

# 张志远教授治疗失眠经验<sup>※</sup>

● 王 振 指导:刘桂荣<sup>\*</sup>

**摘 要** 张志远教授认为失眠病位主要在心,与肝脾肾关系密切。其病机核心是阴阳失交。张老论治失眠既吸取各家之长,又另辟蹊径,形成了自己独到的特点,擅用经方(酸枣仁汤、黄连阿胶汤)加减治疗,并创制安神汤,验证于临床,疗效显著。

**关键词** 张志远 失眠 名医经验

张志远教授是山东省名老中医专家,继承家传师授,教学、科研、临床 70 多年来积累了丰富的经验。张老精研内科疑难杂症,尤其对失眠一证具有独到见解和丰富经验,现总结如下,以飨同道。

## 1 病因病机

历代文献对失眠病因的论述,大致分为外感六淫,情志内伤,饮食不节,久病不寐及体质等几个方面。历代医家对失眠的认识可谓仁者见仁,智者见智。如《素问·逆调论》曰:“胃不和则卧不安。”《景岳全书·不寐》:“劳倦思虑太过者,必致血液耗亡,神魂无主,所以不眠。”《类证治裁·不寐》谓:“阳气自静而动,则寤;阴气自静而动,则寐;不寐者,病在阳不交阴也。”在上述基础上,张教授认为失眠病机总属阴阳不交。张老提出早在《灵枢》中就有关于“阴阳

失交”是失眠发病机制的认识,《灵枢·口问》云:“阳气尽,阴气盛,则目瞑;阴气尽,而阳气盛,则寤矣。”失眠病位主要在心,但与肝、脾、肾有关。

## 2 治疗特色

**2.1 活用仲景方** 张老活学活用前人经验,化裁经方,随证加减,多能缓解病人疾苦。《伤寒论》记载治疗失眠的两首处方,一为少阴热化后心阳过亢虚烦不宁所致者,应补虚清热,投黄连阿胶汤(黄连、黄芩、白芍、阿胶、鸡子黄);二为心阴不足,缺乏濡养所致者,宜滋润安神,投酸枣仁汤(酸枣仁、茯苓、知母、川芎、甘草)。

**2.1.1 黄连阿胶汤** 张老治疗阴液耗伤,阴虚内热,而肾水不能上济于心导致心火偏亢,火扰心神,而出现心中烦躁、不得安卧之病证,擅用《伤寒论》黄连阿胶汤加

减:黄连 9 克,阿胶(冲)9 克,黄芩 9 克,白芍 9 克,夜交藤 30 克,莲子心 9 克,鸡子黄 2 个(烔化)。水煎,下午 6 点、10 点分 2 次服。收效良好。

**按** 黄连阿胶汤出自《伤寒论》第 303 条,是针对肾阴亏虚,心火亢盛,水火不济而设的治疗心烦、不得卧的方剂。方中鸡子黄养肾益阴,黄连清心泻火,防心火亢盛而不能下交于肾,二药交通心肾,协调阴阳;阿胶、白芍滋阴养血,助鸡子黄壮水制火;夜交藤养血安神,配莲子心、阿胶祛心火,养心阴;莲子,由心走肾,能使心火下通于肾,又回环上升,能使肾水上潮于心。张老指出,临床见失眠伴有阴虚症状者皆可用之,该方旨在调理阴阳气血,滋肾养阴,清泻心火,交通心肾,引火归源,使阴阳各司其位,失眠则能自愈。莲子心是张老的经验用药,指出一味莲子心,功同交泰丸,一般在心火偏旺症状明显的时候加入。

**2.1.2 酸枣仁汤** 对肝血不足导致虚热上扰之心烦不宁、失眠多梦易醒、一夜数醒,张老喜投酸枣仁

**※基金项目** 国家中医药管理局全国名老中医专家张志远传承工作室建设项目(No. 国中医药人教发[2013]47 号)

**\* 作者简介** 刘桂荣,男,博士研究生导师,教授。研究方向:历代医家临床学说研究,心系疾病的临床与文献研究。E-mail:15865260608@163.com

**• 作者单位** 山东中医药大学(250355)

汤:酸枣仁 30 克,茯苓 15 克,知母 9 克,川芎 5 克,甘草 3 克,生姜 3 片。水煎,分 3 次服。其中酸枣仁最少用 15 克,少则寡效。张老认为酸枣仁汤并非特效,还需配伍莲子心、夜交藤,才能取得镇静之效。

**按** 酸枣仁汤是仲景先师创制的治疗肝血不足引起虚热上扰,导致虚烦不得眠的方子。肝藏血,血舍魂,若肝血不足,魂不守舍,心失所养,则虚烦不眠;血亏阴虚,易生内热,虚热内扰导致心烦不宁甚则失眠多梦。方中重用酸枣仁为君药,以其酸甘质润,入心、肝经,养血补肝,宁心安神;茯苓宁心安神;知母滋阴润燥,清心除烦;川芎辛散,调肝血而疏肝气;甘草调和诸药,全方配伍严谨,标本兼治,养清兼顾,补中有行,共奏养血安神、清热除烦之效。佐以莲子心交通心肾、夜交藤养血安神增强疗效。

**2.2 继承家传** 张老秉承家父心传,对失眠多梦、烦躁不安,甚至彻底不能合眼者,常以酸枣仁、白芍、山栀子、全蝎、黄连、百合、莲子心、珍珠母组织处方,其中酸枣仁、珍珠母用量要达到 20~40 克,方可见功。连续应用 8~15 剂,收效最佳。

**按** 张老认为失眠顽症发病机制在于心肝火妄动。一般表现为烦躁不安、失眠,重者彻夜不得眠。该方适用于治疗火旺扰动心神所致的失眠。方中重用珍珠母平肝,安神定惊;酸枣仁养心安神;白芍养血敛阴平肝;山栀子归三焦经,功擅清泻三焦火邪,泻心火而除烦,是治疗心烦躁扰不宁之要

药;黄连善清心经实火;百合清心安神;莲子心苦寒清心安神;全蝎治失眠是张老的个人经验,此处取其镇静安神之功。诸药合用共奏疏肝泻火,清心安神之效,临床效果显著。

**2.3 创制经验方** 张老针对易醒、梦多、合目难眠、惊恐无法入睡的失眠,拟有安神汤:炒酸枣仁 20 克,黄连 5 克,生龙骨 15 克,生牡蛎 30 克,珍珠母 30 克,天麻 15 克,清半夏 9 克,橘红 7 克,郁金 7 克,全蝎 5 克。每日 1 剂,分 2 次用,连服 10~20 天,能收良效,加入百合、夜交藤、合欢花,更能提高疗效。

**按** 张老分析认为本证因心神失舍所造成。张老认为此类失眠多从“痰浊”论治,治疗以清化痰浊,宁心安神为主。方中半夏、橘红两药合用旨在祛湿化痰;郁金是“血分之气药”,性寒,入心经,能清心降火,化痰;龙骨、牡蛎镇静定志;炒酸枣仁宁心安神;黄连清心泻火;珍珠母滋阴清肝,安神定惊;天麻与全蝎起镇静安神的作用,是个人经验用药。诸药合用既能清化痰饮,又能清痰饮日久之积热,辅以安神镇静,对心神失舍之失眠效果佳。

### 3 验案举隅

郭某,女,53 岁,主因“失眠 1 月余”于 2014 年 3 月 5 日就诊。患者近半年来工作不顺心,劳累,心情抑郁,近一月来出现入睡困难,睡后易醒,醒后难以入睡症状。患者平素饮食偏于肥甘厚腻,脾气

急躁,易生气,现头晕心悸,胸胁胀满,心烦口苦,饮食不佳,口渴喜饮,小便稍黄,大便偏干,舌红苔薄黄,脉弦略数。张老师诊断为不寐,拟以疏肝泻热,安神为法,投以自拟安神汤加减。处方:炒酸枣仁 20 克、黄连 6 克、莲子心 10 克、柴胡 15 克、白芍 15 克、珍珠母 30 克、生龙骨 15 克、生牡蛎 30 克、清半夏 9 克、橘红 7 克、郁金 7 克、全蝎 5 克。7 剂,并嘱患者清淡饮食,调畅情志,适量活动。2014 年 3 月 12 日复诊,诉上方服用 5 天后症状较前有明显改善,然仍有时入睡困难,易醒,心烦症状,舌红苔薄黄,脉弦数。上方加夜交藤 50 克,与酸枣仁配伍加强安神的效果。嘱其再服 7 剂,如症状缓解可不再服药,3 月 19 日电话回访,诉症状消失,故未来就诊。

**按** 本方以酸枣仁安神为君药,柴胡、郁金、白芍三药配伍起疏肝解郁兼养肝的功效,黄连、莲子心清热祛火,珍珠母滋阴清肝,与生龙牡配伍加强镇静安神的功效,清半夏与橘红化痰祛湿改善饮食不佳的症状,主要共奏清肝泻火,镇静安神的功效。

### 4 结语

综上所述,张志远教授治疗失眠有丰富的经验。张老认为失眠的病因有多方面涉及外感六淫、七情、饮食、久病。其病机变化总属阴阳不交。临床除应用经方和家传方外,还创制安神汤,化痰安神,全面考虑,临床收效良好。