

不药安寐 愈浮生无眠

睡眠,是人身气血归藏、心神休憩的根本。中医自古便有“人卧则血归于肝,魂归于舍”的养生至理,视安眠为养生第一要义。相较于现代医学对睡眠的生理解构,传统中医更讲究“形神合一”,认为失眠多非躯体亏虚,而是心神失宁、情志郁结。



中医安眠,重在调心守神

中医对睡眠与心神的认知,源远流长,根植于《黄帝内经》的核心理论。古籍有言“心者,君主之官,神明出焉”,心神安定,则昼夜作息有序、寤寐如常;心神扰动,则夜卧不宁、辗转难眠。失眠在中医古籍中被称为“不寐”“不得卧”,究其根源,并非单纯气血不足,大多源于情志郁滞、思虑过度、气机紊乱。

自先秦两汉起,中医便确立了“形神共调”的治眠理念,摒弃单一的补虚安神之法。唐宋时期,医家开始重视情志与睡眠的关联,逐步发现多数顽固性失眠,汤药治标准治本,心结不解则夜寐难安。至明清时期,温病学派兴起,中医心理疗法愈发成熟,叶天士更是将“移精变气、移情易性”的治心之法发挥到极致。

响豆无心,治愈百年顽寐

乾隆年间,姑苏名医叶天士以灵变医术闻名江南,他不囿于方药桎梏,善用巧法治疑难杂症,苏州知府郭某的顽固失眠案,便是其传世妙案。彼时苏州盗匪频发、政务繁杂,郭知府终日忧心忡忡、思虑不休,久而久之患上严重失眠,夜夜睁眼至天明,心神俱疲、形体日渐憔悴。

家人遍请名医,郭知府常年服用天王补心丹等经典安神方剂,滋补养心、镇静安神,却始终毫无成效。药物可补气血、宁心

神,却解不开他心中缠绕的焦虑与执念,越是强求安眠,越是心绪浮躁,陷入“思则气结、结则难眠”的恶性循环。万般无奈之下,众人恳请叶天士亲诊。

问诊之后,叶天士一眼看穿症结:此症无关于脏腑亏虚,全在于情志郁结、心神牵绊。他并未开具任何汤药,反而指向府中一株老槐树,道出一桩奇事:槐树所结槐角之中,藏有“响豆”,夜静之时会自行爆裂作响,以此豆配槐叶泡酒,可根治顽固失眠,唯需患者亲自日夜采摘剥豆、枕边静听,诚心方可奏效。

郭知府深信不疑,自此每日闲暇便俯身采摘槐角、细心剥离豆粒,夜晚静坐榻前,屏息凝神静待豆响。日复一日,数月光阴悄然流逝,他从未听闻槐豆爆裂之声,可困扰许久的失眠顽疾,竟悄然痊愈。究其根本,便是叶天士精妙的“移情易性”疗法。郭知府找响豆、剥槐角、静听豆声的细碎小事,让他的心神有了全新寄托。不药而愈,自在安眠。

古法新解,习得安眠之道

叶天士这桩无药治顽疾的轶事,看似玄妙,实则契合中医核心智慧,更与现代医学失眠认知行为疗法不谋而合,尽显传统医学的超前与精妙。现代医学认为,顽固性失眠多存在心理恶性循环,患者因害怕失眠而焦虑,因焦虑而更加无法入睡。而叶天士的“找响豆”之法,正是最朴素的心

理干预疗法。

所谓“睡不着便听豆,不困不卧床”,是经典的刺激控制疗法,打破了床与焦虑、失眠的负面联结,让床铺重新回归休憩安眠的本源属性。而寻找响豆的美好期许与专注过程,更是一场温柔的认知重建,消解了患者对失眠的恐惧,以正向心理暗示滋养心神。

纵观中医发展史,叶天士的移情疗眠并非个例。清代诸多名医皆善用言语开导、物证释疑、情志转移之法,疏导郁气、安定心神,为中医心理诊疗体系筑牢根基。时至今日,这些千年古法仍极具实用价值,常与现代放松训练、心理疏导相结合,形成温和有效的中西医安眠方案。

今人失眠,大多与郭知府同源:生活琐事、工作压力、万般执念,塞满心神、扰了夜寐。我们不必刻意寻觅所谓的“响豆”,却可以效仿这份静心之道。深夜无眠之时,不必辗转焦虑、强行入睡,不妨寻一件简单纯粹、专注静心的小事:抄几行诗词、听一曲清音、做几组深呼吸,让纷乱的思绪落地,让浮躁的心神归宁。王国才

作者简介

王国才,北京中医药大学东方医院亚健康科主任医师、教授、博士后、硕士研究生导师。长期从事精神心理疑难疾病的临床诊疗工作,擅长治疗失眠、抑郁症、焦虑症、精神分裂症、强迫症、恐惧症、心理障碍、躁狂症、双相情感障碍等疾病。

扫码阅读



食养安神
安寐良方



中医
穴位调睡
告别
辗转难眠

每一期一药

远志

远志为远志科植物远志、卵叶远志干燥根,《神农本草经》列为上品,主产晋陕冀豫等地。味苦、辛,性温,归心、肾、肺经,核心功效安神益智、交通心肾、祛痰消肿。善治心肾不交所致失眠多梦、健忘惊悸;能化痰止咳,调理痰多难咯;外敷内服可消痈疽、乳房肿痛。煎服用量3至10克,多甘草炮制减轻胃刺激;阴虚火旺、脾胃虚弱、胃炎人群慎用,过量易引发恶心呕吐。



本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

睡眠里的中医——胃不和则卧不安

生活中很多人失眠,并非心神亏虚,而是脾胃失调所致。中医有“胃不和则卧不安”的说法。此句最早溯源《黄帝内经·素问·逆调论》,书中记载“阳明者,胃脉也,其气亦下行,阳明逆,不得从其道,故不得卧也”,并援引古医书《下经》“胃不和则卧不安”的论断,正式确立了脾胃与睡眠的对应医理,成为中医论治失眠的核心理论之一。

人体气机贵在顺畅下行,胃主受纳、通降,夜晚本是脾胃休养、气机潜藏之时。若饮食不节、积食停滞,或脾胃虚弱、运化失常,便会导致胃气上逆、中焦壅滞。脾胃为气血生化之源,中焦失调则气血无以濡养心神,浊气上扰心神,即便心神无虚,也会辗转难眠、多梦易醒,这便是胃病扰眠的根本缘由。

清代名医张锡纯曾接诊一位

老者,患者久治失眠,遍服安神汤药无效,夜夜难以安睡。张氏诊脉辨证,发现患者并无心神亏虚之象,反倒脾胃气滞、积食内停。遂摒弃安神之法,专用健脾和胃、消食行气之方。患者脾胃气机通畅后,无需安眠之药,睡眠自然安稳。

古人素来讲究“夜不饱食”。古时医者常告诫世人,晚餐过饱、贪食肥甘,脾胃夜间不得歇息,浊气翻腾、心神不宁,自然夜卧不宁。这也

印证了“安眠不求安神,先求脾胃安和”的说法。

时至今日,这句古训依旧实用。多数现代人的熬夜失眠、睡眠浅乱,多源于宵夜过量、饮食无度。养好脾胃、清淡饮食、晚餐适度,气机顺畅、心神安宁,便是最质朴有效的安眠良方。

言文

上消型糖尿病

配方:天花粉15克、麦冬12克、鲜芦根30克。

用法:药材煎汤代茶饮,亦可酌加适量山药粉冲服。

原理:天花粉清热生津,麦冬养阴润肺,本方为《医学衷中参西录》玉液汤加减方。

注意:饮用期间需定期监测血糖。

肝阳上亢型高血压

配方:罗布麻叶10克、夏枯草15克、炒决明子10克。

用法:沸水冲泡代茶饮,药液可反复续水冲泡。

原理:罗布麻平肝降压,夏枯草清泻肝火,决明子平肝明目降压,此方配伍收录于《中药大辞典》。

注意:低血压人群禁用。

气滞血瘀型冠心病

配方:丹参15克、三七粉3克(冲服)、山楂10克。

用法:丹参、山楂加水煎煮,用药汤送服三七粉,每日1次。

原理:丹参活血养血,三七散瘀定痛,山楂消积化瘀,《本草纲目》记载三七“止血散血定痛”。

注意:须在专业医师指导下使用。

类风湿关节炎

配方:羌活10克、独活10克、威灵仙15克、白酒500ml。

用法:诸药泡白酒7天,外涂关节肿痛处,每日3次。

原理:羌活散风寒湿,独活祛下焦风湿,威灵仙通络止痛,《太平惠民和剂局方》羌活胜湿汤化裁。

注意:皮肤过敏者停用。