

# 浅析五辨思维在不寐病治疗中的运用

## Analysis of the Application of Five Discrimination Thinking in the Treatment of Sleepless Diseases

张玮 翁舒坤 黄江域 冯文娟

Wei Zhang Shushen Weng Jiangyu Huang Wenjuan Feng

福建中医药大学 中国·福建福州 350122

Fujian University of Traditional Chinese Medicine, Fuzhou, Fujian, 350122, China

**摘要:** 不寐主要是一类以入睡困难、眠浅易醒,夜寐多梦,更有甚者,彻夜不寐,严重影响正常工作、学习及生活的一类疾病,相当于现代医学中的失眠。五辨思维是李灿东教授在中医整体观念指导下,基于多年的中医诊断学的研究,并结合多年的临床教学工作经验所提出的一种思维方式。论文拟在探讨如何将五辨思维应用于不寐病的临床治疗当中,以期寻找发现不寐病诊疗的新思路、新方向。

**Abstract:** Insomnia is mainly a kind of disease that makes it difficult to sleep, easy to wake up and have many dreams at night. What's more, staying awake all night seriously affects normal work, study and life. It is equivalent to insomnia in modern medicine. Five discrimination thinking is a thinking mode proposed by Professor Li candong under the guidance of the overall concept of traditional Chinese medicine, based on many years of research on traditional Chinese medicine diagnostics and combined with many years of clinical teaching experience. This paper plans to discuss how to apply the five discrimination thinking to the clinical treatment of sleepless diseases, in order to find new ideas and new direction for the diagnosis and treatment of sleepless diseases.

**关键词:** 五辨思维; 不寐; 中医

**Keywords:** five discrimination thinking; insomnia; traditional Chinese medicine

**DOI:** 10.12346/pmr.v3i6.4918

## 1 引言

不寐是以入睡困难、眠浅易醒,夜寐多梦,甚至彻夜难眠为主要表现的疾病,严重影响白天正常的工作、学习及生活,在现代医学中,相当于失眠。目前,全球范围内大约有29%人有不同程度的失眠,而在中国的成年人中,失眠的发生率大概在38.2%左右<sup>[1]</sup>。长期失眠对健康的损害是极大的,容易引发一系列的身心疾病,如心脏病、抑郁症等。五辨思维是由李灿东教授在整体观念的指导下,基于多年的中医诊断标准化、规范化、客观化的研究,并结合多年的临床教学工作经验所提出的一种思维方式<sup>[2]</sup>。何谓五辨?五辨即辨症、辨证、辨人、辨机、辨病<sup>[3]</sup>。运用五辨思维能够全方位、动态地了解 and 把握疾病的发生发展变化,并结合患者的实际

来进行诊治,从而能更好地提高临床疗效。对于如何运用五辨思维在不寐病的临床诊治过程中,笔者从以下几点论述。

## 2 从辨症看不寐

在五辨思维中,辨症并不是单纯只辨患者当前所出现的症状,还需要结合宏观、中观及微观这三个层次来辨。首先,从宏观的角度来看,患者所处的大环境、气候、地理等因素都在考虑范围内,如有些患者长期不寐是由于所处的环境过于嘈杂,在这种情况下,及时改换睡眠环境,不寐即可不治而愈。其次,从中观角度来看,失眠患者所表现出类型都是不一样的,有些患者是以入睡困难为主要症状,而有些患者则以眠浅易醒,醒难复睡为主要表现,还有的患者是以夜寐

【作者简介】张玮(1995-),女,中国福建闽侯人,在读硕士,从事中医辨治代谢性疾病的理论和临床研究。

多梦为主要症状,通过这些不同类型的症状表现,可大致判断病位所在。例如,在《黄帝内经灵枢·本神第八》有言“肝藏血,血舍魂”,当肝血不足时,魂不守舍,则可出现夜寐梦多,梦多惊险等症状,因此在治疗这类患者时需考虑养肝血以使魂有所归,进而改善不寐症状。最后,从微观的角度来说,当不寐的患者在睡眠环境良好,且除了不寐无其他明显不适时,可以通过关注患者的一些理化指标及辅助检查结果等,以辅助医者判断患者的病因所在,有些不寐患者虽无明显胃脘不适症状,但在胃镜检查中发现胃部病变,这种时候也可从“胃不和而卧不安”的方面进行考虑。

### 3 从辨证看不寐

辨证论治和整体观念是中医学的两大基本特点,临床上遇到的证一般都是比较复杂的,单个的证比较少见,因此五辨思维中所提到的辨证论治就提倡要从证的真假、轻重、缓急、兼杂、演变等方面入手考虑。辨证的真假主要是指根据患者的症状,判断其真实的病机所在,而不能被假象所迷惑。辨证的轻重、缓急主要是在有多个证相兼杂之时,分清轻重缓急,依据“急则治其标,缓则治其本”的原则进行相应的诊治。

### 4 从辨人看不寐

人是一个有机的整体,在临床诊疗活动重视个体的人也是十分重要的。在疾病诊治过程中,我们要关注人的性别、体型、年龄、体质及生活习惯等方面。在性别方面,男生和女生在体质上是存在着明显差异的,如女性多郁,忧愁善感,思虑繁多,从而导致睡眠不安。从体型上来说,历代医家强调“肥人多痰”和“瘦人多火”,不同体型人群不寐的情况存在差异,在临床诊疗过程中治疗上也要相应调整的。从年龄上来说,许多老年人的不寐的发生与肾精气阴阳亏虚及脏腑功能失调关系密切,正如内经所言,“老者之气血衰,其肌肉枯,气道涩,五脏之气相搏。其营气衰少而卫气内伐,故昼不精,夜不瞑”,因此,在治疗老年性不寐时,需要特别考虑补益气血,调整脏腑功能。

### 5 从辨机看不寐

《类经疾病类》中提到“机者,要也、变也,病变所由出”,由此点明病机乃疾病发生发展的本质变化。在临床上,无证

可辨时有出现,就需要从辨病机入手。不寐的病机可有脏腑功能失常、营卫失和、气血失调等几大类,但究其根本当为阴阳出入不和。经言:“人之寤寐,皆因于,阳气之出入,阳气达表则寤,阳气入里则寐。然或因于阴虚阳亢于外,或因于阳气亢盛,或因于阴阳气之通路受阻,阳不入里,故不寐。”因此,在治疗过程中就需要注重阴阳调和,补其不足,泻其有余,调其虚实,以通其道而去其邪。

### 6 从辨病看不寐

辨病的主要内容有四项,分别是病有中西、病有先后、病有善恶以及病有新旧。病有先后,亦可称之为疾病有先后因果关系,在临床上,许多不寐患者并不是单纯出现无法入睡、睡眠障碍的症状,常常是在某些疾病(如甲状腺功能亢进症、慢性胃炎、癌症等)的后期才出现,在这种情况下,对先发的疾病进行相应的治疗,后继出现的症状也会好转。这些疾病中有善恶之分,有的转归预后较好,也有相对预后较差的情况,要根据患者的全身症状判断,并进行相应的治疗。此外,病有新旧,即指疾病有新发的,也有宿疾的。例如,临床上有许多病人来就诊时会说自己反反复复不寐已经数年甚至数十年了,那这种就属于旧疾,而有些病人则是说失眠才发生数天或数周,这就在新病的范畴,明确了疾病新旧后,治疗的侧重点也就会不一样。

### 7 结语

总之,在临床诊疗过程中,出现不寐的情况是多种多样的,单纯从辨证入手进行诊断,可能有失偏颇,需要结合从辨病、辨证、辨机、辨人等四个方面来对不寐进行相应的分析,就显得更加全面、角度更多更广,更能动态把握疾病的发展规律,做到不漏诊,不误诊,切实为患者解决不寐的困扰,发挥中医优势,为人类健康事业做贡献。

### 参考文献

- [1] 迪丽胡玛尔·多尔坤,张星平,肖春霞,等.失眠症病因病机分型研究刍议[J].中医药学报,2020,48(3):8-10.
- [2] 夏淑洁,李灿东.基于整体观念的五辨论治思维探析[J].天津中医药,2020,37(2):158-161.
- [3] 李灿东.从“五辨”谈中医的临床思维[J].中医药通报,2015,14(3):1-6.