

柴桂养肝和营汤治疗围绝经期女性不寐的经验探讨

冯馨然¹ 冯晓英² (通讯作者)

(1. 香港浸会大学中医学院 香港 999077)

(2. 河北省邢台市第三医院中医科 河北 邢台 054004)

【摘要】不寐是现代社会中常见的一种疾病，轻者影响患者日常生活及生活质量，重者可能会引起精神障碍，或引起自杀。冯晓英主任医师在临床诊疗中发现绝经期前后女性失眠症状较一般病人更为严重。其认为绝经期前后女性因其特殊生理改变，常因肝肾血不足、血不藏神，心神外越，卫营“合阴”受阻而导致不寐的发生。冯晓英主任中医师熟谙经典，临床经验丰富，对不寐的论治颇有见解，临证以养肝和营为则，自拟柴桂养肝和营汤加减治疗绝经期女性不寐效果可观，本文详细从病因和机制全面论述，并附一则病例以验同道。

【关键词】冯晓英；女性围绝经期；不寐；柴桂养肝和营

Chaigui Yanggan heying decoction in the treatment of peri-menopausal women with insomnia experience

Xinran Feng¹ Xiaoying Feng²(corresponding author)

Hong Kong Baptist University College of Chinese Medicine, Hong Kong 999077)

Department of Chinese Medicine, Xingtai Third Hospital, Xingtai, Hebei, 054004)

[Abstract] Insomnia is a common disease in modern society. The light ones affect the patients' daily life and quality of life, and the serious ones may cause mental disorders or suicide. Chief Physician Feng Xiaoying found that the symptoms of insomnia in pre- and post-menopausal women were more serious than those in general patients. It is believed that women before and after menopause because of their special physiological changes, often because of the liver and kidney blood is insufficient, blood does not hide spirit, heart and mind outside the more, Wei Ying "Yin" blocked and lead to insomnia. Director Feng Xiaoying is familiar with classical Chinese medicine and has rich clinical experience. She has a good opinion on the treatment of insomnia. She has drawn up Chaigui Yanggan heying decoction to treat menopausal women with insomnia, in this paper, the etiology and mechanism of the disease are discussed in detail.

[key words] Feng Xiaoying; female perimenopausal period; Insomnia; Chai Gui nourishing liver and ying

“不寐”在《黄帝内经》称为“目不瞑”、“不得卧”、“不得眠”。现代医学称其为失眠，是影响人们生活质量的慢性疾患。其主要临床表现为入睡困难、时寐时醒、多梦或醒后难复睡，重时彻夜难寐等^[1]。女性的特殊生理特性与肝的关系最为密切，古人云：“女子以肝为先天”，指出了肝对于女子的重要性：女子以血为本，月经期、妊娠期分晚期、绝经期无不涉及到血；“肝为血海”，肝主藏血，并且足厥阴肝经与冲、任二脉相通，其中冲脉隶属于肝，为血海，主月经；任脉主胞胎，孕育胎儿。因此肝藏血对妇女月经的调节有重要意义。围绝经期女性的脏腑生理特点在《黄帝内经》曰：“女子七七任脉虚，太冲脉衰少，天葵竭，地道不通”；冯晓英主任医师依据多年临床实践经验，认为围绝经期女性不寐的病机主要特点之一是肾精亏耗、水不涵木；肝血不足，其无血可藏；故围绝经期女性的特点是肝肾阴虚为之本。肝藏血，肾藏精。肝肾不足则精不化血，魂无所藏、随神游弋。再者肝肾不足，则营血虚衰，卫气内伐，营卫夜半子时不能合

阴则出现昼不精，夜不瞑。现将冯晓英主任医师对不寐病因病机的认识及运用自拟方治疗围绝经期女性不寐经验叙述如下。

1 对不寐病因病机的认识

1.1 从肝血不足论不寐

《金匱要略》指出：“肝血不足，虚热烦躁”可致不寐。肝有藏血及调节血量的生理功能。人体血液靠脾胃运化水谷精微化生而成，这一过程正常运行又依赖肝主疏泄功能的正常发挥。血液生成后由肝藏血这一生理功能来调节全身血量使用。唐代医家王冰注释曰：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏”。若肝正常发挥其藏血及疏泄生理功能，代全身循环储存血液，故卧时血归于肝，入夜则魂归于肝而静，静则神安而能寐。《素问·刺热论》中记载“肝藏魂，其魂随寐而出入游返于内外，如肝被邪热所扰，气机不发，则魂不入肝，反张于外，神不安居而至不寐”。肝藏魂、血舍魂，魂乃神之变，是神所派生，魂随神往。魂与神皆以血为主要物质基

础。肝藏血功能正常，则魂有所舍。若肝血不足，心血亏虚，则魂不守舍，可见惊骇多梦、卧寐不安、梦游等。由此可知肝血不足是不寐发生的关键。《景岳全书》中有论“真阴精血不足，阴阳不交，而神有不安其室耳^[2]”。“肝肾同源”，肾藏精、肝藏血，都以血为本，肝血不足，影响肾精生成，最终致不寐。北京协和医院梁晓春教授分析认为：不寐的主要病机病理演变过程中肝肾阴虚、肝气郁结是阴阳、脏腑气血功能失调的重要决定因素，肝血不足是阴阳脏腑气血失和的重要病理变化基础。所以确定治疗失眠从疏肝，清肝，养肝，柔肝、平肝的原则立法，收到很好的效果^[3]。

1.2 从营卫合阴和脏腑时辰论不寐

冯晓英主任医师认为营卫正常合阴是维持睡眠的基础。《黄帝内经》曰“营行脉中，卫行脉外，营周不休，五十而大会。太阴主内，太阳主外，各行二十五度，分昼夜，夜半而大会，万民皆卧，命曰合阴”。《灵枢·口问》云“阳气尽，阴气盛，则目瞑；阴气尽而阳气盛，则寤矣”。故入夜后，阳气已尽入于阴分，所以能够安静睡眠；到黎明时阴气将尽而阳气渐盛，就会清醒。《灵枢·营卫生会》说“老人之不夜瞑者……少壮之人不昼瞑者，何其使然？……老人之气血衰……营气衰而卫气内伐，故昼不精，夜不瞑。”可见气血不足，营卫失和也可导致失眠。围绝经期女性身体经历着由盛到衰的变化，肝肾亏虚，气血不足，进而影响营卫正常出入，合阴失常，故出现不寐。

冯晓英主任医师在临床诊疗中发现许多病人在凌晨1-3点易醒或醒后难复睡。凌晨1-3点（即丑时）是肝经当令，此时阳气比子时更丰厚一些，更具升发之力，因此在此时保持深度睡眠状态能让人体阴阳实现更好的转化与调和。《温病条辨·卷六》：“肝主血，肝以血为自养，血足则柔，血虚则强”。肝为肝脏，体阴而用阳。夜间肝得阴血滋养，则肝阳得以制约，故夜寐而不动；晨间储存于肝中的阴血随营卫而出表，肝阳得以复动，故醒后必伸筋活络。若丑时熬夜不睡或长期此时夜寐差，肝在夜间得不到足量阴血的濡养，肝阳不受制约，“阳气盛则寤”，影响睡眠质量。肝血不足则肝气有余，疏泄太过，则易出现血行逆乱。长期以往，气血的运行错乱，严重影响营卫二气正常运行，无法合阴，寤寐失调。结合中医理论可知：肝血充足则血能藏魂，魂与神合，营卫正常合阴，则可睡眠。

2 养肝合营法治不寐

冯晓英主任医师认为肝阴不足是不寐发生与发展

的关键，营卫合阴失常是不寐发生的重要影响因素。女子以肝为先天，《素问·至真要大论》曰：“疏其血气，令其条达，而致和平”。肝主藏血、藏魂，又主疏泄，人体气血依赖肝疏泄功能的调节，气机顺畅，营卫出入正常，方能合阴；气机条达，阴阳相贯，昼则阳盛于阴，精神乃常，夜则阴胜于阳，夜寐安然。《诸病源候论·虚劳篇》云：“肾藏精，精者，血之所成也”，肝肾阴虚，津液亏虚，虚热内扰，神不外泄，证见失眠多梦、易惊、心神不宁、惊悸、恐惧，舌红苔少津，脉弦细等。肝血不足，卫阳不入阴，血不足则魂无所居，心神失养，神外游弋，怔忡易惊。营卫不能交合，也可导致入夜精血不归肝，肝无所藏，疏泄失常，虚火内生，扰动心神的不寐证。女性围绝经期不寐临床表现以入睡困难、多梦易醒、烦躁、善惊、心悸、易怒、易汗出、头沉或头痛等为主，此主要原因多与肝血亏虚、营卫失和有关，故其治疗从肝入手，同时调营卫，使肝血充足，肝气疏通，进而营卫出入运行规律，寐寤安然。冯晓英主任医师经过多年临床实践自拟柴桂养肝和营汤以养肝合营，从而治疗围绝经期女性不寐，收到很好效果。其组方是柴胡10g 香附10g 木香10g 合欢花15g 党参15g 白芍10g 桂枝8g 甘草6g 当归10g 生黄芪30g 生姜3片 大枣6枚 煅龙骨30g 煅牡蛎30g 夜交藤15g 黄芩10g 百合15g 鸡血藤20g 夜交藤15g。冯晓英主任医师根据多年的临床实践，选取小柴胡汤的和解表里；桂枝汤的调和营卫；桂枝甘草龙骨牡蛎汤的温心阳、益心气、定惊悸、安心神；也是柴胡加龙骨牡蛎汤加桂枝汤的合方加减，现代多用于精神心理性疾病，包括失眠、焦虑抑郁症、精神分裂症；柴桂养肝合营汤组方中加用当归、黄芪补气益血；鸡血藤活血补血；合欢花具有养五脏、悦心脾，令人欢喜无忧功效，配伍夜交藤安心神；加百合是取《神农本草》说：“味甘，性平，主治鬼邪”和《金匱要略》“百合病”之百合应用验。

3 病案举隅

举例：王某，女性，50岁，2020年8月15日就诊，主诉：失眠6个月；现症：夜寐3-4小时，一天数次发作心悸、易惊，潮热汗出，心神不宁、胆怯。每晚11时左右服用氯硝西泮1片方可勉强入睡，3时左右恶梦纷纭，头昏沉、不思饮食，口干苦，眼涩，舌淡或紫红苔白，脉细缓；刻诊：不寐，辨证为肝胆郁热、肝肾阴虚型，治则清肝胆郁热、养肝肾之阴。方药：柴桂养肝和营汤加减，柴胡12g 香附10g 木香10g 合欢花15g 党参15g 白芍10g 桂枝8g 甘草6g 当归10g 生黄芪30g 生姜3片 大枣12枚 煅龙骨30g 煅

牡蛎 30g 夜交藤 15g 黄芩 10g 百合 15g 鸡血藤 20g 浮小麦 60g 茯神 20g, 7 剂日 1 剂水煎 30 分钟, 去渣取汁 300ml, 分早晚 2 次温服。二诊时患者自诉能安然入睡, 头昏沉、憋胀消失, 汗出潮热减少, 仍伴有心神不宁、心悸胆怯; 去党参、木香, 加柏子仁 15g、石菖蒲 10g、远志 12g、菟丝子 15g, 连续服用 15 天, 患者自诉未有 心悸胆怯, 心神安定, 无恶梦, 睡眠时间可达 5 小时, 其守方再服 1 个月后上述症状基本消失。嘱其饮食宜清淡, 勿熬夜, 每日早上散步或锻炼, 睡前温水泡脚, 后按摩、揉搓涌泉穴, 随访半年后患者自诉睡眠正常, 未诉其他不适。

按语:《素问·刺热论篇》论之“肝热病者……手足躁, 不得卧”;《辨证录·不寐门》中说“气郁既久, 则肝气不舒, 则肝血必耗……则木中之血不能润于心, 而下必取汲于肾”。此说明肝经郁热, 热伤阴血, 肝血不足, 一方面母病及子, 热扰心神, 神魂不安而致不寐; 另一方面肝肾同源, 精血同源, 其相互影响, 肝血亏虚导致肾精亏虚, 不能上交于心, 心神不交亦加重不寐, 证见潮热汗出、口干、眼涩等。肝胆互为表里, 肝病犯胆, 肝胆郁热, 冲扰神魂, 魂无所藏, 证见心悸、易惊、胆怯、口苦、头沉等。通过四诊合参可知该患者平时情绪不稳, 易怒, 肝郁气滞, 气机不畅, 加之现处于中年妇女时期, 肝肾亏虚, 精血不足, 气血不足, 阳不入阴, 久之营衰少卫气不足, 阴阳失调, 故致不寐。冯晓英主任医师予柴桂养肝合营汤加减, 其中柴胡入肝胆经, 疏肝解郁, 与黄芩苦寒泄热配伍, 一清一散, 和解少阳枢机; 香附、木香加强疏肝行气解郁之力, 当归、白芍、甘草养血柔肝, 敛阴和营; 生黄芪、党参健脾益气 and 胃; 合欢花润五脏悦心脾, 令人欢喜无忧, 夜交藤归心、肝经, 具有养心安神功能, 常搭配合欢花以养心安神; 桂枝加龙骨牡蛎汤中桂枝汤为调和营卫、滋阴和阳之组方, 加龙骨、牡蛎可潜阳固摄, 调和阴阳, 使精神条达。百合养心润肺安神, 治疗“百合病”主药; 在原基础方上加浮小麦以养心阴、安心神、除烦热, 加茯神增加安神之力。二诊时患者自诉能安然入睡, 头昏沉、憋胀消失, 汗出潮热减少, 仍伴有心神不宁、心悸胆怯; 在上次基础方上去党参、木香, 加柏子仁、石菖蒲、远志、菟丝子共奏补肾养心、交通心肾, 从而发挥安

神助眠之力, 综观全方扣病机, 配伍严谨, 方证相应, 疗效明显。除此之外, 还注意不寐患者日常调护, 尤其是注意环境因素和心理因素的调节, 顺应四时生长规律, 作息规律; 寻找适合自己解压方式, 排出不良情绪, 保持良好心态, 积极配合治疗, 方能取得更大治疗效果^[4]。

4 讨论

冯晓英主任医师认为围绝经期女性多处于七七之年, 是身体由盛渐衰时段, 也是肝郁好发时期, 此期女性容易出现睡眠差、易怒, 忧思烦躁, 月经不规律或闭经, 心悸, 口苦, 抑郁、焦虑等症状。西医治疗常采用安眠药助眠或抗焦虑、抑郁药镇静安神, 治标不治本, 且长期服用前述药易形成依赖或副作用较多。冯晓英主任医师结合围绝经期女性的生理特殊特点, 认为此期女性肝肾亏虚, 气血不足, 营卫失和, 阴阳失调, 从而导致不寐, 由此可知, 不寐的根本症结在肝。治疗围绝经期女性不寐应从气血着手, 而肝与气血关系较为密切, 肝藏血、藏魂及疏泄生理功能正常, 才能使气血调和, 阴阳平衡, 营卫出入正常, 方可酣然入睡。中医治病遵循“急则治其标, 缓则治其本”、“因人而治”、“辨证施治”等中医理法, 所以治疗该期女性不寐从肝这个症结入手, 肝生理功能发挥正常从而使气血阴阳达到平衡状态, 则不寐随之好转。冯晓英主任医师善用经方治疗疾病, 自拟柴桂养肝和营汤组方, 其即是经方的传承应用之一, 又是合方的临床实践体现。冯晓英主任医师带教时告诉我们:“学经典, 并不是简单学或背几首中药方子, 而是要学经典的理法方药的思维, 抓主证, 审病机, 辨阴阳, 有是证用是方, 方证相应, 才能药到病缓。”

参考文献:

- [1] 周仲英. 中医内科学 [M], 北京, 中国中医药出版社, 2007,02(02):146
- [2] 张介宾. 景岳全书 [M], 北京, 人民卫生出版社, 199:146
- [3] 梁晓春. 失眠抑郁与疏肝安神 [J]. 中医杂志, 2013.54. (14): 1234-1245
- [4] 张冰怡. 刘春玲. 唐蜀华教授从肝论治不寐临床经验 [J]. 天津中医药大学学报. 2019.38 (2):122-125