

庞氏医论

运用参苓白术散治疗失眠验案

失眠是指频繁而持续入睡困难和对睡眠时间和睡眠质量感到不满意为特征的睡眠障碍，主要症状表现为多见入睡难、眠轻易醒、醒后难以入睡、多梦，伴随头晕、日间困乏等症状单发或者同时出现。随着社会生活方式的改变以及竞争加剧，失眠患者日渐增多，根据相关数据统计，失眠患者趋于年轻人，中老年人的睡眠障碍加重，严重损害患者的身心健康，并影响其生活质量。西医目前主要以口服安眠药改善患者的睡眠质量，虽然有较好疗效，但安眠药使用时间过长，会产生药物依赖、抗药性及不良反应。

中医学称失眠为“不得眠”“目不瞑”“不得卧”等，属于“不寐”的范畴，早在《黄帝内经》中就有于失眠的相关记载及论述。《灵枢·营卫生会》篇中载：“壮者之气血盛，其肌肉滑，气道通……故昼精而夜瞑。老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩……故昼不精而夜不瞑。”指出“气血衰”，则“昼不精而夜不瞑”。后世医家在《内经》的基础不断深化对失眠的认识，明代李中梓在《医宗必读·不得卧》道：“而知不寐之故，大约有无：一曰气虚……一曰阴虚……一曰痰滞……一曰水停……一曰胃不和……大端虽五，虚实寒热，互有不齐。”《景岳全书》曰：“盖心藏神，为阳气之宅也，卫主气，司阳气之化也。凡卫气入阴则静，静则寐，正以阳有所归，是故神安而寐也。”《石山医案·阳虚》曰：“经曰阳气者，精则养神，柔则养筋。今阳既虚，则阳之精气不能养神，而心藏神，神失所养，则飘荡飞扬而多梦矣……魂亦不藏，故梦寐欠安。”由此可见，睡眠由心神所主，故气盛之人，心神充沛，能很好的主司人体寤寐，使人白天精力充沛，夜晚睡眠深沉。气的充沛为心神活动提供物质基础及动力，并保证睡眠活动的正常进行。庞宇舟教授在临床接诊失眠患者过程中，发现不少失眠患者存在疲乏少力、食欲不振、大便不成形或溏稀等症状，庞师认为该类失眠为脾胃气虚导致，在门诊中运用参苓白术散加味治疗此类失眠患者取得了较好的疗效，兹录 3 例介绍如下：

验案举隅

验案一 韦某某，男，40 岁，联系方式：138-XXXX-XXXX，2024 年 9 月 10 日，广西国际壮医医院初诊。

删除[张青槐]:

主诉：反复失眠 1 年余。

现病史：患者诉一年前出现失眠，难以入睡，多次服用中药治疗可好转，能入睡，停药后复发，平素饮酒较多，易乏力，纳差，小便正常，大便不成形，舌淡，苔白，脉细滑。

诊断：不寐（脾肾两虚）

处方：参苓白术散加味

党 参 20g 茯 苓 15g 白 术 15g 炒扁豆 15g

陈 皮 12g 淮 山 15g 砂 仁 10g 薏苡仁 15g
桔 梗 12g 木 香 12g 小 麦 30g 大 枣 15g
菟丝子 15g 杜 仲 15g 朱茯神 16g 合欢花 12g
夜交藤 30g 珍珠母 30g 炙甘草 15g

柒付，日一付，水煎服，2 次/日

2024 年 9 月 24 日二诊：患者诉服药后睡眠明显改善，但夜寐多梦，少许乏力，口干多饮，易怒，遂在原方基础上加玫瑰花 12g, 车前子 15g。7 付。后续随访中患者诉入睡困难有明显好转，暂无复诊需求。

验案二蒋某某，男，33 岁，联系方式：152-XXXX-XXXX，2024 年 9 月 24 日，广西国际壮医医院初诊。

删除[张青槐]:

主诉：入睡困难 2 年余。

现病史：患者自诉无明显诱因下出现入睡困难 2 年余，易醒，伴乏力，易掉发，纳可，夜尿 2-3 次，大便正常，舌淡，苔腻，脉沉弱。

诊断：不寐（脾肾气虚）

处方：参苓白术散加味

党 参 20g 茯 苓 15g 白 术 15g 扁 豆 15g
陈 皮 12g 淮 山 15g 砂 仁 10g 薏苡仁 15g
桔 梗 12g 益智仁 15g 乌 药 12g 海螵蛸 25g
牡 蛎 25g 朱茯神 15g 合欢花 12g 夜交藤 30g
远 志 12g 炙甘草 15g

柒付，日一付，水煎服，2 次/日

2024 年 10 月 15 日二诊：患者诉服药后入睡困难症状较前改善，现见夜寐欠佳，梦多，仍易乏力，夜尿多，3 次/晚，加白蔻仁 15g，金樱子 15g，芡实 12g。7 付。后续随访中患者诉服药后夜寐好转。

验案三向某，男，63 岁，联系方式：135-XXXX-XXXX，2024 年 6 月 4 日，广西国际壮医医院初诊。

删除[张青槐]:

主诉：反复入睡困难 1 年余。

现病史：患者诉无明显诱因下反复入睡困难 1 年余，后背发凉，偶咳嗽，咳白痰，盗汗，曾至本院就诊，服用中药（具体不详）症状未见明显好转，腰及双下肢酸胀，纳可，二便调，舌淡苔白腻，脉细缓。

诊断：不寐（脾虚心神失养）

处方：参苓白术散加味

党 参 20g 茯 苓 15g 白 术 15g 扁 豆 15g
陈 皮 12g 淮 山 15g 砂 仁 10g 苡 仁 15g
酸枣仁 15g 川 芎 12g 远 志 12g 小 麦 30g
大 枣 15g 炙甘草 15g 浮小麦 30g 朱茯神 15g

合欢花 12g 夜交藤 30g 珍珠母 30g 柴 胡 15g
香 附 12g

柴付，日一付，水煎服，2 次/日

2024 年 6 月 11 日二诊：患者诉服药后睡眠稍改善，现症见睡眠困难，大便不成形，次数多，起夜多，舌暗淡，苔厚腻，脉细缓。在一诊方中将白术、扁豆各改为 12g，加石斛 10g。7 付。

2024 年 6 月 18 日三诊：患者服药后睡眠改善，汗出较前减少，现症见纳寐欠佳，夜尿多，大便次数多，3 次/天。口干，汗黏，舌暗淡，苔白腻，舌体胖大，脉细缓。在 2024-6-11 方中加代赭石 15g，黄芩 10g，白蔻仁 15g，白芥子 12g。7 付。

2024 年 6 月 25 日四诊：患者服药后睡眠较前好转，现症见仍寐欠佳，大便不成形，舌淡，苔白微腻，脉细。在 2024-6-25 方中加知母 12g，木瓜 15g。7 付。后续随访患者诉睡眠好转。

【按语】庞师治疗失眠经验丰富，曾撰写《从火、虚、堵探讨失眠的核心病机与治疗》（2024 年 4 月）提出虚作为众多疾病的重要病因病机，百病皆有虚所致，不寐亦如此。正如《医宗必读》云：“（卫气）行阳则寤，行阴则寐，此其常也。失其常，则不得静而藏魂，所以目不得瞑也。”可知不寐为卫气不得行于阴。张景岳《类经》云“卫气者，阳气也，卫外而为固也，阳气不固则卫气失常”，即认为卫气为阳气，阳气虚衰可导致卫气失常。卫气由水谷之气化生，脾胃为卫气生化之源，若脾胃气虚则化源无力，卫气亦虚。《类证治裁·内景综要》曰：“神生于气，气生于精，精化气，气化神。故精者身之本，气者神之主，形者神之宅也”。气能养神，气是神的物质基础，气旺则神充，气虚则神衰，神无以养，致神不安舍而不寐。因此治疗上应健脾益气，以助安神。上述三则医案中失眠患者均有脾胃气虚证的表现，如乏力、纳差、大便不成形等。对此庞师选用参苓白术散加味健脾益气，补虚安神，并以此方配合辨证用药治疗此类病症。下面以验案 1 为例进行探析。

《灵枢·小针解》有谓：“神者，正气也。”神寓于气，气以化神，气充则神明，气虚则神衰，患者平素喜饮酒，酒入胃肠，损伤脾胃，气血生化不足，脾气虚即卫气不充，神无以养，遂致神不安舍而不寐。庞师投参苓白术散加味健脾益气安神以安眠，该出自《太平惠民和剂局方》，由人参、茯苓、白术、扁豆、陈皮、山药、莲子肉、薏苡仁、砂仁、桔梗、大枣、甘草组成。方中人参大补脾胃之气，白术益气健脾、燥湿利水，茯苓利水渗湿、健脾宁心，人参、茯苓、白术共为君药，乃补气代表方“四君子汤”的前三位药物，配伍上注重补益脾胃之虚。

《灵枢·营卫生会篇》曰：“人受气于谷，谷入于胃，以传于肺，五脏六腑皆受气。其清者为营，浊者为卫。”故脾胃为后天之本，气血生化之源，卫气来源于脾胃运化的水谷精微，脾气得健，其虚得补，水谷之微充足，卫气自然充盈，得

以化神，神足则安，达到安眠目的。莲子肉归心肾脾经，《本草分经》：“……能交心肾……厚肠胃……”、山药归脾肺肾经，《本草崇原》：“乃补太阴脾土之药。”既能健脾，又可涩肠止泻，二药可助人参、白术健脾益气，兼以厚肠止泻。白扁豆、薏苡仁为祛湿常用药对，健脾渗湿，二药助术、苓健脾运助，方中人参、莲子、山药等为补气之品，易滞气，配伍砂仁可行气和胃，补而不滞。桔梗宣开肺气，载药上行，畅达气机。甘草甘补性平，既能益气和中，又能调和诸药。诸药合力，补脾胃之气，兼以运化，达到健脾益气功效。庞师在此方的基础上加木香善理脾胃三焦之气，理气醒脾，防滋腻碍胃，朱茯神、合欢花共奏健脾安神之功，菟丝子和杜仲补益心肾、夜交藤、珍珠母镇心安神。同时加入甘麦大枣汤补益心脾，养血安神。因配伍得当，故患者服完柒付药后，睡眠有明显改善，二诊患者夜寐多梦，且口干多饮，易怒，故在一诊方中加玫瑰花疏肝解郁，温胃健脾，车前子清肝泻火安神。患者服药后入睡困难明显好转。故方药对症，取得不错的疗效。

【结语】失眠为如今临床常见疾病之一，病情常反复难愈，治疗颇为棘手，中医治疗失眠积累了丰富的经验，多从营卫不和、阴阳失调等方面论述，庞师认为“虚”作为众多疾病的重要病因病机，不寐也在其中。现代由气虚所导致的失眠不少见，随着社会时代的变化，工作压力、饮食习惯等改变，现如今多见由于压力过大、熬夜加班等从而耗伤气血，气血不足，而发气虚。中焦脾胃虚弱，导致卫气不足，从而无以化神。通过应用参苓白术散加味治疗，使得脾胃健运，化生卫气，卫气化神，神有所养则安，从而安眠。

2025 年 2 月 28 日

（韦珺雯撰文 庞宇舟审改）