

【经验交流】

何卫士运用柴胡加龙骨牡蛎汤从肝论治失眠经验

李梦茜¹ 沈培军¹ 何卫士²

1. 新郑市公立人民医院; 2. 郑州市中心医院

摘要: 何卫士认为营卫、阴阳失调是引发失眠的最基本因素, 肝体阴而用阳, 主疏泄、主藏血, 与营卫之气的化生运行, 阴阳的交感互藏密切相关。临床中肝郁化火、痰热上扰所致失眠是其常见病机之一, 针对该类失眠, 何师从肝论治, 选用柴胡加龙骨牡蛎汤治疗, 符合病机, 取效良好。

关键词: 失眠; 肝; 柴胡加龙骨牡蛎汤; 调和阴阳

DOI: 10.65976/3078-8137.2026.01.007

失眠是以长期不能获得正常睡眠为特征的一类病症, 通常表现为入睡困难、易醒、早醒、睡眠质量差等临床症状, 严重者可出现彻夜不眠。失眠可导致患者出现日间功能障碍, 包括疲劳、易激惹或情绪低落、躯体不适、认知障碍、焦虑情绪等, 致使学习或工作效率下降^[1]。西医治疗方面推荐首选非苯二氮类药物(如唑吡坦、右佐匹克隆等)^[2]。然而长期运用西药治疗可能存在耐药性、依赖性弊端, 甚至出现认知、精神等方面的不良反应。

失眠在中医学中属于“不寐”“不得眠”“目不瞑”等范畴。相对于西医治疗, 临床中在辩证论治原则指导下, 运用中药治疗失眠效果显著。中医认为肝是导致失眠的关键脏腑, 肝郁化火、痰热上扰是临床上失眠患者常见的病因之一^[3]。笔者老师何卫士运用柴胡加龙骨牡蛎汤治疗该类失眠有较好的临床效果, 现总结何师运用柴胡加龙骨牡蛎汤治疗失眠经验如下, 以供同道参考。

1 传统中医对失眠的认识

失眠的病因纷繁复杂, 主要有七情内伤、思虑劳倦太过或暴受惊恐, 亦可因先天禀赋不足、房劳久病或年迈体虚所致, 外邪侵袭亦可致失眠的发生。其主要病机是阴阳、气血失和, 脏腑功能失调, 以致神明被扰, 神不安舍^[3]。概言之, 其核心病机为“阴阳失和, 心神不宁”。

《黄帝内经·灵枢》云: “营卫之行, 不失其常, 故昼精而夜瞑。”营气和卫气是人体气血运行的重要组成部分。营气循行于脉中, 卫气行于脉外, 二者相

互协调; 若营卫之气运行正常, 则气血通畅, 方能昼精而夜瞑。昼精指白天卫气行于阳经, 人体阳气旺盛, 表现为精神饱满、精力充沛; 夜瞑指夜间卫气行于阴分, 阳气内敛, 阴气渐盛, 进入睡眠状态。《黄帝内经·灵枢》云: “今厥气客于五脏六腑, 则卫气独卫其外, 行于阳不得入于阴, 行于阳则阳气盛, 阳气盛则阳跷陷, 不得入于阴, 阴虚故目不瞑。”指出失眠症的发生, 与卫气不得入于阴而留于阳, 阴阳失调, 营卫不和相关。

综上所述, 究其根本, 营卫、阴阳失调是引发失眠的最基本因素。肝体阴用阳, 主疏泄、主藏血, 与营卫之气的化生、运行均密切相关, 因此从肝论治失眠往往可取得良好的效果。

2 从肝论治失眠

《黄帝内经·灵枢》云: “夫卫气者……故阳气尽则卧, 阴气尽则寤。”提示失眠的主要病机为阳不交阴、阴阳失调。肝为“刚脏”, 体阴而用阳, 肝阴与肝阳相互制约、相互依存, 共同维持肝的正常功能。若肝阴不足, 肝阳易亢; 若肝阳不潜, 肝阴易耗, 均会导致阴阳失衡。中医理论中肝与失眠的关系密切, 主要体现在以下几个方面。

2.1 肝主疏泄

《难经·十四难》云: “肝者, 东方木也, 主疏泄, 畅达一身之气”, 首次提出“疏泄”术语, 明确肝脏调畅气机功能。肝主疏泄, 是指肝脏在人体气机的升降出入、津液气血的输布运行、营卫阴阳的出入调控、脾胃的升降运动及情志调节等方面所发挥的重要作用。中医理论认为睡眠与营卫阴阳的调节、气机的运行、

基金项目: 郑州市中医药青苗人才培养项目(郑卫中管[2023]26号); 郑州市县级名老中医(何卫士)传承工作室建设项目(郑卫中医科教[2024]8号)。

情志的活动直接密切相关；脾胃运化水谷精微、气血津液的化生及输布，亦可间接影响睡眠。故肝脏与睡眠密切相关，为从肝论治失眠提供了理论基础。

2.1.1 肝与情志调节

肝主疏泄，能调节周身气机的升降出入，对情志活动起着关键调控作用。《黄帝内经·素问》云：“肝者将军之官，谋虑出焉。”指出肝与情志活动有着密切的关系。王冰注《素问》云：“肝藏魂，主谋虑，疏泄畅则魂安而虑定”。强调情志稳定依赖肝之疏泄功能，肝气调畅则气定神宁，方可夜间安眠。同时肝气疏泄条达，可使心肾阴阳相交，即肾水上济于心，心火下温于肾，从而保证睡眠的正常节律。若肝气郁结，疏泄失常，气机升降逆乱，会导致阳不入阴，心肾不交，进而引发失眠。

2.1.2 肝与营卫阴阳的出入调节

中医理论认为营气属阴，卫气属阳。正常状态下，营卫之气在阴阳平衡的调控下，共同维持人体的生理功能。卫气的循行具有昼夜节律，与人的寤寐状态相关，白天卫气行于阳分，人体阳气旺盛；夜晚卫气入于阴分，人体阳气内藏，进入安卧睡眠状态。若营卫失调，会导致阴阳失衡，诱发失眠。

肝在卫气的生成、输布和循行中起重要作用。肝开窍于目，卫气晨起出于目，夜归于肝。肝主疏泄，其升发之性有助于维持卫气昼行阳分、夜入阴分，保障人的睡眠-觉醒周期。《黄帝内经·灵枢》云：“卫气不得入于阴，常留于阳，留于阳则阳气满，阳气满则阳盛，不得入于阴则阴气虚，故目不瞑矣”。指出肝气疏泄正常，卫气夜半方可行于阴则目瞑，若夜半阳不入阴，则魂不入肝，血不归肝，卫气浮外，故生不寐。

2.2 肝主藏血与魂的归藏

“肝藏血”一语最早见于《黄帝内经·灵枢》，书中云：“肝藏血，血藏魂”。《黄帝内经》记载“人卧则血归于肝”，均提示肝藏血的功能与睡眠密切相关。《血证论·卧寐》云：“肝藏魂，人寤则魂游于目，寐则魂返于肝，若阳浮于外，魂不入肝，则不寐。”中医认为肝血充足是魂得以归藏的基础，魂主夜寐，与睡眠密切相关。夜间睡眠时，人体气血归藏于肝，魂也随之归于肝中。若肝血不足，魂无所舍或肝阴不足，相火妄动，均会出现魂不守舍、阳浮于外的情况，表现为失眠多梦、易惊醒。

2.3 肝与其他脏腑的关联

中医理论认为失眠症病位主要在心，涉及肝、脾、肾；病机总属阳盛阴衰，阴阳失交；病理性质主要分

为虚实两端，实者可见肝郁化火、痰热内扰等，虚者可见心胆气虚、心脾两虚等^[4]。故在情志调控及失眠方面，肝与心、脾、肾等相互影响，共同发挥作用。

2.3.1 失眠中肝与心的关系

唐代医学家王冰注《素问·五脏生成》云：“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏。何者？肝主血海故也”。夜晚人体阳气入阴，血液归藏于肝，肝血充足则能滋养心神，使人安然入睡。若肝血不足，血不养神，心神失养，会出现失眠、多梦、易惊等症状。中医五行理论中，肝属木，心属火，肝与心同属阳脏，肝火亢盛或肝郁化火易引动心火，心火亢盛则神不守舍，导致失眠，同时肝火上炎还会灼伤阴液，使阴虚火旺，进一步加重失眠症状。

2.3.2 失眠中肝与脾的关系

《黄帝内经·素问》云：“脾胃者，仓廩之官，五味出焉”。中医认为，脾胃为后天之本，气血生化之源。肝主疏泄，能调节脾胃的升降出入功能，使脾胃纳运相承，确保水谷精微正常化生输布。情志异常致肝失疏泄，肝气犯脾，脾失健运，可致津液输布失常，聚而成痰，痰随气行，上聚于心，蕴久化热化火；加之肝郁日久易助火生热，痰热胶结，心神被扰而致失眠；肝气犯脾，脾失健运，亦可致气血生化不足，心神失养，进而加重失眠。

2.3.3 失眠中肝与肾的关系

《黄帝内经·素问》云：“北方生寒，寒生水，水生咸，咸生肾，肾生骨髓，髓生肝。”揭示了肝肾之间的五行相生关系。《医宗必读·乙癸同源论》云：“东方之木，无虚不可补，补肾即所以补肝；北方之水，无实不可泻，泻肝即所以泻肾。”明确阐述肝肾同源，中医认为肝阴与肾阴相互滋养，同时肝木疏泄有助于心肾相交，若肝阴不足，可累及肾阴，导致肾水不足，不能上济于心，从而导致虚火内生，扰动心神，引发心肾不交型失眠。

综上，肝是失眠的关键脏腑，肝的阴阳平衡、疏泄功能、藏血藏魂等生理特性与睡眠的阴阳相交、气血调和密切相关。临床治疗失眠时，常从调肝入手，肝郁化火、痰热上扰是失眠最常见的病因之一，通过疏肝解郁、滋阴潜阳、养血安神等方法，恢复肝的阴阳平衡，以改善睡眠质量。

3 柴胡加龙骨牡蛎汤

柴胡加龙骨牡蛎汤首见于《伤寒论》第107条：“伤寒八九日，下之，胸满烦惊，小便不利，谵语，一身尽重，不可转侧者，柴胡加龙骨牡蛎汤主之。”提示柴胡加龙骨牡蛎汤所主疾病主要症候有“胸满，

烦、惊，小便不利，谵语，一身尽重，不可转侧”。烦，其实是一组临床证候群，具体表现如烦躁，睡眠障碍，注意力不集中，情绪不稳定等；惊，主要为惊恐不安，心神不宁，多噩梦等；一身尽重、不可转侧，是一种自我感觉，可类比为现代医学的焦虑抑郁状态。肝郁化火、火热上扰是柴胡加龙骨牡蛎汤的基本病机。《六因条辨》中谈及柴胡加龙骨牡蛎汤具有“清热化痰、调畅气机”之功。

柴胡加龙骨牡蛎汤由柴胡、黄芩、半夏、桂枝、茯苓、大黄、龙骨、牡蛎、生姜、人参、大枣等组成。该方是在小柴胡汤基础上化裁而成，其方剂组成中蕴含桂枝汤、大柴胡汤、桂枝甘草龙骨牡蛎汤、半夏秫米汤方义，意在小柴胡汤疏肝解郁、和解少阳的基础上，辅以内泄热结的大柴胡汤，调和营卫的桂枝汤，交通阴阳的半夏秫米汤，安神定悸的桂枝甘草龙骨牡蛎汤之意^[5]。故该方既具小柴胡汤和解少阳、疏肝理气之功效，同时兼具静心宁神、调和阴阳、调和营卫之效果，乃寒温并用、攻补兼施之剂。

原方中柴胡用量最大，为君药，重在疏肝理气、条达肝气郁结；黄芩可清泄少阳胆腑之郁热，与柴胡作为对药配伍使用，可使肝胆气机通畅，疏表邪清里热。龙骨、牡蛎质重沉降，具有镇惊安神、潜阳息风的作用，可直接作用于心神，缓解失眠、惊悸等症。桂枝性味升散，与茯苓配伍使用，其中桂枝温通心阳、散郁结，茯苓健脾宁心，二者配伍可助膀胱气化，疏利三焦，使气血运行通畅；桂枝与大黄配伍运用，可增强疏通经脉、活血化瘀之效，同时大黄泄热和胃，可清除体内郁热，防止热扰心神。《本草纲目》云：半夏可“除腹胀，目不得瞑。”《本经疏证》云：“其性味辛，能开结；而生于阳长之会，成于阴生之交，能使人身之正气自阳入阴。”半夏性温可通阳降逆、通泄卫气，半夏生于夏半，得至阴之气而生，夏半乃阴阳交会之时，因此半夏可通调阴阳，使阳能入于阴，人自能寐。人参补心气以理心气之怯，与大枣配伍，又可扶助正气以助祛除邪气。诸药相配可调和阴阳、宣畅化郁、引阳入阴。

何师认为柴胡加龙骨牡蛎汤治疗失眠主要从调肝着手，认为柴胡加龙骨牡蛎汤适用于肝郁化火、肝魂不宁所致的失眠。其通过疏肝解郁以调畅体内气机、达到营卫阴阳平衡之根本，同时佐以清热化痰、镇静安神以治标，故神魂安、心神定，方能安然入眠。

4 验案举隅

李某，女，71岁，职业为农民，2024年9月26日初诊，以“睡眠差10年”为主诉就诊。既往有冠心

病、冠脉支架植入术后、甲状腺4b结节病史。刻下症：睡眠差，入睡困难，夜间易醒，醒后难以入睡，睡前口服阿普唑仑片1片可睡4~5h，伴枕部多汗，平素思虑较多，易感乏力，二便尚可，舌质淡嫩，苔白腻偏厚燥，脉沉细偏弦，伴有颗粒感，督脉寒。中医诊断：不寐（肝郁内热）。治疗方选柴胡加龙骨牡蛎汤加减，中药方药具体如下：柴胡10g，清半夏8g，黄连8g，桂枝10g，炒白芍15g，龙骨30g（先煎），牡蛎30g（先煎），茯神20g，党参15g，炒白术15g，炒枳壳10g，盐巴戟天10g，桑寄生30g，升麻6g，当归15g，黄芪30g，陈皮20g，金钱草30g，青蒿20g，炙甘草6g。14剂，水煎服，日一剂，分两次服。

2024年10月10日二诊：服药后失眠症状基本同前，诉近日劳累后心绞痛发作数次，余一般情况基本同前，二便可，舌质淡嫩，苔白腻偏厚燥，脉沉细偏弦，伴有颗粒感，督脉寒。上方去黄连调为黄芩8g，加苦参6g、磁石20g、丹参15g、瓜蒌15g、薤白8g。继续服用14付。

2024年11月7日三诊：服药后睡眠改善，夜间偶醒，醒后仍难入睡，仍需口服阿普唑仑片治疗，心绞痛较前好转，枕部仍多汗，感乏力，二便可，舌质淡嫩，苔白腻，左脉沉细偏弦有颗粒感，右脉沉弱。上方减苦参、磁石，加合欢皮30g、首乌藤20g。继续服用14付。

2024年11月25日四诊：服药后睡眠明显好转，目前睡前已停用阿普唑仑片，亦可睡5小时，夜间偶醒，醒后入睡困难较前改善，乏力较前明显好转，心绞痛及枕部出汗消失，诉近期时有腹泻，舌质淡嫩，苔白稍腻，脉沉。上方减炒枳壳、升麻、当归，加炒白扁豆30g、远志10g。继续服用14付。

按语：患者为老年女性，其失眠日久，且平素忧思过多，导致肝失疏泄，肝郁日久化热，热扰心神则失眠；苔白腻偏厚燥，提示脾虚失运、痰浊内生，痰热交织上扰心神，进一步加重不寐；枕部多汗亦为肝郁内热、虚阳浮越的表现；患者年逾七旬，脏腑功能衰退，合并脾虚失养、气血不足之症，心神失于濡养则睡眠根基不固；乏力同时伴有督脉寒，反映出肾阳不足、督脉失温的阳虚之本。

本案选方以柴胡加龙骨牡蛎汤为基础方，立足“疏肝清热、镇心安神”，兼顾扶正健脾、温阳通督。该方以疏肝清热，平调枢机为基础思路，其中柴胡、枳壳一升一降，疏解肝郁、调畅气机；黄连、青蒿清泻肝热、透散虚热，解决热扰心神之标；炒白芍柔肝缓急，与柴胡配伍，疏肝而不伤阴，兼顾肝阴不

足之象。其次应镇心安神，兼顾化痰，其中龙骨、牡蛎重镇安神，为不寐之要药；茯神、半夏、陈皮健脾化痰、宁心安神，既解决脾虚痰浊之根，又杜绝痰浊扰心之患；金钱草清热利湿、软坚散结，兼顾甲状腺结节痰瘀互结的局部病机。同时治疗时应注意益气养血，健脾补肾，方中党参、白术、黄芪、当归益气健脾、养血安神，填补脾虚气血不足之本，使心神得养；盐巴戟天、桑寄生温补肾阳、通利督脉，针对督脉寒、肾阳不足，温阳而不燥烈；升麻升举清阳，助脾气运化，与黄芪配伍增强益气升阳之效。最后炙甘草调和诸药，顾护正气，炙甘草益气和中、调和诸药，既兼顾脾胃，又缓和方中重镇、苦寒药之峻烈，适合老年患者久服。二诊时，患者出现心绞痛症状，故加用瓜蒌薤白对药以通阳散结、化痰宽胸；加磁石协同龙骨、牡蛎平肝潜阳、重镇安神；加苦参清心火以助眠，同时可燥湿以化解痰浊之邪；加丹参活血化痰、清心除烦。三诊时心绞痛较前缓解，心火、湿浊之象较前减轻，考虑患者高龄，故减苦参、磁石，避免久用苦寒及重镇之品而耗伤脾阳、误伤正气。患者醒后仍入睡困难，故加合欢皮联合首乌藤以疏肝解郁、养血宁心安神。四诊时患者此前左脉弦的肝郁之象已缓解，乏力较前改善，且无明显气滞胸闷之症，故去除炒枳壳、升麻此类行气及升举阳气之品，以防耗伤正气；患者出现腹泻、苔仍白腻，故去除滋腻碍胃之当归。患者近期腹泻，故加炒白扁豆强化健脾祛湿、宁心安神之效。加远志，既可宁心安神，增

强安神之效；亦能祛痰开窍，化解体内剩余的轻微痰浊。

5 结语

综上，何卫士结合中医古籍及临床临证经验，认为失眠的重要病机是阴阳失调、气机不畅所致的阳不入阴或者阴不纳阳。肝体阴而用阳，是失眠的关键脏腑，肝的阴阳平衡、疏泄功能、藏血藏魂等生理特性与睡眠的阴阳相交、气血调和密切相关。何师运用柴胡加龙骨牡蛎汤加减，从肝论治失眠，使得阴阳和谐、气机流畅，值得推广。

参考文献：

- [1] Riemann D, Espie CA, Altena E, et al. The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *J Sleep Res*, 2023, 32(06): e14035.
- [2] 中华医学会神经病学分会睡眠障碍学组. 中国成人失眠诊断与治疗指南(2023版)[J]. *中华神经科杂志*, 2024, 57(06): 560-584.
- [3] 中医科学院失眠症中医临床实践指南课题组. 失眠症中医临床实践指南(WHO/WPO)[J]. *世界睡眠医学杂志*, 2016, 3(01): 8-25.
- [4] 张伯礼, 吴勉华. 中医内科学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2016: 107-113.
- [5] 张晓乐, 闫军堂, 程发峰, 等. 王庆国教授应用柴胡加龙骨牡蛎汤治疗不寐经验[J]. *世界中医药*, 2022, 17(23): 3373-3375+3379.