

# 从“壮水之主以制阳光”论治不寐案探析

● 叶昱洁<sup>1</sup> 万文蓉<sup>2▲</sup>

**关键词** 壮水之主以制阳光 肝肾阴虚 六味地黄丸 不寐

“壮水之主以制阳光”最早出自唐·王冰对于《素问·至真要大论》中“诸寒之而热者取之阴，诸热之而寒者取之阳”的注语。后世又将其简称为“壮水制阳”、“滋水制火”或“滋阴涵阳”。其所谓阴者，水也。阳者，火也。水火互为其根，合而为一，不可分为二也。水从火里生来，故曰天一生水，阳旺一分，阴即旺一分；阳衰一分，阴亦衰一分。因此前贤有云：壮水之主，以制阳光，六味丸是也。即是思量此法运用乃是以邪火伤阴立论，而不是以坎中阳旺立说。今人云其为阴虚火旺。阴虚便指肾水虚，因通身血水皆属肾。火旺即说是肾火旺，乃通身之气，皆本肾中一点真火生来。亦即用滋阴壮水之法，以抑制亢阳火盛的意思。今采用此法治疗不寐案，疗效显著，特采撷之，兹叙述于下。

赵某，女，41岁，2011年3月19日初诊。寐差多年，加重1月

余。辰下：寐差1月余，以入睡困难为主，伴心烦，多梦，全身骨节疼痛，平素易神疲乏力，时感胃脘胀痛，尤饥饿时明显，泛酸，纳可，二便正常，手足心热，口苦，唇暗，舌淡紫苔薄，脉沉细。西医诊断：失眠；中医诊断：不寐。证属肝肾阴虚，治当滋阴降火，滋肾养肝。方以六味地黄汤加味。药用：枸杞10g，菊花10g，黄柏10g，知母10g，山茱萸15g，淮山药10g，生地15g，丹皮10g，泽兰10g，泽泻10g，茯神15g，夜交藤30g，地鳖虫6g。7剂，日1剂，早晚温服。二诊：服上7剂后，寐明显增进，胃脘疼痛、心烦等诸症减轻，唯泛酸明显，舌边齿痕，苔薄黄，脉细。守方改地鳖虫6g为乌贼骨15g。续7剂，烦止寐安，诸症悉然。

**按** “不寐”又称“不得卧”“目不瞑”。其指经常性的睡眠减少，或不易入睡，或寐而易醒，醒后不能再寐。由于现代人精神压力

大，失眠患者也日益增多，西医治疗失眠多用巴比妥类等镇静类药物，虽可使患者入睡，但其产生的依赖性及副作用却严重威胁着现代人的健康。中医学认为心为“君主之官”，人的一切生理活动和主观意识均由心神所主宰，无论是痰、火、虚、瘀，最终都会导致心神被扰，心失所养而致心不守神，造成不寐。正如张景岳在《景岳全书·不寐》中所云：“寐本乎阴，神其主也。神安则寐，神不安则寤”。也由此现代运用中药治疗不寐大多落入此惯性思维的误区中，而多采用养心安神法治疗，却忽略了中医所讲究的辨证求因，审因论治。心主神志，为五脏六腑之大主，正如张景岳在《类经》中写道：“心为脏腑之主，而总统魂魄，并赅意志，故扰动于心则肺应，思动于心则脾应，怒动于心则肝应，恐动于心则肾应，此所以五志难心所使也。”“心为事扰，则神动，神动则不静，是以不寐也。”故而不寐从心论治，当视为不寐之基本病机。然肝主藏血，体阴而用阳，《备急千金要方》曰：“肝主魂，随神往来谓之魂，魂者，肝之藏也。”而后张景岳在其《类经·藏象论》中指出：“何谓魂随神而往来？盖神之为德，如光明

**▲通讯作者** 万文蓉，女，医学硕士，主任医师，教授，硕士研究生导师。全国第三批老中医药专家学术经验继承人，国家中医药管理局第二批全国优秀中医临床人才。在国内外公开发行的专业期刊上发表论文近50余篇，参编著作3部。研究方向：针药并治呼吸系统疾病及疑难病。

• **作者单位** 1. 福建中医药大学2007级本科生(350108)；2. 福建中医药大学附属厦门市中医院(361009)

爽朗,聪慧灵通之类皆是也。魂之为言,如梦寐恍惚,变幻游行之境皆是也。神藏于心,故心静则神清,魂随肝神,故神昏则魂荡,此则神魂之义,可想象而悟矣!……至若魂魄真境犹有显然可鞠者,则在梦寐之际,如梦有作为,而身不应者,乃魂魄之动静,动在魂而静在魄也;梦能变化而寤不能者,乃阴阳之离合,离从虚而合从实也。”若肝不藏魂则睡寐不宁。肾主封藏,在志为恐,恐邪扰动脑神,则致不寐,夜惊。肾主骨,生髓,通脑,肾精不足,髓海空虚,则脑失所养。如《灵枢·海论》言:“髓海不足,则脑转耳鸣,脛酸眩冒,目无所见,懈怠安卧。”故而不寐之病因不仅在心,而亦可责之于肝肾。

本案即是肝肾阴虚所致失眠的典型代表,因阴阳协调是保证正常睡眠的根本,正如《灵枢·邪客》曰:“卫气者,出其悍气之慄疾,而先行于四末分肉皮肤之间,而不休者也,昼日行于阳,夜行于阴,……行于阳不得入于阴,行于阴则阳气盛,阳气盛则阳跷陷,不得入于阴,阴虚,故目不瞑。”指出了卫气的正常运转,阴阳交泰是保证正常睡眠的基础。《类证治裁·不寐》篇对不寐的病因也做了解释,“不寐者,病在阳不交阴也。”进一步说明营卫阴阳的正常运作是调节人体寤寐的根本,因此调和营卫阴阳则是治疗本病的关键。而治疗其应从本而治,调和阴阳,恢复气血运行,调治病变所涉及的脏腑,以“补其不足,泄其有余,调其虚实”为其基本原则,本案即以“壮水之主,以制阳光”来调整阴阳的偏盛偏衰,恢复阴阳的相对平衡,达到阴平阳秘,如《素问·至真要大论》所言:“谨察阴阳所在而调之,以平为期。”肾藏精,以元阴为物质基础,

肾阴乃五脏六腑之阴的根本,肾阴不仅制约肾阳之火,亦可助心、肝等脏腑之阴,以制其阳,水涵则木荣,母实则子壮,方可使肝阳不至于偏亢。若肾阴不足,则使相火妄动而致不寐,或肾水不能涵养肝木,肝体阴而用阳,易动难静,肝阳无制,扰动心神而不寐,或肾水不能上济于心,心肾不交,心阳独亢,火扰心神而卧不安。即所谓“肾水不足,真阴不升,而心火独亢,不得眠者。”

本例患者素体阴虚,阴虚内热,虚火上扰心神,则寐差、心烦,梦多;阴虚阳亢,阳不入阴,则以入睡困难为主;肾主骨,肾阴不足,骨失所养,不荣则痛,故而全身骨节疼痛;胃阴匮乏,胃脘疼痛;虚火内扰,胃失和降,胃气上逆,则泛酸;肝肾同源,肾阴虚则水亏不能滋养肝阴,肝阴虚则肝阳上亢,故而口苦;手足心热、脉细乃阴虚的典型征象。因此本案以肝肾阴虚为其病机关键,故用杞菊地黄丸加味治疗。方中以熟地为君,专补肾阴,山药入肺、脾、肾三经,补气,养阴而涩精,《药品化义》曰:山药,温补而不燥,微香而不燥,循循有调肺之功,治肺虚久嗽,何其稳当。因其味甘气香,用之助脾,治脾虚腹泻,怠惰嗜卧,四肢困倦。又取其甘则补阳,以能补中益气,温养肌肉,为肺脾二脏要药。土旺生金,金盛生水,功用相通,故六味丸中用之治肾虚腰痛,滑精梦遗,虚怯阳痿。但其性缓力微,剂宜倍用。山茱萸温涩,温补肝肾,补精涩精。因阴虚火动,又使用温补肝肾之药,未防止相火妄动,再配伍丹皮清虚热,制约下焦虚火,正如《得配本草》中曰其能除水中之火,泽泻泽兰利下焦之水,以助下焦气化,使气分虚热下行,真阴得复,谓

“善补阴者,必于阳中求阴”且泽泻虽咸似泻肾,乃泻肾邪,非泻肾之本也,盖取其泻肾邪,养五脏,益气力,起阴气,补虚损之功。再易茯苓为茯神,加大其安神助眠之功,配伍山药清水之上源,使五脏之精能下行藏于肾。亦如费伯雄在《医方论》中说道:“此方不但治肝肾不足,实三阴并治之剂。有熟地之赋补肾水,即有泽泻之宣泄肾浊以济,有萸肉之温涩肝经,即有丹皮清泻肝火以佐之,有山药之收摄脾经,即有茯苓淡渗脾湿以和之,药止六味,而大开大合,三阴并治,润补方之正鹄也。”又因患者手足心热,相火较旺,火可耗阴伤阴,故而加入黄柏、知母苦寒泻火之药,使真阴得存,《得配本草》云:“以黄柏补水,以其能清自下泛上之阴火,火清则水得坚凝,不补而补也。盖阴中邪火,本非命门之真火,不妨用苦寒者除之,若肾中真水不足,水中之真火虚浮于上,宜用二地以滋之,水足火自归脏也。”而知母,王好古言其可“泻肺火,滋肾水,治命门相火有余。又《本草纲目》曰:肾苦燥,宜食辛以润之;肺苦逆,宜食苦以泻之。知母之辛苦寒凉,下则润肾燥而滋阴,上则清肺金泻火,乃二经气分药也;黄柏则是肾经血分药,故二药必相须而行,昔人譬之虾与水母,必相依附。古书亦云:“知母佐黄柏滋阴降火,有金水相生之义,黄柏无知母,犹水母之无虾也。盖黄柏能治膀胱命门中之火,知母能清肺金,滋肾水之化源,故洁古、东垣、丹溪皆以为滋阴降火要药,上古所未言也。盖气为阳,血为阴,邪火煎熬,则阴血渐涸,故阴虚火动之病须之,然必少壮气盛能食者,用之相宜,若中气不足,而邪火炽盛者,久服则

(下转第 66 页)

分类/临床描述与诊断要点[M]. 北京:人民卫生出版社,1993:436-461.

[8] American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders [M]. 4th, ed. Washington DC, 1994.

[9] 中华医学会精神科分会. CCMD-3 中国精神障碍分类与诊断标准[M]. 3 版. 济南:山东科学技术出版社,2001:118-122.

[10] 赵郝锐. 睡眠障碍的诊断标准与方法[J]. 井冈山医学学报,2009,16(2):13.

[11] 张景行. 睡眠障碍国际分类第 2 版内容简介[J]. 中国新药与临床杂志,2007,(10):772-774.

[12] 纪芳,张立亮. 睡眠及睡眠障碍[J]. 山东精神医学 1998,11(4):57-59.

[13] American Psychological Association Task force on promotion and dissemination psychologi-

cal procedures. Training in and dissemination of empirically - validated psychological treatment.

ClinPsychologist,1995;48:323.

[14] 刘连尊,张书义. 辨证论治失眠 90 例[J]. 医学理论与实践,2008,21(6):664-665.

[15] 马云枝,左庆选. 从气血论治失眠经验初探[J]. 中医研究,2007,20(2):49-50.

[16] 严晓丽. 从肝论治失眠症 295 例临床观察[J]. 四川中医,2011,29(1):87-88.

[17] 殷可婧,杨斌,陶根鱼. 自拟宁神汤治疗失眠症 32 例[J]. 现代中医药,2012,32(1):19-20.

[18] 凌桂梅. “活血安神汤”治疗顽固性失眠 55 例临床观察[J]. 江苏中医药,2009,41(11):271.

[19] 李全志,刘志强. 心神宁片治疗失眠症

180 例临床观察[J]. 中国实用医药,2011,6(3):172-173.

[20] 詹淑琴,王玉平. 活力苏治疗失眠临床疗效观察[C]. 南京:第二届中国睡眠医学论坛,2007:114.

[21] 张隔芝,刘绍炼,童欢. 参松养心胶囊治疗神经衰弱睡眠障碍 60 例观察[J]. 实用中医药杂志,2008,24(10):661.

[22] 王莉莉,任莉. 循环针法治疗单纯性失眠 68 例[J]. 上海针灸杂志,2012,31(1):43-44.

[23] 马树田,汪玉忠,陈丽丽. 针刺结合推拿治疗失眠症的临床观察[J]. 广州医药,2012,43(1):45-46.

[24] 吴仁定,林凌峰. 耳穴贴压治疗失眠症 56 例[J]. 福建中医药,2009,40(4):381.

(上接第 54 页)

有寒中之变。”枸杞甘寒性润,《本草求真》中载其可祛风明目,强筋健骨,补精壮阳,然究因于肾水亏损,服此甘润,阴从阳长,水至风息,故能明目强筋,是明指为滋水之味,又枸杞平而不热,有补水制

火之能,故《本草通玄》中言其与地黄同功。菊花善清利头目,宣散肝经之热。久病则瘀,患者失眠日久,口唇暗,依古训“顽疾多瘀血”再加入少许地鳖虫活血化瘀,全方

伍用,共奏滋养肝肾,滋阴泻火之功。此乃“壮水之主,以制阳光”的具体表现,从而达到“心火欲其下降,肾水欲其上升,斯寤寐如常也。”

(上接第 56 页)

胸阳方药:自拟郁檀香贝方。郁金 15g,玉竹 12g,檀香 3g,神曲 9g,焦楂 6g,浙贝 9g,瓜蒌 12g,合欢皮 9g。水煎服,日 1 剂。用药 6 剂,头晕恶心消失,腹痛缓解,汗出减少,纳增,后住院中西医结合治疗 4 周,痊愈出院。

按 舌红苔白厚腻为素有痰湿,湿遏痰滞,阳气不振,道路不畅,故中根剥脱。舌质红近根 1 / 3 中部舌乳头星点突起形大,舌诊辨病为心病征;左寸近关为心脏病变脉象位点,弱小、势敛证属胸阳不振,心脉壅滞,心脏快速射血

期脉来初期沉取散在涩搏提示有心肌炎症可能。综合舌脉征,辨病为胸痹,心肌炎;辨证痰湿痹阻,胸阳不振,心脉壅滞;确立治法化痰湿、通痹阻、振胸阳,自拟郁檀香贝方。