

◎ 主 编 徐 建 招 萼 华
◎ 副 主 编 许 红 许 良 严 晓 丽
◎ 主 审 王 翹 楚



疾 病 睡 眠

中 / 医 / 论 / 治

上海科学技术出版社

主编 徐建 招萼华
副主编 许红 许良
主审 王翹楚

严晓丽

睡眠疾病

中医论治

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书主要介绍了睡眠疾病这个临床新学科的建设、继承、创新、发展的实践历程。全书共分五篇。第一篇从阴阳学说、天人相应、卫气营血、脑主神明 4 个方面介绍了睡眠疾病的中医基础理论,并简介了睡眠的昼夜节律与“生物钟”现象;第二篇对睡眠疾病的诊断、辨证治疗和评价进行探索,强调“五脏皆有不寐”;第三篇列举了精神心理性疾病以及失眠症伴其他相关疾病两大类疾病的医案,详细阐述了睡眠疾病的治疗方案;第四篇从情志疏导、治未病、膏方保健等方面介绍了睡眠疾病的康复预防;附篇探讨了落花生枝叶治疗失眠的相关药学研究。

本书可供广大临床中医和中西医结合医师、医学生、睡眠疾病患者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

睡眠疾病中医论治 / 徐建, 招蓁华主编. — 上海:

上海科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5478-2663-8

I. ①睡… II. ①徐… ②招… III. ①睡眠障碍—中

医疗法 IV. ①R759.797

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 115643 号

睡眠疾病中医论治

主编 徐 建 招蓁华

上海世纪出版股份有限公司 出版

上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 11

字数 134 千字

2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-2663-8/R·921

定价: 38.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换

编委会名单

主 编 徐 建 招萼华

副主编 许 红 许 良 严晓丽

主 审 王翹楚

编 委(以姓氏笔画为序)

王 骏	王 磊	王国华	王惠茹	冯蓓蕾
许 红	许 良	苏 泓	李志敏	张 玲
张雯静	陆伟珍	陆逸莹	招萼华	徐 建
盛昭园	童蓓丽			

协 编(以姓氏笔画为序)

朱广亚	李红艳	张淑芹	周男华	单 文
俞承烈	姚 憬	贺海平	温立新	蒲华春

编委会简介

徐建

上海中医药大学附属市中医医院院长、主任医师、教授、硕士生导师
中国睡眠研究会中医睡眠医学专业委员会主任委员

招尊华

上海市中医文献馆主任医师

许红

上海中医药大学附属市中医医院中医睡眠疾病研究所临床研究室主任、主任医师、硕士生导师

许良

上海中医药大学附属市中医医院中医睡眠疾病研究所文献情报研究室主任、中医睡眠医学专业委员会学术秘书、主任医师、硕士生导师

严晓丽

上海中医药大学附属市中医医院中医睡眠疾病专科副主任、中医睡眠疾病研究所开发研究室主任、副主任医师、博士

王骏

上海交通大学附属东方医院中医科副主任医师

王磊

上海市普陀区人民医院中医科副主任医师、博士

王国华

上海中医药大学附属市中医医院中医睡眠疾病研究所药师、药学科
研人员

王惠茹

上海中医药大学附属市中医医院中医睡眠疾病研究所副主任医师、
硕士

冯蓓蓓

上海中医药大学附属市中西医结合医院神经科副主任医师

苏泓

上海市黄浦区中医医院副主任医师

李志敏

上海中医药大学附属市中医医院中医睡眠疾病研究所住院医师、
硕士

张玲

上海中医药大学附属市中西医结合医院神经科主治医师

张雯静

上海中医药大学附属市中医医院中医睡眠疾病研究所副所长、副主
任医师、博士

陆伟珍

上海复旦大学附属第五人民医院中医科副主任医师

陆逸莹

上海中医药大学附属市中西医结合医院神经科主治医师

盛昭园

上海市中西医结合医院副主任医师、博士

童蓓丽

上海市闸北区中医院内科办公室主任、副主任医师

朱广亚

浙江省余姚市第三人民医院中医科副主任医师

李红艳

宁波市北仑区社区卫生服务中心住院医师

张淑芹

宁波市大榭医院前院长、主任医师

周男华

浙江省宁波市中医院主任医师

单文

上海泰坤堂中医门诊部主治医师

俞承烈

浙江省宁波市名中医、余姚市中医院主任医师、中国睡眠研究会中医睡眠医学专业委员会总干事

姚憬

浙江省温州市中西医结合医院中医科主任医师

贺海平

宁波市北仑区中医院院长

温立新

福建省三明市中西医结合医院党委书记、主任医师

蒲华春

云南省开远市中医院主治医师

朱 序

《素问·金匱真言论》曰：“阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。”王翹楚教授精研经旨，博古通今，对中医科研方法及路径具有丰富经验，受邀至全国各地讲学，深受欢迎，同道得到启迪，创新颇多，令人钦仰之至！

二十多年来，王老坚持以中医阴阳消长理论指导科研，借鉴明代李时珍观察到合欢树叶有顺乎自然界阴阳消长规律“昼开夜合”现象，从而取合欢皮、合欢花入药用的思路，并回想起幼时在农村看到落花生枝叶也有“昼开夜合”现象，从而提出落花生枝叶“昼开夜合”与人体“入夜则寐、入昼则寤”可能存在共同物质基础的设想(假说)。二十多年如一日，坚持多学科钻研，从生药、药化、药理、制剂工艺和文献等进行了系统研究，终于取得成功，临床和实验均证明落花生枝叶治疗失眠症确有较好疗效。并在此基础上带动临床睡眠疾病新学科的建设。这是以中医理论指导科研工作的一大突破，值得推广与应用。

最近，传承人徐建教授在此基础上，主编《睡眠疾病中医论治》一书，承嘱作序，因得先睹为快，深感大有临床应用参考价值，为中医科研辟一新路，可喜可贺，乐为同仁介也！

九九叟朱良春谨志于南通

2015年1月

弘揚中醫藥學特
色優勢創新發展
睡眠疾病理論其
實踐

施杞



乙未春月

施杞教授为本书题词

张 序

睡眠疾病是王翘楚教授二十多年来以中医“天人相应”理论为指导,根据落花生枝叶“昼开夜合”与人体“入夜则眠,入昼则寤”同步,提出其可能存在共同促睡眠物质基础的假说,从生药、药化、药理、制剂工艺和文献等方面着手研究并取得成功,从而带动了临床上睡眠疾病这一新学科的建设。这是在继承中医传统理论和经验的基础上,又有了创新和发展,并取得了突破。

现王翘楚教授的继承人徐建教授又在原有研究的基础上,撰写成《睡眠疾病中医论治》一书,本人认为很有临床应用价值。今先睹为快,特为之序。

张明岛

2015年1月

前 言

按国家中医药管理局规定,神志病为临床分科一级学科,睡眠疾病专科属神志病科的一个主要专科。

睡眠疾病专科是王翘楚教授带领我们在中医临床实践中创立的一门新学科。它的内涵包括失眠、焦虑、抑郁等精神心理方面的疾病,同时也包括以失眠为主症及其他相关杂病。因此,从病中求证、证中求病,不断发现新的证和新的病角度来看,提出睡眠疾病专科是符合当前和今后中医临床实际的,它的建立有利于病中求证、证中求病的治疗,又有利于不断发现新的证和新的病,可以在辨病与辨证结合,同病异治、异病同治的基础上再推进发展一步,并克服将辨病与辨证固化的主观辨证。

为此,十多年来,我们在临床实践中积极探索如何于证中求病、病中求证,并不断发展新的证与新的病。从临床实践中创立睡眠疾病专科来看,这个概念的提出是符合临床学科自身发展道路的,也是符合实践出真知的原理的。故特编著本书,以供广大中医和中西医结合临床医师以及其他有兴趣的西医或管理工作参考。

徐 建

2015年2月

目 录

第一篇 基础理论	1
第一节 天人相应,人与自然同纪	1
第二节 卫气运行和营血运行	13
第三节 脑为元神之府与心主神明	23
第四节 昼夜节律与生物钟	36
第二篇 睡眠疾病临床新探索	39
第一节 诊断	40
第二节 辨证分型	42
第三节 从肝论治法	44
第四节 脑主神明,肝主情志,心主血脉	46
第五节 五脏皆有不寐	48
第六节 疗效评价体系	52
第三篇 治疗方案和案例	55
第一节 精神心理性疾病	55
失眠症(不寐)	55
焦虑症(郁病)	57
抑郁症(郁病)	59

	躁狂症	61
	梦魇	63
	小儿夜啼	65
	梦交或性欲过盛不寐	67
	多动腿综合征	69
	呼吸暂停综合征	70
	嗜睡症	71
第二节	失眠症伴其他相关疾病	73
	高血压	73
	中风(脑血管病)	77
	头风(血管性头痛)	79
	糖尿病	82
	老年性痴呆	84
	心血管病	85
	变异性咳嗽(燥咳)	90
	胃病	91
	胃食管反流病	94
	肝病	96
	脾虚(慢性肠炎)	101
	月经不调	104
	慢性阴道炎、盆腔炎	105
	绝经前后诸证(更年期综合征)	107
	颈咽综合征	109
	女性尿道综合征	112
	慢性前列腺炎	116
	失眠症与记忆力减退	117
	药源性综合征	122
	口疮	124
	荨麻疹	126

第四篇 康复和预防	129
第一节 情志疏导	129
第二节 治未病十二讲	133
第三节 膏方保健	140
附 篇	142
附 1 相关药理学实验研究	142
第一节 落花生全草不同分离组分对小鼠自主活动的影响	143
第二节 落花生枝叶不同产地样品对小鼠自主活动的影响	147
第三节 落花配方颗粒对小鼠自主活动的影响	148
第四节 抗抑郁症的经验方药实验研究	149
附 2 改进型 SPIEGEL 量表	155
附 3 中医睡眠疾病症状证候评价量表	156

第一篇

基础理论

第一节 天人相应,人与自然同纪

古人所说的“天”或“天地”就是自然界,我们人类就生存在这个自然界中。“人以天地之气生,四时之法成。”(《素问·宝命全形论》)人类产生于自然界,生存于自然界,与自然界的四季交替有着共同的节律性。因此“人与天地相参”(《素问·咳论》)就是说,人类与自然界有着相统一的关系,必须把对人类的认识与对自然界的认识联系起来。人的睡眠与觉醒,是人的诸多生理功能的一部分,与自然界有着密切的相关性,体现了“天人相应”。

一、人体的生理过程,随自然界的运动发生相应的变化

自然界四季的气候变化,造成动物植物的荣枯节律。“春生、夏长、秋收、冬藏是气之常,人亦应之。”(《灵枢·顺气一日分为四时》)人类的生理活动也会随着季节和气候的更替而发生与生长收藏相应的变化。

而自然界不同的地域,有着不同的地理条件,也会引起不同的气候、水土、饮食、居处以及生活习惯的巨大差异,从而使人的体质和常见的疾病很不一样。“黄帝问曰:医之治病也,一病而治各不同,皆愈,何也?岐伯对曰:地势使然也。”(《素问·异法方宜论》)同样的疾病运用不同的治疗方法都取得疗效,原因是不同的自然环境形成不同的人的体质,需要运

用不同的治疗方法才能取效。

人体与自然界共同受阴阳五行法则的制约，“阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。”（《素问·阴阳应象大论》）阴阳是自然界的规律，也是人类和所有生物的规律。“生之本，本于阴阳。”（《素问·生气通天论》）人的生命的根本，就是天地阴阳的变化。“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也”。（《素问·四气调神大论》）“五运阴阳者，天地之道也”。（《素问·天元纪大论》）与阴阳一样，四时五行也是人与自然的共同规律。

而且在许多具体运动规律上，人类与自然界也有相应的关系。“清阳为天，浊阴为地。地气上为云，天气下为雨；雨出地气，云出天气。故清阳出上窍（指五官），浊阴出下窍（指二阴）；清阳发腠理，浊阴走五藏；清阳实四支（肢），浊阴归六府”。（《素问·阴阳应象大论》）古人观察到水气清轻上升到天空成为云，云凝聚而化雨变得重浊又降到地面；雨从天降而出自地气，云从地生，还是天降的雨水蒸发而成。古人从而认识到人体内的物质代谢也有类似的情况。清阳之精气向上向外布散，使眼、耳、鼻、舌、皮肤、四肢发挥各自的功能。浊阴之重物归入体内脏腑向下运行，蒸化出有用的精微又向中布散周身，无用废物则通过二便排出体外。这是拿天地之间的水气云雨升降转换与人体代谢作类比。后世医家根据这一思想将某些病证比作久旱干枯，密云不雨，需要一雨后苏。又将另一些病证比作阴霾满天，湿热郁蒸，需要拨云见日，分疏湿热，重现清爽，把对气候的直观体察应用到诊断治疗上来。

“天地之大纪，人神之通应也。”（《素问·至真要大论》）“人神”是指人体的生理机制，肯定人体的生理活动规律与自然界的“大纪”即重要法则相符合。由此提出，“圣人之为道，上合于天，下合于地，中合于人事。”（《灵枢·顺逆肥瘦》）主张把探讨自然界和研究人体统一起来，有意识地根据自然界的变化规律来理解人体的生理病理机制，并把这当作认识人体的一条方法论原则。

二、人体与自然界有共同的节律

地球、月亮、太阳之间的相对运行，形成日、月、年的周期性变化。人

体受这些天体的影响,也发生周期性的变化。人体与自然界有共同的节律。

(一) 人体的昼夜节律

1. 人体昼夜阴阳节律 “日中而阳陇,为重阳,夜半而阴陇,为重阴。故太阴主内,太阳主外,各行二十五度,分为昼夜。夜半为阴陇,夜半后为阴衰,平旦阴尽而阳受气矣。日中而阳陇,日西而阳衰,日入阳尽而阴受气矣。夜半而大会,万民皆卧,命曰合阴。平旦阴尽而阳受气。如是无已,与天地同纪。”(《灵枢·营卫生会》)

白昼属阳,中午阳气最旺盛,叫作重阳;夜间属阴,半夜阴气最盛,称为重阴。这是自然界阴阳之气的消长变化。人体的阴阳消长变化与之同步。营气运行在脉中,开始于手太阴经又终止于手太阴经,所以叫太阴主内;卫气运行在脉外,开始于足太阳经又终止于足太阳经,所以叫太阳主外。各自在白天和黑夜运行周身 25 遍,刚好分为 1 个昼夜。夜半是阴气最盛的时候,夜半以后阴气渐渐衰减,到了黎明阴气衰尽而阳气渐盛。太阳当顶是阳气最旺的时候,太阳偏西阳气渐渐衰减,太阳下山阳气衰尽而阴气渐盛。夜半之时,营气和卫气都在阴经,是相互会合的时候,正好人们都已入睡,这就叫作合阴。到了太阳升起的时候,阴气又已衰尽,阳气又渐渐旺盛。营气卫气的运行,就这样日夜循环永无止境,并与天地的阴阳消长盛衰保持着一致。

“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。是故暮而收拒,无扰筋骨,无见雾露。反此三者,形乃困薄。”(《素问·生气通天论》)人的阳气,白天行于阳分,清晨的时候,阳气开始活跃,并趋向于外,中午时阳气达到最旺盛的阶段,太阳偏西时,体表的阳气逐渐虚弱,汗孔也开始闭合。所以到了晚上,阳气收敛拒守于内,这时不要扰动筋骨,也不要接近雾露,如果违反了一日之内的 3 个时间的阳气活动规律,形体就要受到邪气的侵害而困顿。

2. 卫气昼夜运行节律 “卫气之行,一日一夜五十周于身,昼日行于阳二十五周,夜行于阴二十五周,周于五藏。”(《灵枢·卫气行》)

一昼夜中,卫气在体内运行 50 周,白天行于阳分 25 个周次,夜间行