



崔紹漢教授

本篇的金句並無特定的文獻出處，可以說是筆者在中醫臨床的經驗中，體會出部分失眠人士的一種病因病機。記得在心腎不交，水火不濟，〈心中煩，不得臥〉一篇的討論中，提到《傷寒論》指出「少陰病，得之二三日以上，心中煩，不得臥。」少陰病指心、腎兩臟及其兩經的病。

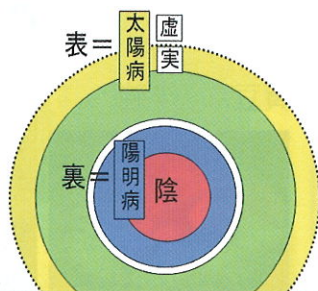


# 久鬱外邪 化熱則不寐

本篇要提出的，除了上述的少陰受邪熱化外，臨床上還遇到不少失眠的病例，起因都是曾經感受外邪（感冒）。《醫效秘傳·不得眠》指出：「若汗出鼻乾而不得眠者，又為邪入表也。」這裏所說的邪，當是指風寒、風熱之邪，而感受外邪之後，很多患者亦是由於失治誤治，以致外邪鬱困，但不一定邪犯少陰，反而較多見的是邪在半表半裏（即邪傳少陽膽經）。主要症狀包括往來寒熱、口苦、咽乾、目眩、胸脅苦滿、默默不欲飲食，心煩喜嘔等；又或是表症未除，病邪已傳入半表半裏。

熱趨向與體質而酌加辛溫或辛涼解表藥、清熱或滋陰藥，並酌加二、三味安神藥，效果似乎不錯。

從現代醫學角度理解，所謂化熱的「熱」，應是指身體的「產熱」及「散熱」功能調節不平衡，不正常的產熱增加，因為交感神經興奮性增高，導致中樞神經系統處於過度亢奮的狀態而致，亦即陽氣亢盛，一旦陽盛則陰虛，便會出現熱擾心神而致失眠的情況。



## 鬱而化熱 熱擾心神

除了出現太陽病表證包括發熱、微惡寒、肢節煩疼、微嘔等症狀，還可兼見上述少陽病的症狀，而且不一定要所有症狀都齊備，張仲景在《傷寒論》明確指出，「但見一證便是」。回應本篇所說的「外邪鬱久化熱則不寐」，中醫學認為，實邪鬱困體內過久，例如痰飲、宿食、水濕、和外邪等，假如日久（時間之久，可以年月計）不清，便會鬱而化熱，一旦熱擾心神，即容易出現失眠的情況。臨床上筆者喜歡用針對少陽病的小柴胡湯加減，再因應其他兼證用藥，例如視其寒



口苦、咽乾、目眩、食欲不振都是病邪入體的徵狀。

上文提到小柴胡湯，方中有柴胡、黃芩清解少陽邪熱；人參(可用黨參代替)，炙甘草和大棗益氣和中；半夏、生薑和胃止嘔，全方有和解少陽，清除鬱久化熱的外邪之功效，外邪得除則鬱熱消退，寒熱調和，自然心神平靜，較易安睡。

說起小柴胡湯，筆者想起了九十年代日本的小柴胡湯事件，在日本 得滿城風雨。自從西元四世紀中醫藥傳入日本以後，中醫藥一直被稱為和漢醫學，而漢方製劑被稱為「醫療用醫藥品」，可以在醫院中使用，但祇有西醫才有漢醫診療資格，可以處方漢方製劑，但他們是對病使用而非根據中醫的辨證論治理論使用。另一方面，日本的中醫師（即和漢醫師）卻沒有法定地位，日本對中醫藥的政策是「廢醫存藥」。

### 小柴胡湯引發的事件

二十世紀七十年代初，日本的津天順天堂製成了小柴胡湯顆粒製劑，同時一位名為有地滋的教授發表了肯定「津天小柴胡顆粒對慢性肝炎治療效果」的報告，一時間小柴胡湯極受歡迎，成了暢銷藥。又因為治療外感及一系列小柴胡湯證療效顯著，被部分人奉為包治百病的仙藥，並在短短幾年內令津天順天堂成為備受注目的成功製藥企業。



小柴胡湯在日本至今仍被廣泛使用。

但自一九九四年開始的數年內，日本一共發生了一百多宗因服用小柴胡湯治療慢性肝炎，但同時忽視其他致病因素而延誤治療，導致病人患上間質性肺炎的病例，其中廿多人因病重死亡。傳媒的報導產生寒蟬效應令患者卻步，結果津天順天堂於一九九七年宣佈破產。此宗涉及小柴胡湯出現副作用的事件，究其原因，是患者使用中藥及中藥方劑時不適當，脫離中醫辨證論治指導理論的結果。



鄧鐵濤教授

鄧鐵濤教授

### 解表安神湯（二人量）

**材料：**鮮粉葛五百克、竹茹十五克、生薑三片、茯神十克、柏子仁十五克(包煎)、鯪魚一條、瘦肉二百至三百克。

**製法：**先把鯪魚剖好洗淨，用少量油煎過，然後與其他材料一同放入鍋中，以九至十碗水煎約二小時至剩約二至三碗水，調味即可飲用。

**功效：**粉葛辛涼解表，竹茹清熱除煩；生薑解表散寒；茯神、柏子仁寧心安神，全方有解表安神助眠的作用。

### 助眠穴位——安眠穴

**位置：**

位於頸後雙耳後下部，約耳珠與髮際凹陷中，屬經外奇穴。

**方法：**

臨睡前以拇指或食指指腹柔按安眠穴一至二分鐘。

**功效：**

平肝熄風，寧神鎮痙。可治失眠、眩暈、頭痛、心悸等症狀。 中