

# 心腎不交 水火不濟 心中煩 不得臥



崔紹漢教授

**上**兩篇筆者提到中醫臨床上出現的失眠證型，有因「思慮傷脾，脾血虧損，終年不寐」的心脾兩虛證，亦有「虛勞虛煩不得眠」的心肝血虛證。本篇仍是說虛證，就是心腎陰虛證。

## 不眠最傷心與脾

原本篇的金句不是源自同一出處。上半句「心腎不交，水火不濟」是歷代醫家論述不寐的成因時，提出其中一個的病因病機。而下半句「心中煩，不得臥」則出自張仲景的《傷寒論》，論述少陰病寒邪入侵，陽氣不振，但病邪化熱，而導致心中煩不得眠。其病機亦是心腎不交，水火不濟，所以放在一起討論。《傷寒論》的有關原文是：「少陰病，得之二三日以上，心中煩，不得臥。」

在正常生理情況下，心火在上，腎水在下，心火向下溫暖腎臟，使腎水不寒，腎水上奉於心，使心火不亢，如此互相制約，保持平衡，就

是所謂「心腎相交，水火共濟」。平日體弱或久病之人，會損耗腎陰，致腎陰虧虛(註：中醫的腎涵蓋了人體荷爾蒙的生理功能，因此腎虛與荷爾蒙失調有關；而在人體的生理功能方面，有形的物質屬陰，尤其是液體狀態的物質，如血、汗、分泌物等，陰虛是指此類物質絕對或相對不足)。而心屬火，心火內燃於上，腎水卻虧於下，於是水不制火，造成心火亢盛、熾熱，熱擾神明致影響睡眠而不寐；人雖然已經很疲倦，但臥在床上閉上眼睛，精神仍處於亢奮狀態，翻來覆去，總不能入睡。這就是心腎不交，水火不濟的現象。典型的情況可見於甲亢病人或處於更年期的部分人士，這類人士多有失眠的問題。



失眠跟心腎問題有着很大關連。

至於《傷寒論》上述條文提到的「少陰病」（少陰包括手少陰心經、足少陰腎經和心、腎二臟），指的也是平素體質陰虛的人士（多有荷爾蒙失調的現象）：由於感受外邪，邪傳少陰，或者邪氣直犯少陰，而邪從熱化，但是足少陰之腎水不足，手少陰之心火亢盛，造成「心腎不交，水火不濟」，於是「心中煩，不得臥」。

心腎不交的失眠，臨床症狀還包括心悸不安、頭暈、耳鳴、健忘、腰痠、五心煩熱、口乾津少等。張仲景提出了一條千古名方「黃連阿膠湯」，專治心腎不交的失眠。方由黃連、黃芩、芍藥、雞子黃、阿膠等組成，利用黃連，黃芩清心火、除煩熱，阿膠、白芍、雞子黃滋腎陰，兩組藥合用，即能交通心腎，安心神，對心腎不交的頑固性失眠，尤其有效。另有一條名方「交泰丸」，由黃連及肉桂兩味藥組成，亦可治心腎不交之失眠。

黃連阿膠湯與交泰丸的主藥都是黃連，又名川連，是一味清熱藥，其味苦，性寒，歸心、肝、脾、胃、大腸多經，有清熱燥濕、瀉火解毒清心火的功效。黃連名字的由來有一段傳說，相傳有一戶姓黃的人家，本來夫妻二人加上兩兒兩女一家六口，生活也過得去，但有一年遭逢天災，妻兒相繼死去，其中一名女兒也送給了人家，剩下最少的女兒名黃蓮留在身邊。後來，村裏多人包括黃父都得了一種病，症狀是高熱、嘔吐、泄瀉等，不能工作，真是屋漏更兼逢夜雨。當時黃蓮年紀雖少，但已經懂事，天天跟村民到山上挖野菜，承擔起養家的責任。有一天，她發現了一種植物，長有很多黃綠色的小花，便順手拔了幾棵，帶回家裏。

晚上，黃蓮做飯時，把帶回家的「野花菜」洗淨，連根煮湯，煮後湯全變了黃色。孝順的她

先把湯端給爸爸，他喝了一口，覺得苦不堪言，但由於饑餓難當，便一口把湯喝光了。到黃蓮自己喝剩下的湯時，祇喝了一口便不能再喝。奇怪的是，黃父喝了苦湯，睡了一夜，病情竟然好轉，並能下床走動。於是黃蓮再到山上，挖了很多「野花菜」，繼續煮湯給爸爸喝，並且把情況告知其他患病的村民，結果患病的人喝了「野花菜」湯後，都一一痊癒了。全村的人都很感激黃蓮小姑娘，便把這種能治病的「野花菜」起名為黃蓮，後來輾轉寫成黃連。

### 交泰丸（一人量）

**材料：**川連十克、肉桂末一克。

**製法：**先以清水二至三碗單煎黃連至剩約一碗水，再加肉桂末燉約五分鐘後溫服，可隨意加少量蜜糖或細鹽送服。

**功效：**川連性寒味苦，能清熱燥濕，瀉火解毒；肉桂性大熱味辛甘，功效補火助陽，引火歸源，散寒止痛，活血通經。二藥相伍，寒熱並用，相輔相成，專治心腎不交，心煩怔忡之不寐。

### 助眠穴位——湧泉穴

**定位：**湧泉穴是足少陰腎經的起始穴位，位於腳底前三分之一處（不計腳趾），當屈趾時腳底正中的凹陷中。

**方法：**睡前以食指或中指指腹用力按壓湧泉穴一至二分鐘。

**功效：**有助眠的作用。

