

陈伟刚治疗不寐经验分享

陈伟刚国家基层名老中医药专家传承工作室

陈伟刚

2022-05-20



传承·创新·精诚·仁和
大医精诚·以人为本

- **经验方一：酸枣仁汤 《金匱要略》**
- **经验方二：七合回春汤**

经验方一：酸枣仁汤 《金匱要略》

- 定义：失眠症是以频繁而持续的入睡困难或睡眠维持困难而导致睡眠感不满意为特征的睡眠障碍，失眠可以孤立存在并与精神障碍、躯体疾病或物质滥用共病，可以伴多种觉醒时的功能障碍。

经验方一：酸枣仁汤 《金匱要略》

- 具有一定的缓解性、呈波动性。
- 个性特征：失眠者，往往具有个性特征，比如神经质，内化性，焦虑特征及完美主义。西医用药原则：按需、间断、足量，每周服药3-5天，而不是每天服药。
- 抗焦虑首选时多虑平。

经验方一：酸枣仁汤 《金匱要略》

- 中医学认为：病机是阳不入阴、白天卫气行在人体的阳分里，晚上则行到阴分里，就是行于阴经，阳气入阴经，人就想睡觉。白天动而生阳，人体阳气输布于外，所以人在白天是动的，阳光灿烂的。
- 阳气为阴液所化，维持白天所有活动都要消耗体内的阴分，而阳气的推动和文化，阴液才能发挥作用，只有阴得阳生，才能泉源不竭。

经验方一：酸枣仁汤 《金匱要略》

处方：炒酸枣仁30g，川芎15-20g，茯苓30g，知母10g，甘草5g。
酸枣仁炒香，入口易，先煮，余药后下，汤成出渣，睡前1小时服用。
此方为血虚血滞，湿阻热郁所发而设，治疗失眠，从营血不足，血行不利，三焦湿阻，热扰心神四方面论治。

经验方一：酸枣仁汤 《金匱要略》

其中酸枣仁用量最重，使阴不虚而阴能涵阳，强壮滋补，养心健脑，强精神。

川芎活血行瘀，量小兴奋中枢神经，量大则抑制中枢神经。

茯苓淡渗利湿，引阳入三焦。

知母清三焦之热，热不扰则神且安宁，甘草调和诸药。

陈伟刚教授经验方加减：

炒酸枣仁30g-45g，知母10g，川芎15g，茯苓20g，龙骨30-45g
(先煎)，牡蛎30-45g (先煎)，甘草5g，浮小麦30-60g，石菖蒲
10g，郁金10g，土鳖10g，栀子10g，淡豆豉10g，百合30g，银柴
胡10g。

加减：见脾虚，舌有齿印苔白腻，加黄芪30克，党参20克，陈皮10克

半夏秫米汤：

- 症见：干呕，脉滑
- 处方：法半夏10g，高粱米100g，（无高粱米用炒薏苡仁30g），日一剂，水煮当茶饮数天。
- 《黄帝内经》：胃不和则寝不安。阳气不能通过阳明胃进入太阴脾，阳不入阴就卧不安。

半夏秫米汤：

- 法半夏是关键，半夏归胃经，禀赋阳极生阴之性，是引阳入阴最好的药材。
- 痰湿壅滞三焦，卫气出入受阻所致的温胆汤亦可以加入。
- 栀子豉汤配四逆散：栀子10g，淡豆豉10g，柴胡10g，枳壳15g，白芍15g，甘草5g。有疏肝泄热之功效，因为心情烦躁，体内肝气郁结，气有余便是火，气郁化火扰乱心神，阳气被排斥于外，便无法入睡，主症见口苦，脉弦数。

经验方二：七合回春汤

- 炒酸枣仁30g，桂圆肉30g，法半夏10g，龙骨(先煎)40g，牡蛎(先煎)40g，全蝎10-15g，夏枯草10g。
- 主症：心悸、怔忡、精神欢呼，坐卧不安，烦躁焦虑，轻型精神分裂，肝火盛，不能寢眠，舌红，脉弦数。

经验方二：七合回春汤

- 龙骨牡蛎：安神潜阳，伤寒论火逆证，包括烧针、艾灸、药熏、热烫、火烤，因为惊恐而不安者，则发狂，常投镇静、收敛药，如桂枝龙骨牡蛎汤。
- 龙骨牡蛎**必须双用**，不宜分离，鸳鸯蝴蝶双栖药。

经验方二：七合回春汤

- 无恋邪之虞，反而护本。
- 夏枯草也是入肝的，肝火较重，阳气也是无法入肝的，只有彻底清肝火才能入睡。
- 全蝎具有镇惊止痛功效，如慢性胆囊炎疼痛，加入胆囊炎治疗中，则有奇效。
- 如胆汁反流引起的胃不和，半夜往往惊醒，故下全蝎。很多名中医都在方剂中加入，以取其镇静止咳之功效。

感谢聆听