引起的疾病治疗效果十分显著。随着对消化系统与失眠病证研究的深入,两者的相关性也越来越多地得到证实,并且通过和胃法治疗取得了良好的效果^[4]。本文探讨和胃法治疗失眠病的理论基础和作用机制,以期为临床诊治本病提供参考。

1 和胃法治疗失眠的理论基础

《说文解字》说:“和者,平稳,和缓;协调,均衡。”《广雅》说:“和,谐也。”和,体现的是事物整体间的统

一。就中医诊疗的思维而言,和法可用于调和人体脏腑、气血、表里等不和之证,临床应用广泛。和法最早出现在《黄帝内经》中,如“寒者热之,热者寒之”“令其调达,而致和平”。至张仲景时期,该法在《伤寒论》中得以进一步具体化,在众多条文中反复强调,如“不恶寒,但热者,实也,当和胃气,与调胃承气汤”“病常自汗出者,此为荣气和,荣气和者,外不谐,以卫气不共荣气谐和故尔”。和胃法是和法在表现为胃气不和的消化系统疾病的应用,始见于《素问·逆调论》“胃不和则卧不安”。

失眠在中医学称为“不寐”,首见于《难经》^[5],然早在《黄帝内经》中就对不寐进行了全面而系统的阐述,并称其为“目不瞑”“不得卧”等。至于其病机,《黄帝内经》认为营卫二气有规律的运行,人体才能得以正常睡眠,阴阳失调、营卫失和则会导致不寐,正如《灵枢·口问》所言:“阳气尽,阴气盛,则目瞑;阴气尽而阳气盛,则寤矣”。《灵枢·大惑论》说:“夫卫气者,昼日常行于阳,夜行于阴,故阳气尽则卧,阴气尽则寤”。其中阴阳不和、阳不入阴被认为是主要病机。营卫之气皆属于脾胃化生之精气,胃主受纳腐熟水谷,称其为“水谷之海”,脾主运化,化水谷,行津液,二者合称为“气血生化之源”“后天之本”。饮入的水谷在脾胃的共同作用下化为精微物质,外达于皮毛,内输于五脏经脉,布散全身,为人的生命活动提供基础物质。水谷之精化为气,其中行于脉中、性质精纯、富有营养的即为营气,营属阴主内守,行于脉外的慄疾滑利之悍气为卫气,卫属阳主卫外,二者互根互用,阴阳相随,遍布全身,夜则卫入于阴,与营相合,阴阳相合,民皆安卧,故《灵枢·营卫生会》谓之:“营卫之行,不失其常,故昼精而夜瞑。”因此,脾胃功能正常,则营卫

之气化生充足,进而保持其正常的周而复始、如环无端的状态,以保证人体夜卧昼起的生理功能,并且营卫之气在人体以升降出入的方式运动,脾胃同居中焦,脾以升为健,胃以降为和,是人体气机升降运行的枢纽,是以脾胃和则人可安卧,不和则卧不安。

心、肾二脏关系密切,心为君主之官,为火脏属阳而居于上焦,肾为先天之本,为水脏属阴而位于下焦。正常生理状态下,心阴牵引心阳,化气下达于肾而温肾水,使肾水不寒;肾阳鼓动肾水,化气上济心阴,制心火使其不独亢^[6]。心肾相交,维持人体正常的生命活动。唐代孙思邈在《备急千金要方》中说:“夫心者,火也;肾者,水也。水火相济”。首次明确了心肾水火互济的理论。明代周慎斋曰:“心肾相交,全凭升降,而心气之降,由于肾气之升。肾气之升又因心气之降”。进一步明确了心肾相交的机制。脾胃居于中焦,化生万物,为后天之本。五脏后天的充养,皆依于脾胃的受纳与运化,脾胃运化水谷精微,下注于肾,以养先天之肾精而固根本,使肾精得以充养,上输于心,则心血化生充足,如《灵枢·营卫生会》说:“中焦亦并胃中……化其精微,上注于肺脉,乃化而为血”“中焦出气如露,上注溪谷……变化而赤为血”。同时脾胃居中焦是人体气机升降之枢机,脾主升胃主降,肾水借脾升清之功而升,心火倚胃腑之气所降而降,故中焦脾胃为心肾交泰、水火共济之枢机,起沟通上下的重要作用^[7]。是以脾胃调和,升降有序,则水火相济,心肾交泰,人夜卧而安,躺而能眠。

人之健康常受病邪的影响,可在饮食、情志、外邪等致病因素作用下转为病理状态。《素问·调经论》曰:“气血失和,百病乃变化而生”。任何疾病的发生,皆是因正邪之间的斗争、气血阴阳失衡或脏腑失和所致。故对人体而言,气血阴阳、脏腑经络各个功能正常有序的运行就是“和”,反之则会进一步影响到人的消化系统,最终导致失眠的发生。《景岳全书》曰:“和方之制,和其不和者也”。如此本病可遵循和胃法来调和脏腑、平衡阴阳,把握好各脏腑之间、病因病机之间的关系。

2 和胃法在临床的运用

失眠的病机主要是营卫失和、阴阳失调引起心神失养或心神不安。营卫失和、阴阳失调是病理的变化过程,其表现为两方面。一则脾胃运化失司,营卫之气运化不足,营卫虚衰,从而导致营卫运行失常,如《灵枢·邪客》曰:“卫气者,行于阳则阳气盛,阳气盛则阳跷陷,不得入于阴,阴虚,故目不瞑。”二则人体中焦枢机脾胃升降失调,则水火之气机升降失序,心肾不得相交,产生不寐。治疗本病,选用和胃法主要表现为调理脾胃气机,在此基础上调和营卫、阴阳及心肾。在药物选取上以平和之药为主,如此,营卫之气得以调和,心火肾水得以相济,阴阳出入得以有序,失眠症状得以缓解。

2.1 和胃以益阴和阳,调和营卫

人体阴阳之气,运行周身,此为人“日出而作,日落而息”生活规律的生理基础。《灵枢·营卫生会》曰:“人受气于谷,谷入于胃,以传于肺,五藏六府,皆以受气。其清者为营,浊者为卫。营在脉中,卫在脉外。”行于脉中,与血相合,称为营阴,行于脉外,与阳气相合,称为卫阳。营卫失于平衡,即可使营卫之气升降出入失常,卫气独行其外,不得入于阴,交会失和,则“目不瞑”。如《灵枢·营卫生会》曰:“营气衰少,而卫气内伐,故昼不精,夜不瞑。”脾胃之盛衰,影响卫气之强弱,亦决定机体抗邪能力的强弱。脾胃化源不足,营卫之气虚衰,导致卫外功能低下,外邪乘虚侵犯人体,发为诸病,失眠随之而生。巢元方《诸病源候论》认为,大病之后,脏腑尚虚,营卫未和,故生于冷热。阴气虚,卫气独行于阳,不入于阴,故不得眠。总之,营卫之气皆源于脾胃运化的水谷精微,脾胃运化失司,升降失和,则水谷精微化生、输布不足,致使营卫之气虚衰,或水谷精微停聚中焦,变为痰饮、水湿等病理产物,从而直接或间接引发失眠,故脾胃安和,中焦气机升降有序,饮食水谷摄入充足,营卫生化有源,是保障正常睡眠的重要因素^[8]。针对此病机,应采用健脾和胃法以达到益阴和阳、调和营卫之目的^[9]。

古今众多医家以此法治疗失眠,均取得理想疗效。《黄帝内经》最早提出了“胃不和则卧不安”的失

眠理论,并给出了半夏秫米汤作为治疗失眠的方药。此方可调和脾胃,引阳入阴。方中半夏祛痰和胃,秫米能和胃安神,二者皆入脾胃之经,《本草纲目》中言半夏“治腹胀,目不得瞑”,《名医别录》记载秫米“治胃不和,夜不得眠”,医者以此为主方加减,临床治疗失眠获效颇佳^[10]。连建伟认为失眠的病机即阴阳失交,营卫失和,而营卫之气源于脾胃运化的水谷精微,临床中运用调和脾胃之法,给予半夏秫米汤加减,则脾胃和,阴阳通,人即可安睡^[11]。张永华治疗失眠也主张脾胃功能正常是调和阴阳的根本,脾胃升降有序,则阴阳交济,脾胃虚衰,升降失职,则阴阳分离,不相顺接,对出现脾胃不和、升降失司症状者,常给予左金丸、半夏泻心汤以辛开苦降,达到调和脾胃之功^[12]。半夏泻心汤是《伤寒论》名方,可辛开苦降、消补兼施、寒热平调,具有调畅人体气机、调和脾胃升降之功,被广泛应用于临床胃肠疾病的治疗,王育霞等^[13]通过对半夏泻心汤治疗失眠的Meta分析发现,本方可改善患者睡眠质量,提高生活质量。

古今针灸医家对和胃法治疗失眠非常重视。《针灸集成》记载:“心热不寐解溪泻涌泉补立愈。”解溪是足阳明胃经的郄穴,可治疗心热引起的失眠^[14]。刘雅楠等^[15]针对此病从脾胃论治,选取三阴交、足三里、天枢、神门、四神聪穴进行针刺治疗,在改善患者主观症状、睡眠质量和睡眠率方面均疗效显著,其中三阴交为足三阴经交汇之穴,属脾经,可健脾安神、调肝补肾,足三里、天枢属胃经穴位,有健脾和胃的功效。针灸名医王乐亭认为,实脾胃者,百病可防,提出“治病求本,以胃为先”的观点,结合自己临床经验组成了“手足十二针”的针灸脾胃调理方,具有调和脾胃、交通阴阳、疏通经络的功效^[16]。郭鹏等^[17]运用“手足十二针”治疗失眠,可以有效改善患者的睡眠质量、焦虑抑郁情况。

2.2 和胃以心肾相交,水火相济

心属火脏,居人体之上焦,肾属水脏,位于人体之下焦,二者生理上水火既济,病理上互为因果。孙思邈明确提出了心肾“水火相济”的理论^[18]。金元名医朱丹溪《格致余论》说:“人之有生,心为之火居上,

肾为之水居下,水能升而火能降,一升一降,无有穷也,故生意存焉。”进一步阐明了心肾两脏之间肾水上济、心火下降、阴阳平衡、水火相济的生理关系。中焦是人体气机升降之枢机,脾气升,胃气降,肾水倚脾气升而升,心火赖胃气降而降,故脾胃为心肾水火相济之枢纽,起着沟通上下的作用。黄元御《四圣心源》说:“脾升则肾肝亦升,故水木不郁,胃降则心肺亦降,故金火不滞”“中气者,和济水火之机”。因此若中焦脾胃升降之枢机异常,则人体阴阳水火升降失序,致使心肾不交而不寐。故对本病重在调和脾胃,脾胃气机升降有序,则心肾交泰,阴阳协调,夜卧神安^[17]。

众多医家对和胃法以使心肾相交、水火相济亦有自己的观点。元代名医李东垣治疗心肾不交型失眠,制方三才封髓丹,其中人参、炙甘草温补脾胃,砂仁健脾化运,旨在通过人参、砂仁、甘草的配伍补益、健运脾胃之气,调控中焦脾胃气机之升降使心肾水火得以相济顺畅^[19]。傅山《傅青主女科》《傅青主男科》提出“治肾正所以治心,治心即所以治肾”的观点,临床中重视心肾之间生理病理关系,其治疗失眠时亦重视脾胃气机的升降有序,常以人参、炙甘草补脾胃,砂仁行脾胃之气,脾胃之气健运则心肾水火相交通畅,诸证得消^[20]。国医大师段富津认为心肾不交是本病的病机,心阳需下达于肾,则肾水得以温煦;肾水要上承于心,则心阴得以涵养,而脾胃居于中焦,脾胃功能失常,气机升降受阻,必然影响心、肾,在治疗失眠病时主张“养心安神,健脾和胃,交通心肾”,常在组方中以四君子汤加半夏、陈皮、酸枣仁等以和胃安神^[21]。赵沁慧等^[22]从脾胃气机失调的角度,对心肾不交进行分析,认为脾胃为中焦气机升降之枢机,心肾之气若无中焦相助,则会水火既济活动受阻,阴阳失交,进而产生失眠。并从“和胃”的治法出发得出了辛开苦降、补气健脾、化痰运脾的思路调节脾胃气机,平衡阴阳以治疗心肾不交失眠。《黄帝内经》言脾胃“居中央而灌四旁”,脾胃运化水谷精微,充养诸脏,脾胃功能失常,心、肾脏中精气亦不得充,心阳虚亢于上,肾水枯竭于下,形成水火不相济、心肾不相交、阴阳不相序的病理状态,且水谷精微不

得运化、输布,停聚中焦,化生痰饮,诸因共同影响人体阴阳平衡,从而发为不寐。在本病的治疗上注重健脾和胃以充养心肾,交通水火,平衡阴阳^[23]。

3 结束语

和胃法是历代医家对中医治疗大法“和法”在临床运用的具体体现,是临床经验、智慧的结晶,广泛应用于临床。通过和胃以平衡阴阳、交通心肾来治疗失眠,是对中医整体观治疗的诠释,以“和胃”之小和,调动人身体之大和,将人体“失和”的病态调整到“阴平阳秘”的常态。辨证论治是中医的特色,在治疗失眠时,临床运用中也需要重视与别法的配合使用。本文所述是针对失眠运用和胃法,所举方药、针灸亦是,可丰富和胃法治疗失眠的理论基础,为本病的治疗提供新路径。但仍需更多学者的临床实践,为此提供更多临床依据。

[参考文献]

- [1] 中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组. 中国成人失眠诊断与治疗指南[J]. 中华神经科杂志, 2012, 45(7): 534-540.
- [2] 王雪, 张明雪. 基于“相火动静观”探讨失眠伴焦虑障碍辨治思路[J]. 中医杂志, 2023, 64(5): 452-456.
- [3] 王冰. 黄帝内经素问[M]. 穆俊霞, 王平, 校注. 北京: 中国医药科技出版社, 2011: 101.
- [4] 张压西, 石松. 中医“胃不和则卧不安”理论与消化系统疾病及失眠的关系[J]. 世界华人消化杂志, 2012, 20(5): 26-30.
- [5] 秦越人. 难经[M]. 北京: 学苑出版社, 2014: 99.
- [6] 李晓芸, 杨柏灿. 心肾相交实质探析[J]. 上海中医药杂志, 2014, 48(9): 31-34.
- [7] 黄佳杰, 袁拯忠, 李运博, 等. 蔡慎初从中焦辨治心肾不交型不寐经验介绍[J]. 新中医, 2022, 54(8): 240-243.
- [8] 王玉贤, 马克信, 王飞雪, 等. 《黄帝内经》论失眠[J]. 上海中医药大学学报, 2015, 29(1): 11-14.
- [9] 李斌, 闵寅, 纪立金. 论“胃不和则卧不安”[J]. 辽宁中医杂志, 2017, 44(3): 496-497.
- [10] 张乐怡, 黄幸, 曹云, 等. 调和营卫法治疗不寐的药对探析[J]. 中华中医药杂志, 2022, 37(3): 1803-1806.
- [11] 魏春, 齐方洲, 武亿红, 等. 连建伟教授运用半夏秫米汤治疗失眠证经验[J]. 中华中医药杂志, 2013, 28(11): 3281-3283.
- [12] 叶发, 张一鸣, 张永华. 张永华教授论治失眠思路探析[J]. 时珍国医国药, 2020, 31(3): 728-729.
- [13] 王育霞, 田财军. 半夏泻心汤治疗失眠症临床疗效的Meta分析[J]. 中西医结合心脑血管病杂志, 2021, 19(16): 2817-2822.
- [14] 严开伟, 杨洁, 梁繁荣. 浅议中医“和胃安神”疗法与失眠的关系[J]. 辽宁中医杂志, 2016, 43(11): 2289-2292.
- [15] 刘雅楠, 林成荫, 吴焕淦, 等. 从脾胃论治针刺治疗失眠症临床观察[J]. 中国针灸, 2015, 35(8): 768-772.
- [16] 王瑞昕, 周强, 张声生. 基于调理脾胃法针刺治疗失眠的理论浅析[J]. 中华中医药杂志, 2019, 34(8): 3395-3397.
- [17] 郭鹏, 白鹏. “手足十二针”配合常规取穴治疗失眠31例疗效观察[J]. 北京中医药, 2018, 37(5): 452-455.
- [18] 李晓芸, 杨柏灿. 心肾相交实质探析[J]. 上海中医药杂志, 2014, 48(9): 31-34.
- [19] 王兆忻, 张根明, 刘殿龙, 等. 基于“调脾胃安五脏”理论探析调补中焦法辨治不寐的临床应用[J]. 环球中医药, 2020, 13(11): 1929-1932.
- [20] 杜彩凤, 王天芳, 王梓炜, 等. 傅山“心肾相依”治疗特色探讨[J]. 中医杂志, 2021, 62(13): 1109-1112.
- [21] 孟拓, 陈会君, 范增光, 等. 国医大师段富津治疗不寐案三则[J]. 山东中医杂志, 2020, 39(8): 879-881.
- [22] 赵沁慧, 邹烈寰. 调脾治疗心肾不交型失眠探讨[J]. 山西中医, 2019, 35(4): 4-5.
- [23] 叶梦瑶, 裘涛, 裘昌林. 裘昌林治疗不寐临床经验[J]. 浙江中西医结合杂志, 2020, 30(5): 354-356.