

浅议“胃不和则卧不安”

韦 伟, 郝傲寒

湖北中医药大学针灸骨伤学院, 湖北 武汉

收稿日期: 2023年2月13日; 录用日期: 2023年3月20日; 发布日期: 2023年3月31日

摘 要

“胃不和则卧不安”出自《素问》——“阳明者, 胃脉也……阳明逆, 不得从其道, 故不得卧也。”本文以中医药理论的角度分析, 结合现代医学研究结果, 通过论述胃的生理功能、经络与脏腑别通理论, 进而阐述“胃不和”与“卧不安”两者的关系。同时, “卧不安”亦可导致“胃不和”, 在临床上两者相互影响, 互为因果。

关键词

胃不和, 卧不安, 经络理论, 现代医学, 综述

Discussion of “Stomach Disharmony Leads to Insomnia”

Wei Wei, Aohan Hao

College of Acupuncture and Orthopedics, Hubei University of Chinese Medicine, Wuhan Hubei

Received: Feb. 13th, 2023; accepted: Mar. 20th, 2023; published: Mar. 31st, 2023

Abstract

“Stomach disharmony leads to Insomnia” from “Suwen”—“Yangming, stomach pulse……Yang Ming, not from its way, so can not lie also.” This paper analyzes the perspective of traditional Chinese medicine theory, combined with the results of modern medical research, discusses the physiological function of the stomach, meridians and viscera of different theory, and then expounds the relationship between “stomach disharmony” and “insomnia”. At the same time, “insomnia” can also lead to “stomach disharmony”, in clinical the two affect each other, each other cause and effect.

Keywords

Stomach Disharmony, Insomnia, Meridian Theory, Modern Medicine, Review

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“胃不和则卧不安”，是指阳明经气机逆乱，中焦脏腑功能失调，胃气失于和降，气血津液运化失常，从而引起坐卧不安、难以安寐等病理状况。其中“胃”是中医的概念，指整个消化系统的合称，包含了中焦脾胃、大小肠及阳明经等；“不和”病机有实有虚——既包含胃腑胀满引起的实证，也包括胃之气阴两伤引起的虚证[1]。“卧不安”为现代医学所说的失眠，《内经》称之为“目不瞑”，指在具备睡眠的条件下，出现入睡困难、寐后频繁醒来或者醒来较早等情况。另外，睡眠时间不能满足日常生活需求，也称为失眠[2]。

素体虚衰，或它脏久病失治损及脾胃，或情志内伤，导致有形实邪如宿食、水饮、痰火等阻滞中焦，阳明经气逆乱，胃气失于和降，纳运功能失常，进而出现“卧不安”的病理表现。李杲言：“脾胃之清气下陷，浊阴之火得以上乘。”表明中焦脾胃之气虚陷，进而相火上扰心神而致失眠，另外脾虚痰湿郁久化热，痰热扰心亦可直接导致失眠；情志不畅，肝郁气滞扰魂则夜不安寐，“气有余便是火”，气郁化火发为火郁，肝火亢盛引动心火，心神受扰也会引起不寐；再者论治过程中用药过于寒凉，如过多使用生地、黄芩之品易损伤脾胃的纳运功能，气机升降失常而引起坐卧不安，难以入寐[3]。

2. 胃的生理功能

六腑中，胃主受纳、腐熟水谷，胃为气血生化之源，为机体气血津液的生成提供物质基础。“脾主为胃行其津液者也。”是指胃中的水谷精微，需要依赖脾的运化功能而布散于机体的各脏腑孔窍、四肢百骸，以营养全身各脏腑器官，可见脾运与胃化两者间相辅相成、密不可分。

胃气通调，和降有常，方能正常受纳、腐熟水谷，气血津液生化有源，血气充足，形与神俱，机体方能静而安卧；若胃通降失调，受纳、腐熟水谷失司，不能化生精微，气血生化不足，脏腑失养，神形日衰，则容易坐卧不安。《难经》言：“老人血气衰，……故昼日不能精，夜不得寐也。”因此，“气血盛”而“夜瞑”，依赖于胃腑机能的正常运行，此即是“胃和”而“卧安”。

在五脏的功能中，脾主运化、胃主纳熟，脾胃阴阳相因、燥湿相济，当脾胃出现不和，运化功能失调，中焦水液潴留停聚，引起水肿痞满而导致坐卧不安、夜寐不宁。心主血行血，脾生血统血，两者关系密切，当脾胃生化不足，心神失养可致不寐。张文海等[4]在临床上治疗失眠，重视顾护脾胃，去除胃不和之病因，胃气通调，心神则安，卧不安自然而愈；赵立凝等[5]认为脾胃乃营卫气血生化之源，对调节人体安寐有重大意义，提出“卧不安”其标在心神，其本在胃脾，认为“卧不安”与心胃的关系更加密切。

3. 经络与脏腑别通理论

人体气血通过十二经脉运行，依次衔接、首尾相贯，从足太阴脾经的经络循行来看，其支从胃别出，

上行贯膈, 和手少阴心经在心中交接。足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经三者间联系密切, 若足阳明胃经、足太阴脾经发生病变, 气血交接异常, 便容易引起手少阴心经的病变, 从而导致卧不安。《素问》: “伤寒一日, 巨阳受之, 二日阳明受之, 阳明主肉……不得卧也。”由于十二经脉的相互联系, 阳明经发生病变时, 可导致不得卧。

《灵枢·根结》云: 阳明为阖, 厥阴为阖。依据其中阴阳同气相求的理论, 可见胃与心包在生理、病理上也存在密切联系[6]。大陵穴为手厥阴心包经之原穴, 为十三鬼穴之一, 能治诸邪癫狂之神志病, 又称“鬼心”。心神受扰、阳不入阴是不寐的主要病机, 心为主要病位, 阴阳气血失调、五脏功能失常为主要病机。“诸邪之在于心者, 皆在于心包络。”因此临床上用针灸治疗神志病及不寐病, 可选用手厥阴心包经之原一大陵穴[7]。

现代学者通过临床实验, 研究胃与心包之间的联系。黄晓卿等[8]选取胃经与心包经上的不同穴位, 针刺后比较其调节效应。进而得出结论, 针刺手厥阴心包经和足阳明胃经的不同穴位, 针刺效应基本上一致, 并且对胃和心脏的调节无明显差异。

4. 现代医学研究

脑-肠轴[9]由中枢神经系统、自主神经系统和胃肠神经系统共同组成, 三者之间彼此联系, 相互协调, 产生了较为复杂的神经-内分泌网络[10], 它是中枢神经和胃肠道神经之间双向交流的复杂网络, 精神因素刺激可直接引起脑功能的变化, 调控机体神经、免疫、内分泌, 进而改变了胃肠道的运动和胃黏液的分泌; 与此同时, 消化道产生的异常信号也可以导致脑区的功能变化, 引起患者精神情志的变化。FANGJ 等[11]采用静息状态 fcMRI 研究, 观察针刺足三里、内关、神门、足临泣、太溪等穴位, 在减轻功能性消化不良(Functional Dyspepsia, FD)如早饱、腹胀等症状的同时, 也能改善 FD 患者蓝斑、海马等脑区的连通性, 实验结果证明了 FD 脑中枢与失眠中枢相关, 失眠与 FD 的中枢脑区存在重叠部分, 因此可以通过调控脑功能来改善共病性失眠。

现代研究表明, 脑肠肽[12]是存在于胃肠道内和脑组织中的小分子多肽类物质, 同时具有神经递质与神经激素两种不同作用, 它是脑-肠轴双向调节的媒介, 对胃肠运动起着关键作用。例如, 胆囊收缩素(CCK)作为一种具备多种生理功能的脑肠肽, 其广泛分布于消化系统、中枢神经系统、外周血液等组织器官中。近年来研究表明, CCK 与睡眠关系密切, 是调节睡眠的重要物质之一。齐越等[13]研究发现, CCK 含量的增加可以帮助失眠大鼠恢复睡眠。CCK 作为胃肠道激素和神经肽, 具有调节胃肠功能和调节睡眠的双重作用。

消化道组织和器官中具有丰富的自主神经纤维, 其与神经递质、激素等媒介相互交流, 调节消化道的生理功能[14]。Farsone-Pellegrin 等[15]在切除胃体大弯侧黏膜中发现了许多 TR-PV1 阳性神经元和神经纤维。在这种情况下, 兴奋交感神经可能导致胃黏膜的血管收缩和缺血, 胃的运动性相对减弱; 而胃肠道溃疡可引起精神压力, 夜间产生焦虑, 进而坐卧不安。它们经常在恶性循环中相互影响。

5. 卧不安亦可致胃不和

现代医家多认为“胃不和”则“卧不安”, 其实反过来, “卧不安”亦可引起“胃不和”, 两者间互为因果。“卧不安”属心系疾病, 而“胃不和”属脾胃系统疾病。心藏神, 主神志, 心神正常则协调人体各脏腑生理机能, 五脏六腑在心神的统一指挥下进行正常的生理活动。而在病理状态下, 心系病变可引起五脏六腑病变, 伤及中焦脾胃。“胃之支脉, 上络心脑。”由此可见, 通过经络不寐病可影响胃的正常生理活动。心属火, 胃属土, 火生土, 因此心与胃属相生关系, 胃的受纳腐熟水谷功能依赖于心火的温煦作用, 若心神所伤, 心火温煦不足, 久则阴阳失调, 母病及子, 出现“胃不和”也理所当然[16]。

在临床上, 部分胃病患者发作之前多伴有不同程度的失眠, 治疗时应中西医结合, 西药可选用镇静类药物, 中医治疗则以养心安神、健脾和胃并重。如陈天顺等[17]认为心神受累, 久则伤及阴血, 也会累及阳明胃脉, 临床上主张运用百合六磨汤来治疗功能性消化不良, 并且疗效较为显著。

6. 总结与展望

可以肯定的是, “胃不和则卧不安”作为古人的智慧结晶, 在不寐的发病机理、辨证论治、处方用药等方面具有重要意义, 譬如黄连温胆汤、香砂六君子汤等名方不胜枚举。临床上强调在治疗失眠的过程中, 应重视论治脾胃。脾胃和合、升降有序, 则气血化生有源, 营卫循行有度, 阴阳调和则夜卧寐安。相反, “胃不和”则气机逆乱, 营卫失调, 阳不入阴以致“卧不安”。因此在失眠的临床治疗过程中, 理应重视脾胃, 通过辨证论治, 调理脾胃脏腑功能, 使得营卫气血生化充足, 运行通畅, 阴阳调和则卧不安自愈。

目前虽理论众多, 但实验研究尚且不足, 仍需进一步来验证胃肠道疾病与失眠之间的关联性, 相信将来大家会对此理论有更加全面的认识。

参考文献

- [1] 李绍旦, 杨明会. “胃不和则卧不安”新悟[J]. 中华中医药学刊, 2007, 25(10): 2055-2056.
- [2] 薛博瑜, 吴伟. 中医内科学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2016: 106.
- [3] 张志明. 对“胃不和则卧不安”的理解及应用[J]. 中国中医药信息杂志, 2008, 15(12): 85-85.
- [4] 张文海, 梁彩霞. “胃不和则卧不安”治验 4 则[J]. 陕西中医, 2001, 22(7): 432.
- [5] 赵立凝, 周福生. “胃不和则卧不安”的内涵与外延研究[J]. 中医药学刊, 2005, 23(2): 328-329.
- [6] 庄俊文. “脏腑别通”理论研究及针灸临床进展[J]. 智慧健康, 2021, 7(32): 34-3640.
- [7] 陈鑫, 钟兰. 针刺大陵穴为主治疗失眠体会[J]. 河南中医, 2013, 33(4): 589-590.
- [8] 黄晓卿, 姚志方, 陈凌, 张炜, 胡翔龙, 倪峰. 胃经和心包经穴位对多器官功能调节的实验观察[J]. 中国针灸, 2004, 24(2): 62-65.
- [9] Tait, C. and Sayuk, G.S. (2021) The Brain-Gut-Microbiotal Axis: A Framework for Understanding Functional GI Illness and Their Therapeutic Interventions. *European Journal of Internal Medicine*, **84**, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2020.12.023>
- [10] 杜海燕, 王迎寒, 张晓峰. 脑-肠轴及其在肠易激综合征发病机制中的作用[J]. 承德医学院学报, 2014, 31(2): 151-153.
- [11] Fang, J.L., Wang, D.H., Zhao, Q., et al. (2015) Brain-Gut Axis Modulation of Acupuncture in Functional Dyspepsia: A Preliminary Resting-State fMRI Study. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*, **2015**, Article ID: 860463. <https://doi.org/10.1155/2015/860463>
- [12] 毛兰芳, 汪龙德, 张宏伟, 等. 功能性消化不良与脑肠肽的研究进展[J]. 世界华人消化杂志, 2015, 23(4): 570-576.
- [13] 齐越, 王振华, 贾冬, 等. 枣参安神颗粒对失眠大鼠脑组织中胆囊收缩素 8 及氨基酸递质的影响[J]. 辽宁中医药大学学报, 2013, 15(7): 50-52.
- [14] 李天心. 医学心理学[M]. 北京: 北京医科大学、中国协和医科大学联合出版社, 1998: 314.
- [15] Fausone-Pellegrini, MS., Taddei, A., Bizzoco, E., et al. (2005) Distribution of the Vanilloid (Capsaicin) Receptor Type 1 in the Human Stomach. *Histochemistry and Cell Biology*, **124**, 61-68. <https://doi.org/10.1007/s00418-005-0025-9>
- [16] 钱贇达, 郑红斌. 浅谈卧不安则胃不和[J]. 浙江中医杂志, 2017, 52(1): 3-4.
- [17] 陈天顺, 陈婵娟, 陈钦. 百合六磨汤治疗功能性消化不良 156 例[J]. 河南中医, 2016, 36(11): 2005-2006.