

# 中医药治疗失眠的机制及应用进展

曾 晗, 高 山\*

黑龙江省中医药科学院, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2024年3月7日; 录用日期: 2024年4月7日; 发布日期: 2024年4月15日

## 摘 要

失眠是一种常见的睡眠障碍, 表现为患者难以入睡、难以保持睡眠或早醒的情况。此病可以导致日间疲劳、注意力不集中、情绪不稳定等问题, 严重的失眠可能会影响工作、学习和生活质量。失眠的原因有很多, 包括压力过大、焦虑、抑郁症、健康问题、药物或物质滥用、不良的睡眠习惯、环境因素等, 存在一定的个体差异。治疗失眠的方法多样, 包括认知行为疗法、调整睡眠规律、建立良好的睡眠习惯、改善睡眠环境等。而中药作为一种传统的中医疗法, 具有疗效高、安全性好的优点, 可作为失眠的有效治疗方法。现就近年来中药治疗失眠的机制及应用进展予以综述。

## 关键词

失眠, 中药, 不寐, 治疗机制

# Mechanism and Application Progress of Traditional Chinese Medicine in Treating Insomnia

Han Zeng, Shan Gao\*

Heilongjiang Academy of Chinese Medicine Sciences, Harbin Heilongjiang

Received: Mar. 7<sup>th</sup>, 2024; accepted: Apr. 7<sup>th</sup>, 2024; published: Apr. 15<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Insomnia is a common sleep disorder characterized by difficulty falling asleep, staying asleep, or waking up early. This condition can lead to daytime fatigue, difficulty concentrating, emotional instability, and other issues. Severe insomnia can affect work, study, and quality of life. There are many causes of insomnia, including excessive stress, anxiety, depression, health problems, drug or

\*通讯作者。

文章引用: 曾晗, 高山. 中医药治疗失眠的机制及应用进展[J]. 中医学, 2024, 13(4): 664-668.

DOI: 10.12677/tcm.2024.134103

substance abuse, poor sleep habits, environmental factors, etc., with individual differences. There are various methods for treating insomnia, including cognitive behavioral therapy, adjusting sleep patterns, establishing good sleep habits, and improving the sleep environment. As a traditional Chinese medicine therapy, traditional Chinese medicine has the advantages of high efficacy and good safety and can be used as an effective treatment for insomnia. This article reviews the mechanism and application progress of traditional Chinese medicine in treating insomnia in recent years.

## Keywords

Insomnia, Traditional Chinese Medicine, Sleeplessness, Treatment Mechanism

Copyright © 2024 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

失眠是一种在全球范围内都极其常见的睡眠障碍,失眠不仅是字面意思上的难以入睡,还包括难以保持睡眠和早醒,虽然失眠并不会对患者的身心直接造成伤害,但长期处于失眠的患者会因为夜间睡眠的缺失导致日间的身体功能障碍[1]。导致失眠的因素有很多,例如患者处于焦虑或抑郁等负面情绪,或患者由于各种原因导致了不良的睡眠原因,也有可能患者自身具有慢性疼痛、呼吸困难等症状导致无法入睡。因此,失眠在各个年龄段均有可能发病,对于年轻人,可能由于学业压力或工作压力导致失眠,对于中年人,可能因为晚睡、吸烟等不良嗜好导致失眠,随着年龄的增长,人们更易出现入睡困难和早醒的情况,故失眠往往更高发于老年人和更年期女性。从发病时间来看,失眠可分为长期失眠和短期失眠,但无论是长期还是短期,都对身体有较大的伤害,因此,及时防治失眠对于提高患者的身体健康是十分必要的。中医认为,失眠是由于气血不足、脏腑功能失调、气机不畅等原因导致的,故中常采用中药、针灸、音乐治疗、按摩、方法来治疗失眠,本文就中药治疗失眠的机制及应用进展进行归纳总结,为此病的防治提供参考。

## 2. 失眠的中医病因病机

失眠,又称为“不寐”、“不得寐”、“不得卧”,中医认为,维持身体运行的基础就是气血,对于失眠患者,心神意乱、情绪波动、焦躁不安或者过度思虑导致其肝阳上亢、心火亢盛,使脏腑功能紊乱失调、气血运行受阻。由于缺少气血,身体无法得到充分的滋养和供应,最终导致患者心神不宁,进而干扰患者睡眠。除了气血不足,中医认为阴阳失衡也是造成失眠的重要原因。作为中医理论中的重要概念,阴阳失衡是指机体阴阳消长失去平衡的统称,既是疾病发生、发展、变化的内在根据,又是脏腑、经络、气血等相互关系失调,以及表里出入,上下升降等气机运动失常的概括。不仅是其中,阴阳失调,阴虚阳亢等都被认为是影响睡眠的关键因素。中医认为失眠的病因是多元的,患者的心理问题、身体问题、环境因素都有可能是造成患者发病的诱因,因此,要针对患者的具体情况辨证施治,来改善失眠问题[2]。

## 3. 中药治疗的优势

在治疗方式上,由于中药种类较多,根据最新的数据表明,目前已有约 1000~1200 种中药可供临床

使用, 故使用中药可以进行辨证施治, 根据患者的具体症状, 体征等因素选择合适的中药进行治疗[3]。中药的多样性也保证了在使用中药时, 可以保证治疗范围, 例如, 中药可以在调理患者脏腑功能, 从而改善气血循环的同时, 改善由于长期失眠导致受损的神经系统功能。在治疗结果上, 中药相对于西药有更低的副作用, 且中药更注重治本, 相对于西药的安眠催眠成分, 中药不仅关注治疗缓解失眠症状, 更能同时通过调整气血、阴阳、脏腑等方面达到调节身体整体平衡的目的, 从而从根本上解决患者失眠的问题。

## 4. 失眠的中药治疗

### 4.1. 和胃安神方

中医认为失眠往往与脾胃功能失调有关, 即: 卫阳不入于阴, 导致阴阳失调。和胃安神方是一种中医中药方剂, 常用于治疗胃气不舒等症状, 具有健脾清热、健脾安神等功效, 所以同样可以用于治疗由于胃火上行导致的失眠、心烦不安等症状。和胃安神方主要由黄柏、黄连、法半夏、郁金等药物配伍而成[4]。其中, 黄连、黄柏等药物具有清热解毒、利水渗湿等功效, 可以有效的改善脾胃功能, 通过祛除体内的热邪, 促进消化吸收, 调节失眠相关的病理反应, 从而提升睡眠质量。而方剂中的郁金具有安神作用, 具有舒缓心神, 平抚情绪的功效, 可以有效改善患者的焦虑或抑郁等情志不畅的情绪, 以此改善失眠症状。

### 4.2. 地黄舒眠饮

地黄舒眠饮是在临床中常用于治疗顽固性失眠的一种中药方剂, 具有宁心安神、填精补肾、祛浊、化痰等功效[5]。方剂主要由生地黄、熟地黄、五味子、天麻等中草药配伍而成, 其中, 生地黄与熟地黄共同起到补肾益肝的功效, 由于中医认为失眠与肝肾的功能失调紊乱有关, 故通过调理肝脏肾脏, 可以平衡阴阳, 调节神经系统的功能, 从而改善失眠问题[5]。不仅是调理肝肾, 方剂中的远志和酸枣仁等药物具有镇静安神的作用, 方剂在清热泻火的同时, 调和心肝火旺的病理反应, 达到缓解患者焦虑、紧张等妨碍影响患者入睡的不利情绪, 促进患者睡眠的产生和持续, 最终改善患者失眠的症状。

### 4.3. 黄连阿胶汤

黄连阿胶汤出自伤寒论, 是一种古老的中医中药方剂, 具扶阴散热, 平复心神等功效, 故也常在临床于治疗热伤阴血导致的失眠、早醒、睡眠不持续等症状。它的配方除了名称中含有的黄连和阿胶, 还包括远志和酸枣仁等, 这两味药的加入使得方剂苦寒与咸寒共同存在, 降火和滋阴共同作用, 可以有效的改善心火旺盛或肝火亢盛等一系列导致失眠的病理反应, 疏通气血, 平抚心神、从而改善失眠。阿胶和黄连在起到上述作用的同时, 还能够调节肾脏, 平衡体内阴阳的功能, 加之酸枣仁和远志等药物具有安神作用, 在治疗患者的失眠症状, 在治本的同时, 促进患者入眠[6], 达到治疗患者失眠病症的作用。

### 4.4. 健脾养心安神方

健脾养心安神方是一种主要由黄耆、白术、茯苓、酸枣仁等配伍而成的中药方剂, 常用与治疗由于气血不畅导致的健忘、抑郁、失眠等症状。由于在中医的角度认为, 脾胃功能的失调是造成失眠的主要原因, 故在临床中, 具有健脾益气、促进消化吸收的健脾养心安神方常用于治疗失眠症状。黄耆和白术作为方剂中占比较大的药物, 具有补气健胃的作用, 通过调理脾胃功能, 促进肠胃蠕动, 使患者消化与吸收的效率提高, 从而提升体内气血的稳定性和充盈度, 当患者体内气血畅通是, 失眠问题就会得到较大的改善。加之方剂中具有安神作用的酸枣仁及具有祛邪排湿功能的茯苓, 可以有效使患者的心神安定,

减少抑郁、烦躁等情绪问题, 促进入眠[7]。

#### 4.5. 甘麦百黄汤

甘麦百黄汤是一种中医中药方剂, 具有减少焦虑、活血化瘀、舒经理气的功效, 故常用于治疗失眠、健忘、心烦不安等症状。甘麦百黄汤的主要成份包括甘草、麦冬、白术、黄芩等药物。其中, 甘草和麦冬等药物具有宁神安心的作用, 可以使服用者紧张焦虑的情绪得到舒缓, 以此促进睡眠的产生和维持。白术和麦冬具有生津祛热的功效, 通过药物滋阴清热, 清肝泻火, 达到缓解阴虚火旺的症状的目的, 从而改善失眠问题[8]。由于甘麦百黄汤中具有黄芩, 故医生在开药时需特别注意患者是否对黄芩过敏, 以及患者是否存在脾胃虚寒的情况, 避免药物对患者产生二次伤害。

#### 4.6. 百合地黄汤

百合地黄汤, 出自《金匱要略》, 是一种具有养阴清热、益心补肺功效的中药方剂, 对癆病、植物神经功能紊乱, 更年期综合征导致的失眠、健忘、心神不宁等症状有较好的疗效。百合地黄汤中的滋阴清热功效主要由生地黄和麦冬等药物带来, 除了清热, 其还具有益心营、凉血等功效, 中医认为, 失眠与肝气不疏有关, 故通过祛除心脏的浊火, 可以改善患者心烦意乱, 烦躁失眠的症状, 而对于失眠常伴随的各种症状, 包括心烦、口干、潮热等也有一定治疗效果[9]。加之方剂中百合和麦冬等药物所具有的安神养心的作用, 有助于舒缓心神, 减少焦虑、烦躁等情绪问题, 促进入眠。

#### 4.7. 活血宁心安神方

活血宁心安神方是一种中医中药方剂, 常用于治疗心血不足、心脉瘀阻、心神不宁引起的失眠, 在此方中常采用的药物包括当归、桂枝、白芍、川芎、生地黄、丹参等。当归、白芍、生地黄具有养血调经、安神助眠的功效; 桂枝、川芎具有温经散寒、活血行气的功效; 丹参具有活血化瘀、清心安神之功效。研究表明, 活血宁心安神方可在多种途径发挥其治疗的疗效, 可以调节 5-羟色胺、多巴胺等神经递质的合成和释放, 改善脑神经功能, 从而提高睡眠质量。赵丹红等[10]证实, 活血宁心安神方不仅可以改善失眠, 提高睡眠质量, 还可以对原发疾病产生一定的治疗效果。此外, 活血宁心安神方可以改善中医证候积分, 提高临床治疗的效果。

#### 4.8. 安寐丹

安寐丹是一种中成药, 常用于改善失眠、多梦、心烦等症状。安寐丹中的主要药物包括丹参, 五味子, 人参, 甘草, 茯神, 菖蒲, 麦冬等。丹参和茯神具有镇静和安神的作用, 可以安心养神, 缓解焦虑、烦躁和抑郁等心理问题, 从而从情志因素改善睡眠的质量。通过安神镇静作用, 安寐丹有助于促进放松和入眠。中医认为, 失眠问题有时与肝气不疏有关, 而安寐丹可以调畅气血, 增加脑部的血液供应, 使心脑得到濡养, 有助于提高患者的睡眠质量[11]。丹参和麦冬可以扩张血管、改善血液循环, 有助于缓解失眠症状。人参可以调节内分泌系统各项激素的分泌, 有助于缓解失眠的症状。诸药合用, 可改善不寐的症状, 尤其对于心血亏虚引起的怔忡、不寐疗效较好。

#### 4.9. 八味活血汤

八味活血汤中主要包括桃仁、赤芍、川芎、赤芍、柴胡、枳壳、生甘草、当归中药。中医认为, 失眠与气血循环不畅、气滞血瘀有关, 而桃仁、赤芍、川芎具有活血化瘀的作用, 可以改善血液循环, 增加脑部供血, 从而缓解失眠症状。柴胡、枳壳具有疏肝解郁、安神镇静的作用, 可以调节神经系统功能, 安抚心神, 缓解焦虑、抑郁的情绪, 从而改善睡眠质量[12]。当归具有养血安神的作用, 可以补血养血,

调节神经递质的合成和释放, 提高睡眠质量。生甘草具有健脾和胃的功效, 可以调节消化系统功能, 从而缓解因饮食不节, 损伤脾胃所引起的失眠症状。

## 5. 总结

失眠是一种常见的疾病, 既可以作为单独的一种疾病, 又可作为其他疾病的并发症而存在。失眠与多种因素有关, 随着生活、工作压力的增大, 越来越多的人伴有失眠这一症状, 且发病人群逐渐趋于年轻化。研究表明, 女性在失眠方面的发病率似乎稍高于男性, 尤其围绝经期的女性失眠患病率越高。严重影响患者白天的状态, 降低患者的生活质量。综上, 中药治疗是祖国传统医学的重要组成部分, 相比于西药治疗, 具有复发率低、疗效高的优势。因此, 本文通过探究中药治疗失眠的机制及应用进展, 以期为此病的防治提供参考。

## 参考文献

- [1] 赵宇轩. 中医常用外治法治疗失眠症的网状 Meta 分析[D]: [硕士学位论文]. 哈尔滨: 黑龙江中医药大学, 2023.
- [2] 马捷, 李峰, 宋月晗, 等. 失眠中医病因病机研究进展[J]. 中国中医药信息杂志, 2012, 19(5): 106-108.
- [3] 姚锦英, 吴慧, 李恬. 中药配方颗粒在现代中药房管理中的优势与问题分析[J]. 中医药管理杂志, 2023, 31(9): 108-110.
- [4] 黎发根, 李绍旦, 杨明会, 等. 和胃安神方对失眠大鼠脑组织谷氨酸与  $\gamma$ -氨基丁酸含量的影响[J]. 中国中医药信息杂志, 2013, 20(2): 50-52.
- [5] 曹云松, 韩振蕴, 常泽, 等. 地黄舒眠饮治疗顽固性失眠临证吉林中医药, 2023, 43(8): 914-917.
- [6] 贾利利, 周宁, 李凯, 等. 黄连阿胶汤对对氯苯丙氨酸致失眠模型小鼠神经递质的影响[J]. 中国实验方剂学杂志, 2012, 18(22): 240-242.
- [7] 张珣, 刘颖慧, 李玲, 等. 健脾养心安神方联合认知行为疗法治疗老年失眠症的临床疗效及对血清 5-羟色胺、食欲素 A 水平的影响[J]. 广州中医药大学学报, 2023, 40(8): 1902-1910.
- [8] 刘淑娟, 边媛媛, 马淑肖, 等. 甘麦百黄汤治疗气阴两虚型 2 型糖尿病伴失眠的疗效及对血清 5-羟色胺、白细胞介素  $1\beta$  水平的影响[J]. 河北中医, 2023, 45(6): 921-925.
- [9] 孙旭海, 曹峰祥, 赵峥峥, 等. 百合地黄汤加味联合团体认知行为疗法治疗老年失眠的临床研究[J]. 中国中医基础医学杂志, 2023, 29(6): 972-975.
- [10] 赵丹红, 李婷艳, 蔡海琴. 活血宁心安神方联合穴位贴敷治疗冠心病稳定型心绞痛合并失眠临床研究[J]. 新中医, 2023, 55(12): 155-159.
- [11] 谢光璟, 徐波, 夏婧, 等. 安寐丹对睡眠剥夺大鼠海马 CA1 区细胞结构及神经元损伤的保护作用[J]. 中国实验方剂学杂志, 2022, 28(7): 26-32.
- [12] 刘婷. 八味活血汤联合眠三针治疗气滞血瘀型失眠临床观察[J]. 中国中医药现代远程教育, 2023, 21(12): 105-107.