頑固性失眠驗案舉隅

Case report of treating refractory insomnia

陳尚進 *CHEN Shangjin*

（香港註冊中醫學會）

[摘要] 失眠是常見的睡眠障礙，中醫治療有獨特優勢。本文舉隅氣血兩虛型失眠、肝脾不和型失眠兩例，均屬久治不愈的頑固性失眠，供同道參考。

[關鍵詞] 頑固性失眠；氣血兩虛；肝脾不和；病例舉隅

「失眠」中醫又稱「不寐」，是常見的睡眠障礙，其主要臨床表現為入睡困難、睡眠時間少、睡眠品質下降等。現今的香港生活節奏加快，失眠患者臨床比較多見。因為失眠可使患者記憶力減退，免疫力低下，甚至出現焦慮症、抑鬱症、精神障礙等嚴重疾病，嚴重影響人們的工作學習及正常生活，甚至威脅人類生命。本人是香港一位76歲高齡的註冊老中醫，對失眠證治頗有心得，認識到中醫治療「失眠」很有特色與優勢，特把典型病例舉隅論析之。

1　氣血兩虛型失眠案例

患者鄭某，女，68歲。於2024年5月4日初診。主訴：失眠，頭暈頭痛半年。病史：患者半年前由於情緒不佳，焦急發怒後出現失眠。患者自覺神疲乏力，呼吸氣短，頭暈眼花，面色蒼白無華，手足麻木，指甲色淡，舌淡而嫩，脈細弱無力等。自訴長期中、西醫診治無顯效，經友人介紹轉到本診所治療。中醫診斷：失眠—氣血兩虛型。藥用人參10g，丹皮10g，當歸10g，白芍12g，柴胡10g，薄荷10g，炒白朮15g，茯苓30g，生龍骨30g（先煎），炒棗仁30g，菊花10g，枸杞子15g，生麥芽30g。6劑，每日一劑，水煎服，早晚分服。

2024年5月11日二診，患者自訴服藥後入睡時間縮短，淺睡早醒，醒後心慌心悸，納可，仍有頭暈，夜尿頻（約每2小時排尿一次），大便正常。舌紅少苔，脈細。上方加百合30g，知母10g。每日一劑，水煎服，早晚分服。

2024年5月16日三診，服藥後睡眠改善，心慌心悸明顯減少，但夜尿未見改善。納可，大便正常。舌紅少苔，脈細。上方去知母，加補骨脂15g，益智仁6g。每日一劑，水煎服，早晚分服。

2024年5月28日四診，睡眠可，已無心悸，夜尿明顯控制，每晚只一次，因尚有頭暈、面色蒼白，舌紅少苔，脈細。把上方當歸10g改為15g。7劑，水煎服，每日一劑，早晚分服。

按：患者因情緒影響，出現失眠、神疲乏力，呼吸氣短，頭暈眼花，面色蒼白無華，手足麻木，指甲色淡，舌淡而嫩，脈細弱無力等。此證是氣血兩虛所引起的失眠。選擇處方以逍遙散加減進行治療。本處方有疏肝解鬱，健脾養血，斂肝鎮潛安神的功效，可主治肝鬱氣血虛證失眠。因患者血虛勞倦，頭暈目眩、長期失眠，血液不能歸肝，耗損肝血，使肝藏血的能力受到影響，根據《內經》記載：「人臥則血歸於肝」即為此理。中醫學認為：人不寐，陽不入陰，氣散浮於外，導致氣耗氣損氣鬱，故治以逍遙散加減。我們治療從氣血虧虛出發，補氣則氣行而鬱解，鬱解則諸病除。正如朱丹溪所云：「百病生於氣，一氣拂鬱，百病生焉」。補血則肝血充，血充則肝緩性不急，易於安神潛鎮。本處方的人參大補元氣，健脾益肺，生津安神；當歸，白芍補血養血柔肝；白朮，茯苓，莪朮補氣行氣；柴胡，生麥芽，丹皮，薄荷用以疏肝清熱；生龍骨，炒棗仁疏肝鎮潛安神。全方以補氣養血為主，輔以疏肝安神之品，使氣血調和則心神得養，失眠好轉。

在二診中，由於患者只能短暫睡眠，惊醒後心慌心悸，故加百合、知母使清心安神，改善心慌心悸。三診小便頻數影響睡眠，因小便頻數是腎陽虧虛，氣化不利所引起，根據中醫理論「膀胱者州都之官，津液藏焉，

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKRCMP All Rights Reserved

氣化則能出矣」，因原方中已有白朮和茯苓助氣化，氣化利則小便調，為了加強控制尿頻，故二診中在原方基礎上再加補骨脂、益智仁補腎助陽，固精縮尿，使夜尿明顯控制，每晚僅一次。四診失眠症狀明顯控制，可入睡，心悸夜尿明顯控制，但仍伴有頭暈與面色蒼白，我們在原方加重當歸量至15g，主要是取其當歸養血活血之意。同時也兼有氣虛而調血之意，正所謂氣為血之帥，血為氣之母，方中當歸即是此意。全方共用，療效顯著。

2　肝脾不和型失眠案例

林某，男，56歲。於2025年8月26日初診。主訴：失眠26年。病史：因商業爭吵而暴怒，導致長期失眠，入睡淺，夜間常醒3~4次。患者初診首先自訴食後胃脹不舒，全身乏力，目赤，腦鳴，胸滿脅痛、胃吐酸液、少腹疼痛、小便不利，舌苔白，脈弦。中醫診斷：失眠—肝脾不和型。選方以香砂六君子湯加減治之，藥用香附10g，砂仁8g（後下），人參10g，炒白朮20g，清半夏10g，陳皮10g，茯苓30g，炒棗仁30g，赤芍10g，川楝子10g，生麥芽30g。每日一劑，水煎服，早晚分服。

2025年9月3日二診，患者失眠未有改善，尚有目赤、腦鳴，煩躁易怒，寒溫不適，胸滿脅痛，反吐酸水，少腹疼痛，小便不利，苔黃，脈弦。經辨證屬肝鬱脾虛、化火生熱的肝脾不和型失眠，故改用丹梔逍遙散加減治之。藥用柴胡10g，當歸10g，白芍12g，牡丹皮10g，炒梔子10g，薄荷10g，茯苓30g，炒白朮15g，百合20g，生龍骨30g（先煎），甘草6g。水煎服，每日一劑，早晚分服。

2025年9月20日三診，睡眠明顯改善，腦鳴明顯減少，目赤消失，達到泄火安神的功效。但患者情緒轉為低落，神差乏力，納可，小便正常，苔膩，脈沉。治療在上方已有人參10g的基礎上，再加黃芪30g，每日一劑，水煎服，早晚分服，繼續隨診。

按：本病例失眠26年，因患者初診以胃脘部脹滿為首要病症，結合諸症和四診合參，初診為肝脾不調型失眠，故選方以香砂六君子湯加減治之。方中香附疏肝理氣，利三焦，解六鬱，使肝鬱氣滯與痰濁濕困的胃脹、腦鳴導致的「失眠」改善；砂仁化濕醒脾，行氣和胃，有助胃脹、腦鳴的改善；黨參、白朮、茯苓益氣健脾，增強氣帥祛痰濕，從而導滯安神；陳皮、清半夏行氣健脾，燥濕化痰；赤芍、川楝子清肝火、泄鬱熱，有助清泄鬱怒而安神；炒棗仁養心益肝安神；生麥芽顧護胃氣；甘草益氣調中，使全方達到益氣補中，理氣和胃，力求調治胃脹、腦鳴的失眠。

二診患者服上藥後失眠未見改善，因初診自訴商業爭吵而暴怒，導致長期失眠。根據中醫理論，肝性急善怒，鬱怒則火動而諸病生，肝火升炎犯於上則目赤、腦鳴；若肝鬱怒火發於中則胸滿脅痛或作吞酸；若發於下則少腹疼痛或溲溺不利。經諸症合診屬肝鬱脾虛、化火生熱，導致「肝脾不和型」失眠，故改用丹梔逍遙散加減治之。方中柴胡疏肝解鬱；當歸、白芍補血和營、養血柔肝；牡丹皮、梔子清熱涼血；薄荷芳香開竅；茯苓、白朮健脾益氣；百合清心安神；生龍骨鎮靜安神，平肝潛陽，對心火偏亢、心神不安有佳效；甘草和中緩急，調和諸藥，使全方達到益氣健脾，疏肝瀉火，清心鎮靜安神之佳效。

三診患者自訴服上藥後可進入睡眠，但情緒低落，神差乏力等。根據中醫學論析，「壯者氣行則愈，怯者而為病，人在氣交之中，因氣而生」。因此，我們在原方的人參大補元氣，益氣壯陽，提高精力，補益安神的基礎上，再重用黃芪補氣聖藥，使之益氣扶陽，增強精力之功。兩藥配伍，既能解決患者在三診中情緒低落，神差乏力等諸症，又能補益脾胃，扶正安神，使療效顯著。

3　小結

失眠是臨床常見的睡眠障礙，頑固性失眠又稱為慢性失眠。本人在香港以中醫辨證治療「失眠」頗有心得，長期臨床經驗體會到導致失眠產生諸多的病因病機中，肝脾失調型較為複雜和常見。因為失眠的病位與肝、心、脾密切相關，臨床失眠的人群中，肝脾不調型患者在香港亦占相當大的比例，多與現代人的緊張工作、生活壓力、熬夜飲冷、精神緊張有關，本文選擇舉隅兩例，一例為氣血兩虛所致的失眠，選方為逍遙散加減，本處方有疏肝解鬱，

香港註冊中醫學會 版權所有 Copyright HKROM All Rights Reserved

健脾養血，疏肝鎮潛安神的佳效。另一例是肝鬱脾虛、化火生熱，導致肝脾不和型失眠，故用丹梔逍遙散加減治之。經臨床應用，全方達到益氣健脾，疏肝瀉火，清心鎮靜安神之佳效。兩例舉隅的頑固失眠病案，顯示中醫治療有獨特優勢，只有辨證準確，施治合理，才可達到適切佳效。

（編委：周叔英審校2025.11.09）

香港註冊中醫學會 版權所有
Copyright HKRCMP All Rights Reserved