

本文引用: 胡金霞, 沈宝藩. 国医大师沈宝藩应用养心汤治疗失眠临床经验分享[J]. 湖南中医药大学学报, 2024, 44(5): 724-728.

国医大师沈宝藩应用养心汤治疗失眠临床经验分享

胡金霞, 沈宝藩*

新疆维吾尔自治区中医医院, 新疆 乌鲁木齐 830000

〔摘要〕 失眠为临床常见病。长期失眠, 严重影响患者的身心健康和生活质量。国医大师沈宝藩从医 60 余年, 擅治内科疾病。对于治疗失眠, 积累了丰富的经验。沈宝藩教授认为失眠主要病机为心肝血虚, 心神不宁。治疗上以养血安神为法, 创立了养心汤, 意在养血安神、调肝养心, 临床收效颇佳, 附验案两则加以阐明。

〔关键词〕 沈宝藩; 失眠; 心肝血虚; 养血安神; 养心汤

〔中图分类号〕 R256.23

〔文献标志码〕 A

〔文章编号〕 doi:10.3969/j.issn.1674-070X.2024.05.002

National TCM master SHEN Baofan's clinical experience in treating insomnia with Yangxin Decoction

HU Jinxia, SHEN Baofan*

Xinjiang Uyghur Autonomous Region Hospital of Chinese medicine, Urumchi, Xinjiang 830000, China

〔Abstract〕 Insomnia is a common clinical disease. Long-term insomnia seriously affects patients' physical and mental health as well as their quality of life. Professor SHEN Baofan, the National TCM Master, has been practicing medicine for over 60 years and is skilled in treating internal diseases. He has accumulated rich experience in treating insomnia, and he believes that the main pathogenesis of insomnia is blood deficiency of the heart and liver and disquieted heart spirit. In treatment, he emphasizes nourishing blood and calming the mind, and has created Yangxin Decoction, aiming to nourish blood and calm the mind, regulate the liver and nourish the heart, which has achieved good clinical efficacy. In addition, two cases are attached for further illustration.

〔Keywords〕 SHEN Baofan; insomnia; blood deficiency of the heart and liver; nourishing blood and calming the mind; Yangxin Decoction

失眠属于中医学“不寐”“不得眠”范畴, 是指不能正常睡眠, 表现为入睡困难、睡眠浅、易醒、早醒、梦多, 导致睡眠时间不足, 睡眠质量明显下降, 从而造成躯体和心理受损的一类常见病^[1]。目前, 西医主要运用镇静类药物治疗失眠, 往往有戒断反应等不良反应出现, 以致临床疗效欠佳^[2]。中医药治疗失眠, 源远流长, 治疗方法多样, 临床上均取得良好的疗效, 且作用持久, 无依赖性, 无明显不良反应, 具有

独特的优势^[3-7]。

沈宝藩教授为第三届国医大师, 第二至第七批全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师。从医 60 载, 其创立的痰瘀同源、痰瘀同病、痰瘀同治心脑血管疾病的理论, 应用于临床, 疗效显著^[8-10]。沈宝藩教授对治疗失眠亦有丰富经验, 临床收效颇佳。笔者师承国医大师沈宝藩教授诊治学习, 沈宝藩教授临床上将失眠分为虚实两类, 对于虚证失眠, 常

〔收稿日期〕 2024-01-02

〔基金项目〕 国家中医药管理局第三届国医大师沈宝藩传承工作室及全国名中医传承工作室(国中医药办人教函[2018]4号); 第五批全国中医临床优秀人才研修项目(国中医药人教函[2022]1号); 胡晓灵全国名老中医药专家传承工作室(国中医药人教函[2022]75号)。

〔通信作者〕 * 沈宝藩, 男, 教授, 主任医师, 博士研究生导师, E-mail: 1977421657@qq.com。

选用养心汤治疗,现将其治疗虚证失眠的经验总结如下:

1 失眠的病因

沈宝藩教授认为,随着生活节奏变快、工作压力增大、饮食结构变化、生活起居紊乱,长此以往人们身心受累,从而导致失眠。失眠发病率居高不下,已经成为社会常态^[1]。失眠为心神疾病,如《素问·宣明五气篇》云:“心藏神。”睡眠作为人体的生命活动,是“神”的体现。神主宰五脏,由心统摄,称为“心神”。《灵枢·本神》称“所以任物者谓之心”。心神进行正常生理活动与肝功能密切相关。《灵枢·本神》载:“随神往来谓之魂。”肝藏血而舍魂,具有疏达气机、调畅情志的生理功能。肝与心共同调制人的精神、意识、思维活动。心、肝进行正常生理活动,必须依赖中焦脾胃,运化水谷精微,化生气血。故气血充足,肝有所藏,心神得养,神安志宁。

心、肝功能失常,肝不藏魂,心不藏神,心血不足,导致心神不宁,发为失眠。因此,沈宝藩教授指出失眠多与心、肝有关。主要因为情志郁结、饮食失调、久病、积劳日久,加之年老,心、肝功能失常,出现心肝血虚、心神不安。正如《张氏医通·不得卧》所言:“平人不得卧,多起于劳心思虑,喜怒惊恐。”

2 失眠的病机

《景岳全书·不寐》云:“盖寐本乎阴,神其主也。神安则寐,神不安则不寐。”据此,沈宝藩教授指出失眠的病机关键是神不安、心不宁。临床上虽失眠病因不同,病性有虚实不同,或为心肝血虚、虚火扰心;或是痰热内扰,最终影响心神而致心神不安。虚证失眠主要与心、肝功能失常密切相关。心主血,藏神而主神明。心主神志的物质基础为血,同时血液也是睡眠的物质基础。血液由中焦脾胃水谷之精微所化。肝主疏泄,藏血舍魂。气血旺盛,心、肝功能正常,则肝有所藏,神有所舍,神、魂才能正常出入,人才能维持正常的寤寐。失眠的病因影响心、肝功能,导致血虚无以养心,肝失所藏,血虚神浮,神不守舍则失眠。故沈宝藩教授指出,虚证失眠的病变脏腑主要涉及心、肝。病机表现或为心肝血虚,或为心肝火旺,或为心肝气滞,或为心肝血瘀,或为心肝阴虚,或为血虚痰火,最终引起心、肝功能失调,气血阴阳失衡,阳盛阴衰,阴阳不交,心神不安,故而不寐。因

此,虚证失眠的主要病理基础为心肝失和,心肝血虚。病机关键是心神不安。

2.1 心血亏虚

人的精神情志活动为心所主,而人的精神情志活动又可以影响人的睡眠。心主神明、主血脉,如《灵枢·本神》云:“心藏脉,脉舍神。”《素问·五脏生成篇》云:“诸血者,皆属于心。”心血是人体活动的营养源泉之一,也是心神的物质基础。《素问·八正神明论篇》云:“血气者,人之神,不可不谨养。”心神调节血的生成,心主神志的功能正常,则脾胃能正常化生水谷精微,上奉心神而化为血,保证人体血液供应充足,血旺神安。因此,《景岳全书·不寐》指出:“无邪而不寐者,必营气之不足也,营主血,血虚则无以养心,心虚则神不守舍。”心血生成不足或丢失过多,心血亏虚,都会使心神失于滋养,心神不安,而出现失眠。临床上引起心血亏虚的原因很多,如情志失调、饮食不节、久病、劳倦、年老等。

情志失调,多见于思虑和惊恐。《类证治裁·不寐》指出“思虑伤脾,脾血亏损,经年不寐”,思虑伤脾,脾虚不运,气血亏虚,心血不足,导致心神失养。《杂病源流犀烛·不寐》言:“有心胆俱怯,触事易惊,梦多不祥,虚烦不寐者。”素善惊恐,心虚胆怯,日久营血不足,心血亏虚,神不守舍,魂魄不安,故夜卧不安。饮食不思,脾胃虚弱,气血生化无源,导致气血亏虚,心血不足,心神失养。或因饮食不节,暴食伤脾胃,如《张氏医通·不得卧》云:“脉滑数有力不得卧者,中有宿滞痰火,此为胃不和则卧不安也。”食积化热,胃气失和,肝胃不调,心肝火旺,耗伤心血,心神不安。或久病劳倦,气血亏虚,心血不足,心神失养。或久病及肾,肝肾亏虚,阴精不足,心失所养,心神不安。或烦劳劳心,因血虚阴不敛阳,阳浮于外,扰动心神,神明不静。或久病、烦劳,津液内伤,阴不制阳,阳气妄动,内生虚火,扰乱神明,影响睡眠,导致失眠、多梦、易醒。如《难经·四十六难》载:“老人多气血亏虚,肌肉不滑,营卫失和,故昼日不能精,夜不能寐也。”年老者脏腑功能减退,引起阴阳失衡,导致气血不足、心神失养。

2.2 肝血不足

人的精神情志活动虽为心所主,但也与肝密切相关,肝在人的睡眠活动中有着重要作用。国医大师陈宝田^[2]认为,失眠与肝的关系更为直接,肝起直接调节作用。《素问·灵兰秘典论篇》曰:“肝者,将军之官,谋虑出焉。”肝藏魂,主情志,性喜条达。七情致

病,必由肝起。肝气不调,肝失藏血,引起肝血不足、心神失养。肝藏血、血舍魂,魂随睡眠、觉醒而有动静。人动则血运于诸经,魂游于外,人卧血归于肝,魂返于肝。《普济本事方·卷第一》云:“平人肝不受邪,故卧则魂归于肝,神静而寐。今肝有邪,魂不得归,是以卧则魂扬又离体也。”肝以阴血为用,肝血充可以濡养神魂,可使神魂有所依附。《医宗必读·恐》云:“魂藏于肝,肝藏血……失血多,则魂失养,故交睫即魔。”若肝血亏虚,魂不得藏,可发为梦寐不宁等症。肝为风木之脏,体阴而用阳,易动而难静。肝主升主动,易出现肝阳上亢,故肝阴的制约作用则更重要。若肝阴不足而不能致阳,肝阳升浮上扰心神则致不眠。

《灵枢·平人绝谷》云:“血脉和利,精神乃居。”肝气疏泄功能正常,气机调畅,气血和平,心情舒畅。血脉失和,精神不安。七情为病,影响肝主疏泄功能。情志伤肝,肝气失调,气血不和,气滞血瘀,气郁化火,火旺伤阴,血气耗损,心肝血虚,阴精亏虚,心肝阴虚,神无所依,心神不宁,神不守舍,故而失眠。胆主决断,为中精之腑。胆附于肝,为表里之脏腑,胆的功能受肝功能的影响,肝气条达则胆气亦随之条达,若肝郁则胆亦郁。肝的疏泄功能有助于胆汁的分泌排泄和脾胃的运化,所谓木能疏土,土得木而达。脾胃得肝气之条达,升降运化正常,若肝气虚则恐,谋略不出,则影响睡眠。

从肝调治失眠,直达病所,效如桴鼓。临床上,失眠患者女性居多^[13-14]。《灵枢·五音五味》曰:“今妇人之生,有余于气,不足于血,以其数脱血也。”女人以肝为本,女性自身特殊的生理特点,经、带、胎、产,数伤于血,且女性易为情志所伤^[15],肝血不足,肝气盛易致失眠。

3 谨守病机,审证论治

3.1 重视养血安神

虚证失眠病因多样,但病变脏腑不离心与肝,心肝血虚为其主要病机。沈宝藩教授指出,在五行学说中,肝属木、心属火,两者为母子关系。生理上相互为用,病理上相互影响。情志、饮食、久病、年老,导致脏腑功能失调,心肝失和、心肝血虚、心神不安则引起失眠。心肝血虚为虚证失眠的基本病理基础,心肝血虚,营血亏虚,血不养心,心神失养。正如《景岳全书·不寐》云:“凡人以劳倦思虑太过者,必致血液耗亡,神魂无主,所以不寐,即有微痰微火,皆不

必顾,只宜培养气血,血气复则诸证自退。若兼顾而杂治之,则十暴一寒,病必难愈,渐至元神俱竭而不可救者有矣。”因此,治疗失眠的基本方法是养心血、安心神。临证中,沈宝藩教授不但重视心主神、肝藏血的功能,治疗上也兼顾心肝的母子关系。或补母,或泻子,即补肝血有助于养心血,泻心火有助于清肝火。基于此,养血安神为治疗失眠根本方法。

心为君主之官,神明出焉。心之气血充足则神旺,生化有序,起卧如常。肝血旺盛,疏泄功能正常,心情舒畅,气血调和,心神则宁。血是心肝两脏进行正常活动的重要物质。心主血,肝藏血,气血充足,心神得养。肝血亏虚,母病及子,心血不足,心神失养,则神不守舍,而致不寐。临床上失眠主要表现为心肝血虚。心肝血虚,心气不足,神不守舍。沈宝藩教授临床上采用养心汤以养血安神、调肝养心,阴阳自和,心神自安,即“阴平阳秘,精神乃治”。

3.2 养心汤临床应用

养心汤为沈宝藩教授临床上治疗虚证失眠的常用方。该方最早见于《沈宝藩临证经验集》一书^[6]。该方主要由当归 9 g、丹参 9 g、首乌藤 9 g、酸枣仁 13 g、柏子仁 15 g、川芎 6 g、龙骨 30 g、牡蛎 30 g、茯苓 10 g、合欢皮 10 g、五味子 6 g 组成^[7]。方中以当归、丹参、首乌藤补养心肝阴血、宁心通络安神;茯苓补益心脾、生血而宁心安神;五味子益气养血敛阴、补肾宁心安神;酸枣仁、柏子仁补血养心而安神;合欢皮疏肝解郁而调肝血,能使五脏安和、心志欢悦以收安神解郁之效;龙骨、牡蛎重镇潜阳安神;而少量川芎引诸药直达上焦心之病所,携全方养心安神。可见本方善治心肝血虚之心神失养,养血使心有所主,肝有所藏,神定魂安,自能入眠。养心汤在临床上主要用于心肝血虚证。沈宝藩教授根据多年经验,临床上在此方基础上,随证加减,灵活运用于各种虚证失眠,或养血清火以安神,或养血化瘀以安神,或养血滋阴以安神,或养血行气以安神,或养血益气以安神,使心肝气血调和,脏腑平和,心神宁而寐。

(1)伴血虚火旺者:因心肝血虚,久而肝不藏血,肝失条达,郁而化火,火扰心神。临床表现为心烦失眠、面色发红、口干、口苦、便结,舌红苔白,脉弦细数。在养心汤基础上加牡丹皮 10 g、炒栀子 10 g、赤芍 15 g,以清肝凉血、养心安神。

(2)伴血虚痰火者:因心肝血虚日久,血不养肝,肝失疏泄,木虚土乘,痰湿内生,郁里化热,痰热内扰。临床表现为失眠、头晕目眩、身体乏力、腹胀、大

便黏,舌红苔黄腻或白腻,脉弦细略滑。在养心汤基础上加柏子仁,加远志 10 g、竹茹 10 g、法半夏 10 g、胆南星 6 g,以清热化痰、养血安神。

(3)伴阴血亏虚者:因津血同源,心肝血虚,久病阴精不足,阴血不足。临床表现为失眠、多梦、心悸不宁、五心烦热、盗汗、耳鸣等病症,舌红苔白,脉细。在养心汤基础上加生地黄、玄参各 15 g,以滋阴养血、养心安神。

(4)伴血虚阳浮者:因心肝血虚,久而导致肝阴不足,阴不制火,虚火外浮,心神被扰。临床表现为头晕、头痛、面红耳赤、失眠多梦、口干,舌红少苔,脉弦细数。在养心汤基础上加黄连 6 g、阿胶 6 g、生地黄 15 g、沙参 15 g,以滋阴清热、养血安神。

(5)伴气血两虚者:因气能生血,气虚导致血虚,当心肝血虚,久病气血两虚。临床表现为失眠、易醒、神疲乏力、不欲饮食、经少、大便溏稀等,舌淡苔白,脉沉细无力。在养心汤基础上加太子参 15 g、黄精 15 g、莲子肉 15 g,以健脾益气、养血安神。

(6)顽固性的失眠者:因失眠日久,或情志影响,烦劳伤心。临床表现为彻夜不眠、惊悸不安。在养心汤基础上加珍珠母 30 g、龙齿 30 g、煅磁石 30 g,以镇静宁心、养血安神。

对于湿阻之证,一定要注意辨别有无血虚,鉴别要点在于脉象,血虚脉象多细,或沉细,或弦细,或细数,或细滑。对于脾虚湿盛证,则脉多濡,或无力,一般选用参苓白术散,将党参改为黄芪治疗,重在健脾化湿。此时,可以用少量当归、川芎、鸡血藤等养血药物以养血安神,防止滋腻碍脾助湿;少用生地黄、玄参,以防滑肠。

4 验案举隅

4.1 轻度失眠

何某某,女,82岁,汉族。初诊:2020年5月1日。主诉:胸闷间断发作10年,加重伴心悸、失眠1周。患者既往患胸痹多年,近1周心悸、失眠加重而来沈宝藩教授门诊就诊。现症见:患者自觉心悸、心慌,无明显胸闷,失眠,睡眠浅,入睡难,饮食可。舌淡红苔白,脉沉细。西医诊断:睡眠障碍,冠心病。中医诊断:不寐(心肝血虚证)。治法:调肝养心、养血安神。处方:养心汤。方药:当归 15 g,丹参 15 g,首乌藤 15 g,酸枣仁 13 g,柏子仁 15 g,川芎 10 g,茯苓 15 g,龙骨(先煎)30 g,牡蛎(先煎)30 g,五味

子 6 g,合欢皮 10 g。共7剂,1日1剂,水煎,分2次餐后温服。

二诊:2020年5月8日。患者服药后,自觉心悸、心慌减轻,乏力,睡眠不实,容易醒。舌红苔白,脉细弱。上方去合欢皮,加太子参 15 g。共14剂,1日1剂,水煎,分2次餐后温服。

三诊:2020年5月22日。两周后,患者心悸、心慌明显改善,睡眠时间延长,睡眠质量明显提高,乏力改善,饮食可,二便正常。舌正红苔白,脉沉细。上方加黄精 15 g。共14剂,1日1剂,水煎,分2次饭后温服。

随访:半年后随访,患者诉症状明显好转。

按语:患者杖朝之年,脏腑功能衰退,又罹患胸痹多年,以致心肝血虚、心肝功能失和,肝不藏血,血不养心,心神失养而出现心悸、失眠。方选养心汤,取当归、丹参、首乌藤、酸枣仁、柏子仁养血安神;茯苓补脾宁心;五味子补肾敛阴;合欢皮疏肝调血;龙骨、牡蛎潜镇安神;川芎引药上行。全方以奏养血调肝、宁心安神之效。二诊,服药1周后,患者失眠明显改善,但乏力、睡眠不实未改善,原方加太子参,取其味甘、微苦,性平,归脾、肺经,能益气健脾、益气养血。全方调和脏腑,充足气血,安定心神,静心血,则卫阳能入于阴。三诊,患者心悸、失眠明显改善,仍感乏力,上方加黄精,取其味甘,性平,入脾、肺二经,健脾益肾、养血生津,以安神助眠。

4.2 重度失眠

王某某,女,45岁,汉族。初诊:2020年4月10日。主诉:失眠间歇性发作2年,加重2周。患者诉失眠反复发作2年,常因易怒、工作压力增大引发上述症状加重。多次求医,上述症状改善不明显。近2周患者因易怒,再次引起失眠加重,伴头痛、心烦、急躁、入睡困难、睡眠浅,严重时彻夜不眠,在新疆自治区人民医院诊断为“睡眠障碍、焦虑状态”,给予镇静安神药以及抗焦虑药,患者拒绝,故前来沈宝藩教授门诊就诊。现症见:入睡难,梦多,心烦,急躁易怒,头痛,舌痛,咽痛,口干口苦,饮食可,大便干,溺黄。舌尖红,苔薄白,脉弦。西医诊断:睡眠障碍、焦虑状态。中医诊断:不寐(血虚火旺证)。治法:清肝凉血、养心安神。处方:养心汤加减。方药:当归 15 g,丹参 15 g,首乌藤 15 g,酸枣仁 13 g,柏子仁 15 g,川芎 10 g,五味子 10 g,龙骨(先煎)30 g,牡蛎(先煎)30 g,玄参 15 g,生地黄 15 g,连翘 15 g,桔梗 10 g,陈皮 10 g,炙甘草 10 g。共7剂,1日1剂,水煎,分2次

饭后温服。

二诊:2020年4月17日。服药1周后,患者咽痛、舌痛减轻,心烦好转,入睡难,梦减少,急躁减轻,口干口渴,大便溏,1日1次,小便不黄。舌红苔白,脉弦细。原方去桔梗、玄参、生地黄、柏子仁,加龙齿(先煎)15 g、沙参15 g、山药15 g。共14剂,1日1剂,水煎,分2次饭后温服。

三诊:2020年5月1日。3周后,患者睡眠明显好转,入睡时间缩短,梦减少,睡眠质量明显提高,心烦急躁明显好转,口干明显减轻,自觉乏力,饮食可,二便正常。舌正红,苔白,脉沉细。上方去连翘,加太子参15 g。共21剂,1日1剂,水煎,分2次饭后温服。

一年后随访,患者诉一直坚持口服前方半年之久,睡眠明显改善,心情转好。

按语:患者长久失眠,心肝血虚,血虚多躁,容易情志失和,肝郁久而血虚,不能制约阳热,阳热偏旺,火扰心神,心神不安,以致不寐。急躁、易怒、头痛、多梦、舌痛、咽痛均为肝郁火旺之症,方用养心汤加玄参、生地黄,合增液汤之意以清肝养血润肠;加连翘以凉血养血,清血中浮火;桔梗、炙甘草以泻火利咽解毒,同养心汤以清肝泻火、养血安神。服药1周后,患者咽痛、舌痛减轻,故去桔梗;因便溏,去生地黄、玄参,防其甘寒滑肠;加沙参、山药以滋阴,清血中浮火,补益气血,气血充,神自安;加龙齿,与龙骨、牡蛎相须为用,旨在镇惊安神、清热除烦。龙齿,味甘,涩凉,归心、肝经,镇惊安神。三诊患者睡眠明显改善,急躁、口干减轻,乏力明显,前方去连翘,防其寒凉伤津,加太子参,以滋阴益气、养血安神。

5 结语

养心汤是沈宝藩教授治疗失眠常用方剂。沈宝藩教授认为,失眠病机虽然复杂,但其发病根本为心肝血虚、心神不安。主要与心、肝两脏密切相关。心血不足,肝失条达,气血阴阳失调,心神不安,神不守舍而出现失眠。治疗上从心肝论治,以养血安神为主。重在养血,养血以宁心、养血以调肝。心肝功能

正常,脏腑气血阴阳调和,阴阳平衡。在养血安神的基础上,注意谨守病机,审因论治,而达阴平阳秘的目的。

参考文献

- [1] 尹宏鸣,王鹏琴. 眼针治疗失眠中医学理论初探[J]. 辽宁中医药大学学报, 2024, 26(3): 199-202.
- [2] 鞠文雪,姚 妮. 失眠中医内治、外治法临床进展[J]. 辽宁中医药大学学报, 2023, 25(1): 147-151.
- [3] 张亚男,唐铭阳,李惠敏,等. 酸枣仁汤在治疗失眠障碍中的研究进展[J]. 中风与神经疾病杂志, 2023, 40(1): 81-83.
- [4] 苏 浩,董 慧. 失眠对机体影响相关机制及交泰丸治疗失眠研究进展[J]. 中西医结合研究, 2023, 15(3): 186-190.
- [5] 王青松,黄云卿,林 燕. 天王补心丹治疗失眠的经验总结[J]. 中国卫生标准管理, 2023, 14(9): 141-145.
- [6] 杨春香,刘 新,邸志芳,等. 经方黄连阿胶汤、酸枣仁汤治疗失眠的案例分析报告[J]. 现代养生, 2023, 23(3): 235-237.
- [7] 庄琼霞. 中医推拿疗法治疗失眠的临床疗效及安全性[J]. 临床合理用药杂志, 2020, 13(22): 111-112.
- [8] 谢 蓉,黄育文,李先涛,等. 国医大师沈宝藩痰瘀同治法治疗缺血性脑卒中的临床经验及其疗效机理探析[J]. 辽宁中医杂志, 2021, 48(8): 42-45.
- [9] 李永凯,宋映星,沈宝藩. 沈宝藩教授痰瘀同治法治疗老年高血压病的经验[J]. 中国保健营养, 2016, 26(32): 24-26.
- [10] 刘红梅,李 丹,沈宝藩. 运用沈宝藩“痰瘀同治”理论治疗嗜酸性粒细胞增多综合征继发脑梗死1例[J]. 北京中医药, 2021, 40(10): 1074-1076.
- [11] 张乃文,李梦媛,李小黎,等. 基于阴阳、营卫学说探讨生物钟基因对睡眠昼夜节律的影响[J]. 北京中医药大学学报, 2022, 45(4): 376-381.
- [12] 刘雅倩,黄 泳. 陈宝田从心肝论治失眠[J]. 河南中医, 2020, 40(7): 1026-1029.
- [13] 张 涛,欧阳青兰,莫镜颖,等. 国医大师熊继柏治疗失眠的方药规律分析[J]. 湖南中医药大学学报, 2024, 44(1): 93-100.
- [14] 李美洁,邱林杰,任 燕,等. 第五批全国名老中医治疗失眠用药规律分析[J]. 中医药导报, 2023, 29(9): 106-110.
- [15] 方旭琴,林虹辰,曲 艺,等. 崔向宁教授从心肝肾论治围绝经期失眠[J]. 现代中医药, 2021, 41(4): 42-46.
- [16] 王晓峰. 沈宝藩临证经验集[M]. 北京:人民卫生出版社, 2010: 288.
- [17] 省格丽,沈宝藩. 沈宝藩教授证治失眠的临床经验[J]. 新疆中医药, 2019, 37(5): 22-24.

(本文编辑 田梦妍)