



# 根据“肾藏精”理论及老年不寐病机从肾虚精亏论治老年不寐

冯心<sup>1</sup>,陈民<sup>2</sup>

(1. 辽宁中医药大学,辽宁 沈阳 110847;2. 辽宁中医药大学附属医院,辽宁 沈阳 110032)

**摘要:**我国患有睡眠障碍的老年人约占40%~70%,睡眠障碍已经成为严重困扰老年人生活质量的关键因素。改善老年失眠可以大大提高老年人生活质量。基于“肾藏精”理论并结合老年人生理病理特点,老年人先天之精、后天之精、肾阴、肾阳亏虚均能致不寐。老年不寐的病机,为“以虚为本”,即肾精亏虚是根,痰饮瘀血互结、虚实并见,易变生他病,常兼杂心肝火旺及脾虚。吾师陈民临床常用补肾填精之方引火汤,配以清肝健脾之药治疗老年不寐。并附典型案例1则。

**关键词:**老年不寐;肾藏精;补肾填精;引火汤

**中图分类号:**R256.23

**文献标志码:**A

**文章编号:**1671-7813(2024)03-0123-03

## Treating Senile Insomnia from the Method of Nourishing Kidney Essence

FENG Xin<sup>1</sup>, CHEN Min<sup>2</sup>

(1. Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang 110847, Liaoning, China;

2. The Affiliated Hospital of Liaoning University of Traditional Chinese Medicine, Shenyang 110032, Liaoning, China)

**Abstract:** About 40%~70% of the elderly with sleep disorders in China have become a key factor that seriously plagues the quality of life of the elderly. Therefore, improving insomnia in the elderly can greatly improve the quality of life of the elderly. Based on the theory of "The Kidneys Store the Essence" and combined with the physiological and pathological characteristics of the elderly, the innate essence, acquired essence, kidney yin, kidney yang deficiency of the elderly can cause insomnia. The disease mechanism of the elderly who does not sleep is "based on the void", that is, the kidney essence deficiency is the root, the phlegm drinking and stasis blood are intertwined, the virtual and the real are seen at the same time, it is easy to become other diseases, and it is often mixed with the heart, liver, fire and spleen deficiency. Our teacher's clinical commonly used kidney filling formula to Yinhuo Decoction, with liver and spleen cleansing medicine to treat the senile insomnia. A typical case is attached.

**Keywords:** senile insomnia; the kidneys stores the essence; nourishing kidney essence; Yinhuo Decoction(引火汤)

不寐是病理性经常获得异常睡眠的一类病症,主要症状为睡眠时间、睡眠深度的缺少。不寐的病因较多,包括饮食不节,情志异常,劳累、忧思焦虑太多及病后体虚等<sup>[1]</sup>。老年不寐则特指发生在老年时期的不寐,即发生在60岁及以上老年人身上的睡眠障碍问题。《灵枢·营卫生会》中阐述了老年人失眠的病理基础,并提出了“昼不精,夜不瞑”这一对老年不寐临床症状具有高度总结意义的论述。老年人高龄体虚,气血衰少,肌肉松弛,气道涩滞,五脏功能不能相互协调运转、互相配合,且老年人营血亏少,营卫之气在体内不能正常循行,而最终导致“昼不精,夜不瞑”,即白天精气不能盈满经常打盹,夜间精气亏虚难以入睡。老年人失眠最显著的问题是白天精神不振,容易打盹。临床常见老年人醒得早、不容易入睡、入睡时间较长、夜间清醒次数多、清醒后不容易再次入睡、白天容易打盹等表现<sup>[2]</sup>。本文将“肾藏精”理论入手,从补肾填精法论治老

年不寐。

### 1 肾藏精理论与老年失眠

“肾藏精”学说起源并形成于《黄帝内经》。《素问·六节脏象论篇》提出肾的功能特性是蛰伏、潜藏,肾中封存、贮藏精气,使其固守于肾而不轻易泄出。肾所贮藏精气根据其功能属性不同分为先天之精、后天之精、脏腑之精及生殖之精等。肾所贮藏精气又可根据其阴阳属性不同而分为具有濡润、滋养作用的肾阴和具有温煦、生化作用的肾阳<sup>[3]</sup>。肾具有贮藏和调控精气功能,推动人体生长发育、促使生殖功能日趋成熟、调节人体各项生理功能、调控人体代谢都是肾气的作用<sup>[4]</sup>。元代“滋阴派”医学家朱丹溪认为人之精难成而易耗,故阴常不足而相火偏亢。肾中精气亏虚,则可见先天之精、后天之精、肾阴、肾阳等各个层面的亏虚,而以上各层面的虚损皆可导致老年人失眠。

#### 1.1 先天之精亏虚致不寐

《灵枢·经脉》云,人出生伊始,精气最先生成,精气生成后,脑髓才随之形成。肾主闭固而不妄泄,贮藏和调控精气,肾精又在肾气的调控下化生为一身之髓。髓又因其所在部位不同而分为聚于颅内的脑髓、循于椎管内的脊髓、汇于骨内的骨髓。诸髓又分别具有充脑、养骨、生血的作用,而构成了“肾髓

**基金项目:**辽宁省科学技术基金项目(2017225046)

**作者简介:**冯心(1997-),女,辽宁抚顺人,硕士在读,研究方向:中医老年病。

**通讯作者:**陈民(1965-),女,浙江宁波人,主任医师,博士研究生导师,博士,研究方向:中医老年病。E-mail: chenmin\_65@163.com。



系统”。当肾精充足,肾气充沛时,则髓能循脊上通于脑,聚而为髓髓,即“脑为髓海”;髓能营养骨骼,而使骨骼强壮坚固,故“肾主骨”;髓能化生血液,乃“精生血”<sup>[5]</sup>。“脑为元神之府”之说首见于《本草纲目》<sup>[6]</sup>。后世医家总结为脑具有主宰人体生命活动,统领人身感觉和主管肢体运动的功能,而人之寐寤亦主宰于元神。张景岳在其所著《景岳全书·不寐》中提出了神主寐寤的观点,认为元神安宁则人能入寐,元神不安则人无法安眠。人寐与否主于神,神之安宁与否是睡眠好坏的关键,而神不安是不寐的根本原因。故当肾精亏虚,精无力生髓,髓生成不足,则髓海空虚不能充盈而无力滋养元神,元神不安则不寐。

### 1.2 后天之精亏虚致不寐

脾胃作为水谷之海,后天之本,气血生化之源,具有受纳腐熟食物,化生水谷精微,并将其输送布达全身各脏腑的功能。老年人脾胃经过多年饮食偏嗜,饮食不节、不洁,忧虑思结,状态已极尽衰疲,大不如前,脾胃功能衰微。先天之精的生成建立在后天之精充足的基础上,需要后天之精滋润,后天之精亏空,则先天之精亦无法充足。李东垣所著《脾胃论》中云:“百病皆由脾胃衰而生也”。老年人脾胃虚衰,后天之精生化不足,肾中精气生化乏源亦亏虚,则不寐。

### 1.3 肾阳亏虚致不寐

戴元礼在《证治要诀》中提出,不寐可分为两种类型,一是病后体虚,一是高龄之人阳气衰少而不寐。明确提出了阳虚亦致人不寐的观点<sup>[7]</sup>。肾阳作为“元阳”“一身阳气之主”,具有推动和促进营卫之气循行的作用,而寐寤的生理功能正常发生亦依赖于营卫之气的正常循行。《黄帝内经》中对于营卫循行及其与人身寐寤的关系有详尽的描述,且《内经》认为睡眠这一生理活动正常进行的基础是营卫的正常运行<sup>[8]</sup>。《内经》认为卫气至昼出于阴而行于体表以应天之阳,故人至昼则寤;至夜则入于阴而行于体内以应地之阴,故人至夜则寐<sup>[9]</sup>。老年人六七十后,孤阳几欲飞越,肾阳无力推动营卫之气正常循行而致老年不寐。另外基于心肾相交理论,肾阳虚衰,无力推动心火下滋肾水,则表现为但欲寐而不寐。

### 1.4 肾阴亏虚致不寐

中医学心肾相交理论起源于《黄帝内经》,立方论治于《伤寒论》<sup>[10]</sup>。朱丹溪在《格致余论》中具体阐述了心肾相交的机制。人生来体内便有心阳火居于上焦,肾阴水居于下位,心肾阴阳平衡协调,需要心火下降以资肾阳,使肾水不寒;肾水上济以助心阴,使心火不亢。肾水与心火一阴一阳,一升一降,则阴阳平衡,人体各功能正常运行。当肾阴水亏虚,无以上济于心,心阳独亢于上,则见失眠。人体各项功能的正常运转和生命的正常延续与各脏腑功能及其相互协调运行有关,随着年龄的增加,衰老主要体现在以五脏为核心的脏腑功能的亏虚,而其中又尤以肾脏为突出<sup>[11]</sup>。冯兆张在《冯氏锦囊·卷十二》中明确提出老年人肾阴亏虚致不寐的观点。壮年之人肾阴强盛,夜寐深沉且睡眠时间长;老年人肾阴衰弱,睡眠轻浅且时间短。高龄之人肾阴亏虚,上济乏源,无力资助心阴,心肾不交,心阳独亢于上,阳不能入于阴,则不寐。

## 2 老年失眠病机

### 2.1 以虚为本,肾精亏虚为根

老年失眠总体上以脏腑虚损,阴阳虚衰为基础,基本病理特点是“以虚为本”。《石室秘录》曰:“盖老人气血之虚,尽由于肾水之涸”。老年失眠与心、肾、肝胆、脾胃均密切相关,其中以肾与老年失眠关系最为密切。盖肾为先天之本,内寄有

元阴、元阳,乃人一身阴阳之源。老年人气血阴阳之衰少,皆源于肾精之亏虚,故以肾精亏虚为根。

### 2.2 虚实夹杂

老年人阳气衰少,推动运化无力,则津液与血液运行不畅,积滞于内。血液瘀而不走则为瘀血,津液停而不行则为痰饮。故老年失眠多见瘀血与痰瘀互结之表现,而见虚实夹杂之证。瘀血和痰饮等病理产物相互胶结,又会加重老年失眠<sup>[12]</sup>。“百病多由痰作祟”,痰饮无处不到,留于头中则痰蒙清窍,元神不安而不寐。而瘀血停于脑中,也可见失眠、健忘、眩晕头痛等表现。

### 2.3 易于生变

老年失眠日久多易兼见抑郁。老年人本身心力减退,肝胆之气不足,髓海空虚,决断能力下降,精神活动低下,对于精神刺激的调控和耐受能力已远不如前。老年人失眠后昼夜颠倒,日间对于各种情绪刺激的耐受反应能力更加下降,故而情绪不稳定,心情烦躁不安,容易导致焦虑抑郁。

### 2.4 心肝火旺加脾虚是常见兼杂

老年人五脏功能俱虚,气血阴阳俱损,故老年人患病往往临床表现多端,病机复杂。吾师根据临床经验认为兼杂常以心肝火旺脾虚最为多见。《素问·逆调论篇》记载:“肝一阳也,心二阳也,肾孤脏也,一水不能胜二火”。肾本孤脏,以一阴制二阳,既需上济心火使心火不独亢于上,又需制衡肝火使肝火不旺。老年人肾精亏少,无力制约心肝二火,心火独亢于上而表现为心慌心烦、失眠、面部红赤、口干口渴、溲尿色黄、大便秘结,甚至口舌生疮等表现;肝火旺则表现为胸及肋部灼热疼痛、头晕头痛、目赤面红、性情急躁易怒、失眠多梦、头重脚轻等表现。《张聿青医案》称脾胃:“全赖肾中之一真阳蒸变,炉薪不熄,釜爨方成”。老年人肾精亏少,肾阳亦不足,脾胃生化无力,脾胃功能衰弱。而临床常表现为神疲乏力、头晕目眩、纳呆乏味、脘腹作胀、肌肉瘦削、唇淡无华等表现。

## 3 补肾填精法论治老年失眠

根据“肾藏精”理论,老年人随着年岁增加,五脏渐虚,阴阳失衡,而尤以肾中精气虚少为明显。老年失眠病机中亦“以虚为本”,以肾精亏虚为根。故而运用补肾填精法治疗老年不寐,临证中,吾师常用引火汤论治。

### 3.1 引火汤

引火汤是清代医家陈士铎在其著作《辨证奇闻》中所创方剂,于该书咽喉痛门提出,原为治疗阴蛾之专方。书中阴蛾病机为肾真阴不足,阴不敛阳,虚火上炎而至咽喉肿痛<sup>[13]</sup>。因陈士铎师从于傅青主,故亦称引火汤为傅山引火汤<sup>[14]</sup>。名中医李可擅长运用引火汤,根据肾水不足、火不归原之病机,辨证论治多种疾病。包括各种出血性疾病鼻衄、倒经、舌衄、乳衄、血崩等;及各种头面部疾病,包括口疮、舌疮、头痛以及卒中前兆、三叉神经痛;及各种自身免疫性疾病,包括红斑狼疮、白塞氏病、干燥综合征等诸多病症<sup>[15]</sup>。陈师亦根据“证同病不同”“异病同治”之理,用阴蛾专方引火汤,以补肾填精之法,论治肾精不足之老年不寐取得较好疗效。引火汤的方药组成为熟地黄3两、巴戟天1两、茯苓5钱、麦冬1两、北五味2钱。方中熟地黄为君,重用熟地黄至90g,取大补肾水之意,填补亏耗的肾中真阴,以上润心火、上制肝阳。麦冬、五味子共为佐药,重滋其肺金,金水相滋,则肾水旺以制上炎虚火;其中五味子酸敛,使既补之阴而又可固封之阴。又加入温性药物巴戟天,滋补肾阴,则水火既济,又有阳中求阴之意。君臣两药相和,阴阳共济,肾脏得安,亢阳得以滋润而安潜。肾水趋下归位,则肾火



亦有随其趋下归位之势。方中又增加茯苓,取其利水渗湿之意,使肾水下驱,而引火下行,水火共安于肾宫,亦有琴瑟和谐之意。

### 3.2 临床常用药物配伍

老年失眠常兼见有心肝火旺及脾虚表现,吾师临床常于引火汤中加用疏肝、健脾、补肾之药物。老年人肾精亏虚,精血同源,肝血得不到滋养,而肝阴常亏,肝火常旺。吾师临床常用苦寒之夏枯草,力重以清肝火,配以白芍柔肝阴,以符肝体阴用阳之体,清肝柔肝。再加醋延胡索以行气疏肝。使用生姜、砂仁以温脾胃,化湿气,再加紫苏梗以理气宽中,共奏健脾和胃,理气化湿之功。老年人心火旺多是因肾精亏虚,肾阴不能上济心火而虚火旺于上。故吾师临床大力使用补肾填精的药物,而不妄清虚火,以避免“虚虚实实”之误。吾师常用枸杞子,《药性论》言之“能补益精诸不足”,为补益肾精之良药。另外枸杞子亦入肝经,亦有补益肝阴之功,于老年人十分裨益。又配伍平补阴阳之良药菟丝子,该药性温而不燥,补益而不郁滞。

### 4 病案举例

某女,71岁。2020年11月23日初诊。多年来失眠反复发作,夜间入睡困难,且睡眠轻浅易醒,夜内起夜频繁,睡前需口服文飞以助眠,但仍眠而不酣。伴见烦躁焦虑,头及肢体震颤,不能自控,心慌心烦,时有头晕,口干口苦,纳差,大便时秘,舌暗红,苔少,脉弦细。既往无重要病史。辨证肾精亏虚,肝火偏旺。治以补肾填精,引火归元兼清肝火。拟用引火汤加减,处以膏方:熟地黄30g,生地黄50g,盐巴戟天15g,五味子15g,天冬15g,茯神30g,白芍20g,牛膝20g,淡附片5g,醋延胡索10g,制远志10g,葛根30g,枸杞子30g,菟丝子30g,炒酸枣仁30g,佛手10g,紫苏梗15g,夏枯草20g,黄柏10g,肉桂5g,钩藤20g,牡蛎(先煎)30g,龙骨(先煎)30g,生姜10g,砂仁10g。上味浓煎去渣取汁,文火熬糊,入高浓槐15g,熔化收膏,每晨以沸水冲服1匙。2020年12月2日二诊。自述夜寐仍差,仍有头及肢体震颤,口干,无口苦,眼干视物不清,大便二日1次,舌暗红苔,脉弦。上方加天麻15g,淫羊藿15g,徐长卿6g,炒栀子3g,钩藤(后下)15g,醋龟甲10g,炒僵蚕10g,石膏10g,淡豆豉10g,全蝎5g。2023年12月16日三诊。自述夜寐有所改善,现无需口服睡眠药物,但睡眠时间仍较短,咽干,渴欲饮水,大便可,饮食可,仍头摇肢颤,但较前幅度明显减小。舌红苔薄白,脉弦稍数。上方加丹参15g,花椒5g,乌梅20g,去夏枯草。2023年12月23日四诊。饮食可,便量少,口干,夜间明显,后半夜易醒,头晕有改善,舌质偏红,舌尖稍红,舌中部有剥脱,苔白有时厚,左脉弦细,右脉弦细稍滑。前方加钩藤(后下)6g。2023年12月30日五诊。睡眠较前明显改善,时有头晕不清,夜间时有胸闷不适,夜间口干,无口苦,近日便干,时有腹胀,胃脘不适,舌质淡稍暗,苔薄白,脉弦细稍滑。处以:五味子10g,炙甘草10g,木香10g,夏枯草20g。

按 患者为高龄老年女性,不寐多年来反复发作,病程久远,缠绵难愈,病势缓慢,病机复杂,故吾师在剂型上选用膏方。著名医家秦伯未说:“膏方者,盖煎熟药汁成脂液,而所以营养五脏六腑之枯燥虚弱者,故俗亦称膏滋药”。膏方具有补虚培元、平调五脏之功效,尤其适用于慢性虚损类疾病的调治<sup>[16]</sup>。此患者证见烦躁焦虑、心慌心烦、头及肢体震颤、头晕、口干口苦、纳差、大便时秘、舌暗红、苔少、脉弦细,考虑患者肾精亏虚基础上亦有肝火偏旺、心虚火偏亢、脾胃虚弱之证。故治宜补肾填精基础上兼去心肝火,补脾虚。引火汤中原为熟地黄重用

90g,因本案中患者心肝火旺表现较显,故用生地黄以清热凉血,养阴生津。配以牛膝、淡附片、肉桂引火下行,引火归元;枸杞子、菟丝子以补肾填精;茯神、酸枣仁、龙骨、牡蛎、远志以安神定志;紫苏梗、砂仁、生姜、佛手理气和胃;白芍、夏枯草、黄柏疏肝柔肝;葛根生津止渴;钩藤息风止痉。二诊患者仍有肢体颤动,加天麻、炒僵蚕,全蝎,加强止痉之力;加淫羊藿兼补肾阳;因使用大量虫类药物,故加徐长卿以增加疗效、减少过敏反应。加醋龟甲养心血补心,以助安眠之功;石膏、炒栀子、淡豆豉清热泻火,除烦止渴。三诊加花椒、乌梅,为乌梅丸之配伍,以清上温下;丹参活血祛瘀;因夏枯草性苦寒久用易伤脾胃,故去夏枯草。四诊因头摇肢颤幅度明显减小,故钩藤减量。五诊因其口干,故加五味子以益气生津;因其时有腹胀不适,故加炙甘草、木香以理气和胃。经过五诊治疗,患者睡眠情况大大改善,已无需服用药物助眠,但仍有夜间偶醒的情况,则继服药物持续观察改善。另患者高龄女性,病体复杂,除睡眠问题外仍需服药持久调理。

### 5 结论

老年人高年体虚,肾精亏虚,而引起包括先天之精、后天之精、肾阴、肾阳在内的虚损。先天之精亏损,髓海生成不足,髓海亏虚而不寐;后天之精亏损,肾精生化乏源而不寐;肾阴亏虚,虚火上炎,心肾不交而不寐;肾阳亏虚,营卫循行失常而不寐。老年不寐总以虚为本,以肾精亏虚为根,痰瘀互结兼见,且易于变生他病。故老年不寐治以补肾填精之法,正中病机,临床治疗常有桴鼓之效。吾师临床多用引火汤,配以疏肝、健脾之药治疗老年不寐,疗效佳。

### 参考文献

- [1] 张伯礼,吴勉华. 中医内科学[M]. 北京:中国中医药出版社,2017.
- [2] 王飞. 中医老年病学[M]. 北京:中国中医药出版社,2019.
- [3] 师双斌. “肾藏精”藏象基础理论核心概念诠释[D]. 沈阳:辽宁中医药大学,2013.
- [4] 杨帆,孙晓霞,孟静岩. 肾藏精与衰老关系的研究进展[J]. 中华中医药杂志,2013,28(3):758-760.
- [5] 贾友冀,王晶,孙悦礼,等. 中医“肾髓系统”刍议[J]. 世界中医药,2014,9(6):696-698.
- [6] 周玉萍,王晓旭,田裕豪,等. 试论脑为元神之府及临床意义[J]. 中华中医药杂志,2021,36(1):155-157.
- [7] 杨帆,刘国华,祖娜,等. 浅析阳虚失眠的病因病机与治疗思路[J]. 中医杂志,2018,59(4):295-298.
- [8] 孙洪生. 不寐病证的文献研究与学术源流探讨[D]. 北京:北京中医药大学,2006.
- [9] 王冠英,任小娟,王冠峰. 基于《黄帝内经》谈寤寐生理机制[J]. 新疆中医药,2020,38(5):4-7.
- [10] 杜金行,李春岩,贺琳. 试论心肾相交、水火既济[J]. 中华中医药杂志,2007,22(2):77-80.
- [11] 方小玲,张震中. 老年不寐辨治思路与方法[J]. 新中医,2021,53(10):191-193.
- [12] 游秋云. 老年失眠的中医发病机制及防治探讨[J]. 时珍国医国药,2010,21(11):2966-2967.
- [13] 陈世铎. 辨证奇闻[M]. 北京:中国医药科技出版社,2019:61.
- [14] 高飞. 引火汤学用体会[C]//第三届扶阳论坛暨扶阳学派理论与临床应用培训班,2009.
- [15] 段益文,王春霞. 引火汤辨证治疗失眠的理论探讨和临床应用[J]. 江苏中医药,2020,52(7):11-12.
- [16] 张梦若,谭非,张晓轩,等. 运用运气理法并膏方辨治不寐医案2则[J]. 新中医,2021,53(24):216-218.