

从典籍里寻回安睡之道



夜幕降临,辗转反侧,难以入眠,是古今人共同的困扰。失眠并非简单“心神不安”,古代医家早已跳出单纯服药的思路,结合脏腑医理、情志调摄、行为导引,留下诸多妙趣横生的医案。这些流传千年的诊疗思路,和现代睡眠疗法遥相呼应,至今仍可为今人安睡提供借鉴。

魂归于肝,解开心结方安卧

中医看待失眠,素来重视脏腑与情志的关联。《黄帝内经》有言“肝藏魂”,魂得肝血滋养,夜晚人入睡,便是魂归于肝的过程。若是肝受邪扰,魂无所归,便会惊悸多梦,神魂不宁,彻夜难眠。宋代伤寒大家许叔微,便凭借这一医理,留下一则不用汤药疗愈失眠的千古医案。

四明董姓书生饱受失眠折磨,卧床之时总觉神魂离体,夜夜梦魇惊醒。遍寻医者,皆当作心病,大量安神药材服下,毫无起色。许叔微诊察过后,一语点破症结:病不在心,而在肝经受邪。肝藏魂,邪气扰动,魂不得归,故而神不守舍。

一番阐释,驱散了书生心中的迷惘恐惧。此前他深陷“得了难治心病”的自我暗示,焦虑层层叠加,越怕失眠越是清醒。明白病机之后,心结消解,尚未服药,精神已然舒展,失眠慢慢自愈。这便是中医的言语开导之法,重在破除错误认知,安抚惶惶心神。

放在今日来看,这 and 现代失眠认知行为疗法的认知重建异曲同工。很多人失眠的加重,源于对失眠本身的过度恐

惧。错误的判断带来精神内耗,徒增焦虑。医家讲清病由,解开思想枷锁,心神自然归位。中医讲究治病先治心,正是这个道理。

损盈泻逸,调顺节律助睡眠

失眠的诱因不止情志郁结,生活状态失度,同样会搅乱睡眠节律。清代名医赵履鳌,就用一则巧妙的“口袋秘药”,治愈富家子弟数月顽疾。

这位富家子弟衣食无忧,终日闲散安逸,少劳作少思虑,气机壅滞,阴阳昼夜节律紊乱,久久不能安睡。多方调治无效,赵履鳌并未开具安神药剂,反而谎称手中有奇效秘药,封存在布袋置于枕下,叮嘱他三昼夜不得闭眼。病人信以为真,强撑三日不眠,待到第四天,睡眠欲望抵达顶峰,倒头酣然熟睡。

事后家人才知晓,袋中所谓秘药,只是一张纸,上书“久耽安乐,日夜无节,邪气袭逆。今以疲劳之法,以治疲劳之疾”。此即中医“损有余而补不足”。病人安

逸太过,阳气夜晚不得收敛,一味进补安神毫无用处,反倒需要适度耗散过剩的精气,积累睡眠驱动力。

古人的启示便是:不要硬熬着在床上强求睡意,不困不卧床,减少日间过多补觉,让身体积攒足够困意,再上床休息,重建床与睡眠的联系。其中的心理暗示,安慰剂效应,也为疗愈添了助力。

古法今用,安睡重在求其根本

当代,压力思虑、作息混乱,仍是失眠最常见的诱因。很多人一失眠便急于寻求安神补品,却忽略自身症结:是心中思虑缠绕,还是作息颠倒闲散?

所谓心宽一寸,病退一丈。一部分失眠,源于心中的惶惑恐惧;一部分失眠,来自生活节律的错位。不必对失眠过度恐慌,找准根源,调畅情绪,顺应身体本能,不过度强求入睡,心神安宁,阴阳调和,好睡眠自会归来。

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。

日常起居中的中医——七情调神治失眠

无处不中医

失眠自古便是常见病,不少人夜夜辗转,遍服安神补养之药却收效甚微。中医不单单看重汤药,更讲究调畅情志,“七情治失眠”便是源于《黄帝内经》的古老智慧,通过情绪之间相互制约,调顺体内气机,实现形神同调。

金元名医张从正,就留下过以怒治失眠的经典医案。古时一位富家妇人,思虑过重,整整三年难以安睡。长期失眠令她身形消瘦、双目凹陷,家人四处求医,安

神、补血的药方服了无数,始终不见起色,便请来张从正诊治。

张从正诊察过后,并未开药。他私下和患者丈夫商议,此病源于思虑郁结,要用“怒胜思”的法子。之后他每日当着妇人的面饮酒吃喝,还索要高额诊金,绝口不谈治病。妇人心中积怨不断累积,终于勃然大怒,厉声斥责,起身驱赶医者。一番争执之后,妇人浑身大汗,身心俱疲。到了夜里,困意袭来,沉沉睡去,纠缠三年的失眠就此痊愈。《儒门事亲》中还记载另一则相似病案,妇人思虑致两年不眠,经激怒发汗之后,一连安睡九日。

中医认为,思属脾,过度思虑会令气机郁结,心神被扰,便入夜难眠。而怒能升发肝气,冲破凝滞的气郁。大怒之后周身汗出,郁结之气得以宣泄,气机通达,心神不再被杂念牵绊,自然能够安眠。这便是《黄帝内经》提出的情志相胜理论:怒胜思,喜胜忧,悲胜怒,恐胜喜,思胜恐,依靠七情互相制衡,调治身心疾患。

很多失眠,不全是躯体亏虚,而是心里装了太多放不下的琐事。药能安身,情方能宁心。心绪找到宣泄的出口,气机舒展,心神安定,好睡眠自然如约而至。

序言

扫码阅读



调饮食养心神
远离夜不成寐



轻柔按穴位
轻松睡好觉

每期一药

远志



远志味苦、辛,性温,归心、肾、肺经,可安神益智、交通心肾、祛痰消肿。多用于心肾不交所致失眠多梦、健忘惊悸、神志恍惚,亦治痰多咳嗽、疮痈肿毒、乳房肿痛。远志善调心肾,为安神益智常用药。因其辛散刺激肠胃,脾胃虚弱、阴虚火旺者慎用,用量不宜过大,以免引发恶心呕吐,多煎汤或入丸散使用。

小妙招

早晨晒自然光10-20分钟

起床后到窗边、户外接受自然光,光照会抑制褪黑素消耗,晚上褪黑素才会按时分泌。阴天也有效,不要隔着厚厚的窗帘。

控制卧室温度

适宜睡眠温度大约18-22℃,太热容易多梦易醒,过冷也会频繁醒。夏天不要整夜高温,冬天不要捂得燥热。

4-7-8呼吸法

鼻子吸气4秒,屏息7秒,嘴巴缓慢呼气8秒,重复4-6轮,降低交感神经兴奋,缓解焦虑性失眠。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。

足跟痛

(肾虚型)

配方:熟地30克、怀牛膝15克、陈醋50ml。

用法:前二药煎水1000ml,加陈醋泡脚30分钟,每日1次。

原理:熟地补肾填精,牛膝强筋骨通经络,《本草备要》言牛膝“补肝肾,强筋骨”。

注意:外伤痛禁用。

慢性支气管炎

配方:川贝母5克(研粉)、雪梨1个(去核)、蜂蜜20克。

用法:雪梨装入川贝粉、蜂蜜,蒸30分钟,吃梨喝汤,每日1次。

原理:川贝润肺止咳,雪梨清热生津,《本草纲目》载“梨润肺凉心,消痰降火”。

注意:寒痰咳嗽加生姜2片同蒸。

糖尿病(上消)

配方:天花粉15克、麦冬12克、鲜芦根30克。

用法:煎水代茶,可加适量山药粉冲服。

原理:天花粉清热生津,麦冬养阴润肺,《医学衷中参西录》玉液汤加减。

注意:需配合血糖监测。

高血压

(肝阳上亢)

配方:罗布麻叶10克、夏枯草15克、决明子10克(炒)。

用法:沸水冲泡代茶,可反复冲泡。

原理:罗布麻平肝降压,夏枯草清肝火,决明子明目降压,《中药大辞典》载此组合。

注意:低血压者禁用。