

# 广州中医药大学第一附属医院

心血管内科  
彭锐医师



吉祥

寐

不



吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

# 不寐

吉祥

- 是由于阳不入阴所引起的经常不易入寐为特征的一类病证。

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

吉祥

# 症候特征：

吉祥堂

- **睡眠时间不足**：入睡困难，或醒后不能再寐，重则彻夜不寐。
- **睡眠深度不足**：寐而不酣，时寐时醒，多梦。
- **不能消除疲劳、恢复体力与精力**：醒后常见神疲乏力，头晕头痛，心悸健忘及心神不宁等。

吉祥堂

吉祥堂

吉祥堂

吉祥堂

# 范 围



- 由于其他疾病而影响睡眠者，不属本篇讨论范围。
- 西医学中神经官能症、更年期综合征等以失眠为主要临床表现时可参考本节内容辨证论治。



# 诊断

吉祥

- 以失眠为主；持续时间超过3周。
- 可伴有心悸、头晕、健忘、多梦、心烦；
- 无引起不寐的器质性疾病。



# 鉴别诊断

吉祥堂

## 正确理解古之“不得卧”的含义

《素问·逆调论》曰：“帝曰：人有逆气，不得卧而息有音者，有不得卧而息无音者；有起居如故而息有音者；有得卧，行而喘者；有不得卧，不能行而喘者；有不得卧，卧而喘者。”

《素问·逆调论》曰：“夫**不得卧**，卧则喘者，是水气之客也。”《素问·评热病论》曰：“诸水病者，不得卧，卧则惊，惊则咳甚也。”

张仲景所用的黄连阿胶汤治疗“少阴病，……心中烦，**不得卧**”是指阴亏火旺，烦躁不眠，属“不寐”范畴。

吉祥堂

吉祥堂

吉祥堂

吉祥堂

吉祥堂

# 沿革

吉祥

## 1、《内经》

- 生理：“阳气尽则卧，阴气尽则寤。”

- 《内经》失眠病因有三：

**其他病证影响**。“诸水病者，故不得卧，卧则惊，惊则咳甚也。”

**邪气客于脏腑**。“夫邪气之客人也，或令人目不瞑。”

**脏腑损伤，阴阳不和**。“阴虚则目不瞑。”“营气衰少而卫气内伐，故昼不精夜不瞑。”“胃不和则卧不安。”

## 2、汉唐时期

- 《伤寒论》：“发汗吐下后，虚烦不得眠，若剧者，……**栀子豉汤**主之。”  
又“少阴病，得之一三日以上，心中烦，不得卧，**黄连阿胶汤**主之。”
- 《金匱要略》则曰：“虚劳虚烦，不得眠，**酸枣汤**主之。”
- 《诸病源候论》曰：“大病之后，脏腑尚虚，荣卫未和，故生于冷热。**阴气虚**，卫气独行于阳，不入于阴，故不得眠。若心烦不得眠者，**心热也**。若但虚烦而不得眠者，**胆冷也**。”
- 《千金要方》有**温胆汤**。

### 3、明清时期

- 《景岳全书·不寐》辨有邪、无邪。"寐本乎阴，神其主也，神安则寐，神不安则不寐。其所以不寐者，一由邪气之扰，一由营气之不足耳"。"无邪而不寐者，……宜以养营，养气为主治，……即有微痰微火皆不必顾，只宜培养气血，血气复则诸症自退，若兼顾而杂治之，则十曝一寒，病必难愈，渐至元神俱竭而不可救者有矣"；"有邪而不寐者，去其邪而神自安也"
- 《医宗必读·不得卧》将失眠原因概括为“一曰气虚，一曰阴虚，一曰痰滞，一曰水停，一曰胃不和”五个方面。

吉祥慶

# 病因病机

病因

病机

病理

结果

情志失常  
病后体虚  
劳逸失调  
饮食不节

心虚胆怯,心神不安  
阴虚火旺,阴不敛阳  
化源不足,心神失养  
痰火实火,扰动心神

阳不入阴

不寐



**病位：**心与肝、脾、肾相关。

**病机：**脏腑功能紊乱，阴阳失调，气血失和，以致心神失养或心神不安。

实证——多由心火炽盛，肝郁化火，痰热内扰，引起心神不安所致。

虚证——多由心脾两虚，心虚胆怯，阴虚火旺，引起心神失养所致。

久病——虚实兼夹，或为瘀血。

- 若思虑、劳倦伤及诸脏，精血内耗，心神失养，神不内守，阳不入阴，每至**顽固性不寐**。
- 若气血愈虚，心神失养，痰气郁结，痰浊内阻于心窍，阻蔽神明而发为**癫证**；



若肝郁化火，肝火暴张，痰火上扰神明而发为**狂证**。



# 辨证论治

吉祥

- 辨证要点
- 治疗原则
- 分证论治



# 辨证要点

## 1. 辨虚实

虚证——多属阴血不足，心失所养，临床特点为体质瘦弱，面色无华，神疲懒言，心悸健忘。病程长，起病缓慢。

实证——为火盛扰心，临床特点为心烦易怒，口苦咽干，便秘溲赤。病程短，起病急。

# 辨证要点

## 2、辨病机

伴急躁易怒，多为**肝**火内扰；

伴脘闷苔腻，多为**胃**腑宿食，痰浊内盛；

伴心烦心悸，头晕健忘，多为阴虚火旺，**心肾**不交；

伴面色少华，肢倦神疲，多为**脾**虚不运，心神失养。

# 治疗原则

## 补虚泻实，调整阴阳。

实证——泻其有余，疏肝解郁，降火涤痰，消导和中等。

虚证——补其不足，如益气养血，健脾补肝益肾。

配合安神定志：

养血安神：

镇惊安神：

清心安神：

配合精神治疗，消除紧张焦虑，保持精神舒畅。

# 分证论治

- 1. 肝火扰心
- 2. 痰热扰心
- 3. 心脾两虚
- 4. 心肾不交
- 5. 心胆气虚



# 肝火扰心证

吉祥堂

主症：不寐，**急躁易怒**，严重者彻夜不寐。

兼次症：胸闷胁痛，口渴喜饮，不思饮食，**口苦而干**，目赤耳鸣，**小便黄赤**，或头晕目眩，**头痛欲裂**，**大便秘结**。

舌象：**舌质红**，**苔黄**，或苔黄燥。

脉象：**弦数**，或弦滑数。

治法：清肝泻火，佐以安神。

方药：龙胆泻肝汤加减。

吉祥堂

吉祥堂

吉祥堂

吉祥堂

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/715040002112011310>