

# 浅析从胆论治焦虑性失眠

张一鸣 叶发 张永华

浙江中医药大学附属广兴医院 杭州 310007

**摘要:** [目的]探究从胆论治焦虑性失眠的思路和方法,为焦虑性失眠的辨治提供新思路。[方法]通过对相关古今文献资料进行分析、归纳,总结从胆论治焦虑性失眠的理论基础。根据胆的基本生理特点和研究记载,推导出胆病不寐的主要病机。再结合历代医家的临床经验,逐步归纳出从胆论治焦虑性失眠的具体思路和遣方用药的方法,最后附上医案二则予以验证。[结果]焦虑性失眠以伴有焦虑症状的失眠为主要表现,而胆具有司勇怯、主决断、调睡眠的生理功能,因此从胆论治焦虑性失眠在理论上具有可行性。从生理特征上来看,胆以阳升阴降为和;从病理变化来看,阳虚阴实、升降失司为胆病的基本病机,因此从胆论治焦虑性失眠当以调和阴阳、升清降浊为基本原则。所举验案一为胆寒阳浮之不寐,治宜温化少阳、镇摄浮阳,方选柴胡温胆汤加减;验案二为胆阳虚之不寐,治当以温胆升阳为则,方选柴胡桂枝汤加减,治疗后效果明显。[结论]从胆论治焦虑性失眠紧扣病机,疗效可观,为中医辨治失眠提供了一个新思路,丰富了中医论治失眠的理论内容。

**关键词:** 焦虑性失眠;不寐病;从胆论治;调和阴阳;升清降浊;温胆汤;柴胡桂枝汤;医案

中图分类号:R575 文献标识码:A 文章编号:1005-5509(2021)03-0209-05

DOI: 10.16466/j.issn1005-5509.2021.03.001

**Brief Analysis of the Treatment of Anxiety Insomnia from the Gallbladder** ZHANG Yiming, YE Fa, ZHANG Yonghua *Guangxing Hospital Affiliated to Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou(310007), China*

**Abstract:** [Objective] To explore the ideas and methods of treating anxiety insomnia from the perspective of gallbladder, and to provide new ideas for the identification and treatment of anxiety insomnia. [Methods] Through analyzing and summarizing the relevant ancient and modern literatures, the theoretical basis of treating anxiety insomnia from the gallbladder was summarized. According to the basic physiological characteristics and research records of gallbladder, the main pathogenesis of gallbladder insomnia was deduced. Combined with the clinical experience of doctors in previous dynasties, this paper gradually concluded the specific thinking and prescription medication method of treating anxiety insomnia from the gallbladder, and finally attached two medical cases for verification. [Results] Anxiety insomnia is mainly manifested by insomnia with anxiety symptoms, and the physiological functions of gallbladder, determination and sleep regulation make it theoretically feasible to treat anxiety insomnia from the gallbladder. In terms of physiological characteristics, the gallbladder is composed of Yang rising and Yin falling. The basic pathogenesis of gallbladder is Yang deficiency and Yin excess, and failing to ascend and descend. Therefore, the basic principle of treating anxiety insomnia based on gallbladder is to harmonize Yin and Yang, ascend clear and descend turbid. The first case was the insomnia due to the cold of gallbladder and Yang floating, and the treatment was to warm Shaoyang and calm the floating Yang, and Chaiqin Wendan Decoction plus or minus was adopted; the second case was insomnia due to deficiency of gallbladder Yang, the treatment should be based on warming the gallbladder and promoting Yang, and Chaihu Guizhi Decoction plus or minus was adopted. Both effects were obvious after treatment. [Conclusion] The treatment of anxiety insomnia from the gallbladder is closely related to the pathogenesis, the curative effect is considerable, which provides a new idea for the treatment of insomnia in traditional Chinese medicine, enriches the theoretical content of the treatment of insomnia in traditional Chinese medicine.

**Key words:** anxiety insomnia; insomnia; treatment from the gallbladder; harmonizing Yin and Yang; ascend clear and descend turbid; Wendan Decoction; Chaihu Guizhi Decoction; medical records

失眠障碍是指在睡眠环境和睡眠机会适宜的情况下,仍无法满足睡眠时间、睡眠质量需求,并影响日间社会功能的一种疾病<sup>[1]</sup>。有相当比例的失眠障碍患者在入睡困难的基础上伴有多思善虑、焦躁不安、担心紧张以及躯体不适等焦虑症状,这种与焦虑状态共病的失眠统称为焦虑性失眠。焦虑性失眠属于中医“不寐”“惊悸”等疾病范畴,多从心、肝、脾胃等脏腑论治。实际上,笔者通过阅读古籍发现,对于焦虑性失眠,从胆论治不失为一种新的思路。现将浅见试析如

下,还望大方之家批评指正。

## 1 从胆论治焦虑性失眠的理论基础

**1.1 胆调控睡眠** 《灵枢·口问》曰:“阳气尽,阴气盛,则目瞑;阴气尽,而阳气盛,则昼寤矣。”指出阴阳盛衰变化是睡眠-觉醒现象的本质,阳主动而阴主静,日间阳气由阴达表则醒,夜晚阳气入里与阴交合而能成眠。阳不入阴、阴阳失交是失眠的总病机,任何影响阴阳出入协调的因素均可造成失眠。《周慎斋遗书》曰:“阳之初生而始发则从胆,胆为转阴至阳之地,

基金项目:浙江省中医药现代化专项项目(2020ZX013)

Fund project: Zhejiang Traditional Chinese Medicine Modernization Project(2020ZX013)

通讯作者:张永华, E-mail:zyh16616@163.com

为少阳,是阳之枢。”<sup>[12]</sup>指出胆为少阳之腑,是阳气升发的起始点。实际上,胆属少阳,少阳为枢,不仅主阳气升发,也是协调阴阳出入的枢机。在胆少阳枢机的调节下,白天阳气升发外达,使机体维持觉醒状态;夜晚阳气合而入阴,使人安静睡眠,休养精神。正如《冯氏锦囊秘录·方脉不寐合参》所言:“夫胆为清静之府,与肝为连,以肾为源,当其阴阳和则开合得所,动静合宜,昼得乾动之功,夜得坤静之义。”<sup>[13]</sup>若胆枢机功能不利,阴阳出入失常,白天阳气不兴,夜晚阳气不入,导致日间困倦乏力,夜间入睡难安。

**1.2 胆调节情志** 胆为中正之官,主司决断,一方面体现在决断谋虑,另一方面体现在决断情志。首先,《素问·奇病论》云:“此人者,数谋虑不决,故胆虚。”揭示优柔寡断、摇摆不定、善虑多疑等表现与胆气虚损相关。《素问·奇病论》曰:“夫肝者,中之将也,取决于胆。”张景岳<sup>[14]</sup>《类经·藏象类》云:“胆附于肝,相为表里,肝气虽强,非胆不断,肝胆相济,勇敢乃成。”肝主谋略而胆主决断,肝胆相照,二者互为表里,肝之谋略需胆之决断方能当机果敢。若胆失决断之能,则肝谋略不定,导致多思多虑、谋虑纷纭等思维异常的表现。再者,《黄帝内经素问注证发微》说:“盖肝之志为怒,心之志为喜,脾之志为思,肺之志为忧,肾之志为恐,其余六脏,惟非由胆以决断者乎。”<sup>[15]</sup>说明五志皆在胆的决断下维持相对稳定的状态。当胆失决断,无法调节情绪时会导致情绪失调,出现烦躁、忧愁等不良情绪。此外,胆尚主人之勇怯,胆气豪壮之人多勇敢洒脱,胆气虚怯者多怯懦敏感,因此反复担心、紧张、恐惧等焦虑状态的出现与胆失调控相关。综上所述,胆“主决断”“司勇怯”的生理功能共同参与对情志的调节。

## 2 从胆论治焦虑性失眠的病机认识

《素问·宝命全形论》有训:“人生有形,不离阴阳。”阴阳是人的基本属性,任何脏腑的形态结构、生理功能皆不离阴阳。因此要认识胆的生理特性,也当以阴阳为纲进行讨论。

**2.1 胆阳温和,升发为用** 《古今名医方论》云胆属“东方木德,少阳温和之气也”<sup>[16]</sup>,认为胆秉甲木之性,为阳中之少阳,以阳气温和为宜。充足而不亢烈的胆阳能够温煦、激活、推动胆气,从而促进胆气升发。李东垣<sup>[17]</sup>《脾胃论》云:“胆者,少阳春升之气,春气升则万化安。”提示胆气在胆阳温煦作用下升发,应少阳

春升之气,胆之阳气能升则脏腑功能平稳。胆的决断、疏泄等生理功能也皆在胆阳温煦、胆气升发的基础上完成<sup>[18]</sup>。若胆阳虚羸,阳气不得鼓舞,升发无力,胆的各项生理功能自然无从谈起。胆之阳气虚寒,不能四布,胆气郁滞胆内,则不司疏泄;胆之阳气虚羸而无力固摄,呈现虚性亢奋,则阳气浮越外散,上扰神明。

**2.2 胆阴清寒,通降为宜** 胆在人体脏腑系统之中具有特殊性。这是因为胆不仅属于“泄而不藏”的腑,同时也是“藏而不泄”的奇恒之腑。《灵枢·本输》曰:“胆者,中精之府。”杨上善注曰:“胆不同肠胃受传糟粕,惟藏精液于中也。”指出胆内包藏精华之液。胆阴具有凉润、沉降、静止的特性,在此特性下,胆阴不断沉降凝练,最终形成胆汁。虽然胆汁藏于胆内有助于维持情绪稳定<sup>[19]</sup>,但是胆汁为胆阴逐渐沉降所成,其性阴寒清冷,如果贮藏过多则有化生寒痰之虞,因此胆之阴液须适度排泄,以通降为宜,防止在胆内过度郁积而成寒痰。

《素问·阴阳应象大论》曰:“阳化气,阴成形。”在胆腑之中,胆阳温煦、化生胆气,促进胆气升发、疏泄,承担主要生理功能;胆阴凉润、沉降,凝成胆汁,化生胆腑形状。从生理上看,胆之阳气与胆之阴液互相为用,正如陈士铎<sup>[10]</sup>《外经微言》所言:“胆之汁主藏,胆之气主泄,故喜通不喜塞也。”胆之阳气喜动而主泄,胆之阴液喜静而主藏,阳气充足升发则能促进阴液的沉降,阴液适度沉降可以抑制阳气升浮,只有胆阴与胆阳升降和谐,才能维持胆调控睡眠、决断情志等生理功能正常,所以“阳升阴降”是对胆的生理特性的概括总结<sup>[11]</sup>。从病理上看,胆以阳气为用,喜温而恶寒,故胆阳易虚,胆阳虚则无力疏泄胆之阴液,胆汁聚生寒痰,又进一步耗损胆阳,加重胆气郁滞,甚至阴阳相搏,阳气浮越化火,扰动心神,故胆病则无以调控睡眠,决断情志,由此从胆论治焦虑性失眠之理可彰。胆失决断、枢机不利是胆病不寐的核心病机<sup>[12]</sup>,其本质实为胆之阳虚阴实、升降失司。

## 3 从胆论治焦虑性失眠的治则治法

从胆论治焦虑性失眠当以调和阴阳为基本法则。胆之阳气宜温宜升,胆之阴液宜化宜降,因此在遣方用药时应以温胆阳、降浮阳、化寒痰为主要治法,协调胆之阴阳升降开合的变化。在协调阴阳关系基础上,兼顾对症治疗,双管齐下,标本兼顾,共奏和胆、安眠、调神之效。

**3.1 调和阴阳为本** 《备急千金要方》中记载：“治大病后，虚烦不得眠，此胆寒故也。”<sup>[13]</sup>已提出以温胆汤治疗胆阳虚寒所致虚烦、不寐。有研究认为温胆汤证实为胆寒胆虚、痰饮内犯<sup>[14]</sup>，张春晓等<sup>[15]</sup>认为胆寒、脾湿、浮火是温胆汤主要病机，可见温胆汤方证与阳虚阴实、升降失司的病机符合，故可用于治疗焦虑性失眠。《千金》温胆汤由生姜四两、半夏二两、橘皮三两、竹茹二两、枳实二枚、炙甘草一两组成，从药物组成来看，该方不仅具有温胆扶阳之功，同时也可达降阴化痰之效。《本经逢源》记载半夏为“足少阳本药”<sup>[16]</sup>，张元素在《脏腑标本虚实寒热用药式》中更是明确将半夏列为“温胆”药之一<sup>[17]</sup>。叶天士<sup>[18]</sup>《本草经解》记载：“生姜气微温，禀天初春之木气，入足少阳胆经、足厥阴肝经……气味俱升，阳也。”指出生姜归足少阳胆经，并且具备助阳、升阳之效。徐灵胎<sup>[19]</sup>《兰台轨范》提出“胆为清虚之腑，无庸热补之理”，并认为生姜已“足以温胆中之寒”。生姜辛温发散，正可益少阳之腑春升温和之气，配合半夏、橘皮能温通疏达少阳枢机<sup>[20]</sup>，更与炙甘草相合辛甘化阳，以助少阳春升之气。张璐<sup>[21]</sup>在《千金方衍义》言：“虚则胆气不充，寒则痰气搏聚，故用姜、半温胆。”证明半夏、生姜是温胆汤之方眼，乃温胆法之核心。至于竹茹、枳实二药性味虽凉，却无苦寒伤阳之弊，既可通降胆之寒痰，又能治理虚阳浮火。由此可见，温胆汤实为调和胆之阴阳的基本方。

以胆阳虚弱、升发无力为主者，可适当与升发胆阳的方剂合用，或加用温胆升阳的药物。小柴胡汤为《伤寒论》中少阳病之主方，可开少阳郁结、升发少阳阳气。柴胡桂枝汤则在小柴胡汤的基础上加用桂枝，以桂枝、甘草辛甘化阳，进一步温补胆中虚寒、升发少阳之气<sup>[22]</sup>。《脾胃论》言：“味薄风药，升发以伸阳气，则阴气不病，阳气生矣。”<sup>[7]13</sup>风药性味多辛温，气轻味薄，有升发清阳的效果<sup>[23]</sup>，酌情加用风药，例如防风、川芎、升麻等，也可起到协助升发少阳阳气的作用。《红炉点雪》《笔花医镜》《脏腑标本虚实寒热用药式》三书皆将酸枣仁列为温补胆气之品，《太平圣惠方》中已有关于酸枣仁治胆虚寒不寐的记载：“胆虚不寐，寒也，炒熟为末，竹叶汤调服。”<sup>[24]</sup>因此在辨证的基础上，酌情选加酸枣仁，可加强温胆安神之效。若虚阳浮越明显，可加用龙骨、牡蛎、龟板、磁石等石介之品以重镇潜阳。著名医家祝味菊先生曾提出温潜之法，以龙

骨、牡蛎配合回阳补火之附子，抑制虚性兴奋，调整睡眠<sup>[25]</sup>。

若以胆中阴寒痰浊之实为主要病机者，可加用化痰、通降之品，如茯苓、泽泻、远志、石菖蒲等，温化胆中寒痰，通降胆液。此外，半夏得阴而生，夏枯草得阳而长，二药皆入胆经，同用也可调和胆之阴阳，以治不寐<sup>[26]</sup>。

**3.2 治本兼顾治标** 焦虑性失眠患者由于焦虑状态的存在，常常发生植物神经功能紊乱，从而产生多种伴随性躯体症状。这些躯体症状往往引起患者过分关注，影响病情改善，所以在标本兼顾的前提下加以适当的对症处理，有利于缓解患者躯体不适，对于改善焦虑情绪、提高治疗效率有着积极的意义。如对于肋肋胀痛者，可加王不留行、香附；对于反酸者，可加吴茱萸、黄连；胃脘痞胀加木香、香附；食欲不开可加六神曲、鸡内金；头晕头痛加川芎、白蒺藜；心悸加薤白、丹参；汗多加瘪桃干、浮小麦；肩背僵硬不适加葛根、白芍；部分患者夜间下肢无处安放感，可加伸筋草；夜梦纷纭，则加郁李仁、夜交藤、合欢皮、卷柏等。

#### 4 验案举例

**4.1 验案一** 患者侯某，男，58岁，2019年9月20日初诊。主诉：反复失眠3年余。现入睡尚可，但寐浅梦多，易醒，每晚睡眠约4h左右，多思善虑，易紧张。晨起口苦，头晕乏力，腹胀，大便偏溏。舌淡红，苔白滑，脉细软。西医诊断为焦虑性失眠障碍，中医诊断为不寐，证属胆寒阳浮，治宜温化少阳、镇摄浮阳。处方：柴胡10g，黄芩12g，制半夏10g，陈皮10g，茯苓15g，炒枳壳10g，竹茹10g，生姜15g，制远志10g，龙骨30g（先煎），牡蛎30g（先煎），酸枣仁15g，防风10g，炙甘草5g。共5剂，每天1剂，水煎服。

9月25日复诊。自述睡眠质量明显改善，每晚可入睡6~7h，紧张、口苦等情况亦有所好转。

按：胆病不寐的主要特点为失眠伴有明显思虑、担心、紧张等情志特点。《素问·奇病论》曰：“胆虚，气上溢而口为之苦。”口苦也是胆虚寒最常见症状。与肝火口苦和胃火口苦不同，胆寒以晨起口苦为主，而且程度不剧。因胆属少阳，主阳气，在晨间升发，清阳不升则浊阴不降，上泛而作苦。此外《灵枢·淫邪发梦》云：“厥气……客于胆则梦斗讼自刖。”指出胆病多梦者其梦境多以与人争吵打斗为主。该患者情志多思善虑，容易紧张担心，晨起口苦，舌淡红苔白滑，均未



见明显实热征象,故综合考虑为胆虚寒所致不寐,治以柴芩温胆汤温胆化痰兼升发少阳阳气,酸枣仁温胆安神,龙骨、牡蛎重镇浮阳。又及患者腹胀,大便溏薄,加用风药防风,以助升清阳之气而止飧泻。

**4.2 验案二** 患者李某,女,25岁,2020年3月10日初诊。主诉:失眠2个月余。患者近期因工作压力较大,出现入睡困难,梦多,容易担心、紧张,伴头晕,胃脘、胸胁不适。舌淡红,苔薄白,左关浮而软。西医诊断为焦虑性失眠,辨为不寐病,证属胆阳虚,治宜温胆升阳、理气开郁。处方:柴胡10g,桂枝10g,制半夏10g,陈皮10g,茯苓10g,炒枳壳10g,竹茹10g,酸枣仁15g,制远志10g,香附10g,川芎10g,木香10g,炙甘草5g。每日1剂,水煎服,午、晚温服,共14剂。14d后睡眠基本正常,情绪紧张较前好转,头晕、胃脘不适等症状皆较前明显改善。

按:该患者心思细腻敏感,因近期工作压力较大,时常紧张担心,从情志特点来看似为胆阳虚寒、升发乏力所致。《脉经·平人迎神门气口前后脉第二》述胆虚脉象:“左手关上脉阳虚者,足少阳胆也。”<sup>[27]</sup>查该患者脉象,左手关脉浮而软,左手关脉沉取应肝而浮取应胆,显有胆腑不足之象,故辨为胆阳虚寒,治予温胆汤加减,方中以温胆汤为基础温胆化痰,以柴胡升发少阳阳气,酸枣仁、桂枝温升胆阳,制远志降胆之寒痰,香附、川芎、木香理气,并能改善头晕和胸胁不适。

## 5 结语

随着社会加速发展,生活和工作压力日趋加重,焦虑性失眠的发病率与日俱增。焦虑性失眠不仅降低人群生活质量,还为社会发展带来潜在的不利因素。由于西药治疗失眠具有较强的依赖性,中医药在调节睡眠与情志方面的作用受到重视。胆具有调情志、主决断、控睡眠的功能,与焦虑性失眠的病机十分契合,为焦虑性失眠的中医辨治提供了新的可能。基于胆阳升阴降的生理特点,胆病不寐的核心病机为阳虚阴实、升降失司,故从胆论治焦虑性失眠应以调和阴阳为纲,使阳气温和而不亢烈,阴液清静而不凝结,令胆恢复阴阳和谐而升降有序的状态。临床诊治时需四诊合参,重点把握患者情志特点,谨守病机,合理处方用药,才能取得满意的疗效。从胆论治焦虑性失眠不仅为焦虑性失眠的中医辨治提供了一个新思路,也丰富了中医学对焦虑性失眠病机的认识,具有一定的临床应用价值。

## 参考文献:

### References:

- [1] 陆林.中国失眠障碍综合防治指南[M].北京:人民卫生出版社,2019:1.  
LU lin.Guidelines for Comprehensive Prevention and Treatment of Insomnia Disorders in China[M].Beijing:People's Medical Publishing House,2019:1.
- [2] 周之干.周慎斋医学全书[M].海口:海南出版社,2010:10.  
ZHOU Zhigan. ZHOU Shenzhai Medical Book[M].Haikou: Hainan Press,2010:10.
- [3] 冯兆张.冯氏锦囊秘录[M].北京:中国中医药出版社,1996:363.  
FENG Zhaozhang. FENG's Secrets[M].Beijing:China Press of Traditional Chinese Medicine,1996:363.
- [4] 张景岳.类经[M].北京:中国医药科技出版社,2011:17.  
ZHANG Jingyue.The Classified Canon[M].Beijing:China Medical Science and Technology Press,2011:17.
- [5] 马蒔.黄帝内经素问注证发微[M].北京:科学技术文献出版社,1999:74-76.  
MA Shi. Note on Plain Questions in Huangdi's Internal Classics[M].Beijing:Science and Technology Literature Press, 1999:74-76.
- [6] 罗美原.古今名医方论[M].天津:天津科学技术出版社,2000:29.  
LUO Meiyuan.Prescription of Ancient and Modern Famous Doctors[M].Tianjin:Tianjin Science and Technology Press, 2000:29.
- [7] 李东垣.脾胃论[M].北京:中国中医药出版社,2007.  
LI Dongyuan. Spleen and Stomach[M]. Beijing:China Press of Traditional Chinese Medicine,2007.
- [8] 孙景环,周天寒.《内经》胆阳理论初探[J].实用中医药杂志,2016,32(5):508-509.  
SUN Jinghuan,ZHOU Tianhan.Preliminary study on the theory of gallbladder Yang in Neijing [J].J Pract Tradit Chin Med,2016,32(5):508-509.
- [9] 张凯,李静,康静怡,等.从“胆虚”论治抑郁症探析[J].浙江中医药大学学报,2020,44(3):226-229.  
ZHANG Kai,LI Jing,KANG Jingyi,et al.Discussion on treating depression from the viewpoint of empty of gallbladder[J].J Zhejiang Chin Med Univ,2020,44(3):226-229.
- [10] 陈士铎.外经微言[M].北京:中国医药科技出版社,2011:39.  
CHEN Shiduo.Comments on Foreign Classics [M].Beijing: China Medical Science and Technology Press,2011:39.
- [11] 周玉平,邓棋卫,黄勇,等.何晓晖辨治胆病经验[J].中医杂志,2010,51(12):1068-1069.  
ZHOU Yuping, DENG Qiwei, HANG Yong, et al.HE Xiaohui's experience in differentiation and treatment of biliary diseases [J].J Tradit Chin Med,2010,51 (12):1068-1069.
- [12] 李楠,邱模炎.试论胆病不寐[J].中国中医基础医学杂志,2011,17(1):35-36.  
LI Nan,QIU Moyan.Try to talk about insomnia due to gall-

- bladder disease[J].Chin J Basic Med Tradit Chin Med, 2011,17(1):35-36.
- [13] 孙思邈.备急千金要方[M].沈阳:辽宁科学技术出版社,1997:183.  
SUN Simiao. Thousand Golden Prescriptions[M].Shenyang: Liaoning Science and Technology Press,1997:183.
- [14] 宋成城,姜祖超,刘斐雯,等.温胆汤方证刍议[J].浙江中医药大学学报,2017,41(9):743-746.  
SONG Chengcheng,JIANG Zuchao,LIU Feiwen,et al. Analysis of the indication of Wendan Decoction[J].J Zhejiang Chin Med Univ,2017,41(9):743-746.
- [15] 张春晓,丁春明,桑希生.胆寒证与温胆汤解析[J].中医药学报,2016,44(3):113-115.  
ZHANG Chunxiao,DING Chunming,SANG Xisheng. Analysis of gallbladder syndrome and Wendan Soup[J].Acta Chin Med Pharma,2016,44(3):113-115.
- [16] 张璐.本经逢源[M].北京:中国中医药出版社,2007:103.  
ZHANG Lu. The Origin of the Classic[M].Beijing:China Press of Traditional Chinese Medicine,2007:103.
- [17] 郑洪新.张元素医学全书[M].北京:中国中医药出版社,2015:3.  
ZHENG Hongxin. ZHANG Yuansu Medical Book[M].Beijing:China Press of Traditional Chinese Medicine,2015:3.
- [18] 叶天士.本草经解[M].上海:上海卫生出版社,1957:107.  
YE Tianshi. Interpretation of Materia Medica[M].Shanghai: Shanghai Medical Publishing House,1957:107.
- [19] 徐灵胎.徐灵胎医学全书[M].北京:中国中医药出版社,1999:8.  
XU Lingtai. XU Lingtai Medical Book [M].Beijing:China Press of Traditional Chinese Medicine,1999:8.
- [20] 姜永斌,孙志义.论温胆汤不宜轻视生姜[J].中国中医基础医学杂志,2009,15(9):700.  
JIANG Yongbin,SUN Zhiyi.On Wendan Soup should not despise ginger[J].Chin J Basic Med Tradit Chin Med, 2009,15(9):700.
- [21] 张璐.千金方衍义[M].北京:中国中医药出版社,1995:257.  
ZHANG Lu. Derived Meaning from Thousand Golden Prescriptions[M].Beijing:China Press of Traditional Chinese Medicine,1995:257.
- [22] 周培培,郝巨辉.郝万山教授论治抑郁性失眠[J].现代中西医结合杂志,2018,27(16):1748-1750.  
ZHOU Peipei,HAO Juhui. Professor HAO Wanshan on the treatment of depressive insomnia[J].Modern J Integr Tradit Chin Western Med,2008,27(16):1748-1750.
- [23] 王东军,俞屹婷,顾超,等.东垣“风药”钩玄[J].中华中医药杂志,2016,31(8):3106-3108.  
WANG Dongjun,YU Yiting,GU Chao,et al. Exploration of LI Dongyuan's 'medicine for wind diseases'[J].Chin J Tradit Chin Med Pharm,2016,31(8):3106-3108.
- [24] 王怀隐.太平圣惠方:上[M].北京:人民卫生出版社,1958:79.  
WANG Huaiyin. Taiping Shenghui Prescriptions:I[M].Beijing:People's Medical Publishing House,1958:79.
- [25] 招萼华.祝味菊医案经验集[M].上海:上海科学技术出版社,2007:198.  
ZHAO Ehua.ZHU Weiju Experience Book of Medical Cases [M].Shanghai:Shanghai Science and Technology Press,2007:198.
- [26] 方芳,张永华.张永华教授应用半夏类方治疗不寐的临证经验[J].浙江中医药大学学报,2020,44(5):438-441.  
FANG Fang,ZHANG Yonghua.Professor ZHANG Yonghua's clinical experience in treating insomnia with *Pinellia* class Prescriptions [J].J Zhejiang Chin Med Univ,2020,44(5):438-441.
- [27] 王叔和.脉经[M].北京:中国医药科技出版社,2011:16.  
WANG Shuhe.The Pulse Classic[M].Beijing:China Medical Science and Technology Press,2011:16.

(收稿日期:2020-08-09)