

太阴质与失眠的相关性研究

孟倩, 哈永琴*

天津市滨海新区中医医院, 天津

收稿日期: 2023年11月28日; 录用日期: 2024年1月17日; 发布日期: 2024年1月29日

摘要

失眠的发生与很多因素有关, 心理因素为其一。太阴质人作为中医“五态人”之一, 具有独特的体质和认知特点。遂本研究探究太阴质与失眠的相关性, 以求扩宽临床诊疗思路。

关键词

太阴质, 失眠, 认知特点

A Study on the Correlation between Taiyin Substance and Insomnia

Qian Meng, Yongqin Ha*

Tianjin Binhai New Area Traditional Chinese Medicine Hospital, Tianjin

Received: Nov. 28th, 2023; accepted: Jan. 17th, 2024; published: Jan. 29th, 2024

Abstract

The occurrence of insomnia is related to many factors, among which psychological factors are one. As one of the “Five State People” in Traditional Chinese Medicine, people of Taiyin have unique physical and cognitive characteristics. This study aims to explore the correlation between Taiyin and insomnia, in order to broaden clinical diagnosis and treatment options.

Keywords

Taiyin Substance, Insomnia, Cognitive Characteristics

*通讯作者。

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

失眠症是指患者睡眠时间和/或质量不足, 并影响日间社会功能的一种主观体验, 临床表现为入睡困难(入睡时间超过 30 min)/睡眠维持障碍(整夜觉醒次数 ≥ 2 次)、早醒、睡眠质量下降和总睡眠时间减少(<6 h), 同时伴有日间功能障碍[1]。西医认为, 失眠和心理因素、精神类疾病等因素有关。中医也认为, 人是一个有机体, 形神一体, 失眠为心身疾病, 与个人心理认知特点密不可分。两者不谋而合, 说明心理因素对失眠的影响不可忽视。有研究显示, 太阴质与失眠的发生密切相关[2]。

2. 太阴质人特点

《黄帝内经》中以意志、认知、情感、情绪、秉性、体质与性格为标准, 结合人体的阴阳, 提出“五态人”的概念。《灵枢·通天》曰: “余尝闻人有阴阳, 何谓阴人? 何谓阳人? 少师曰: ……盖有太阴之人, 少阴之人, 太阳之人, 少阳之人, 阴阳和平之人。”其中的太阴之人, 《灵枢·通天》曰: “太阴之人, 贪而不仁, 下齐湛湛, 好内而恶出, 心和而不发, 不务于时, 动而后之。此太阴之人也。”即太阴之人, 内心贪得无厌且不仁义, 外表上谦虚而内心阴险狠毒, 喜欢获取, 不能接受失去, 不将喜怒表现在神情上, 不能因时而变, 只知道为己牟利, 行动惯于采用后发制人, 此为太阴一类人的性格特征。

此外, 关于太阴之人的体质特点和外貌行为特征也有所提及。《灵枢·通天》中黄帝曰: “治人之五态奈何?”少师曰: “太阴之人, 多阴而无阳, 其阴血浊, 其卫气涩, 阴阳不和, 缓筋而厚皮, 不之疾泻, 不能移之。”说明太阴之人的体质特点为多阴无阳, 阴浊重, 阳气不足而不伸。黄帝曰: “别五态之人, 奈何?”少师曰: “太阴之人, 其状黧黧然黑色, 念然下意, 临临然长大, 臃然未傴。此太阴之人也。”太阴质人肤色黑, 有卑躬屈膝之形, 此为太阴之人的形态。

总的来说, 太阴之人, 以阴多阳少为生理基础。性格表现为冷淡沉静、心有深思而不外露、贪得无厌、警惕性高、有嫉妒心、做事有计划、不轻举妄动、谨慎细心等[3]。太阴质人肤色黑, 有卑躬屈膝之形。体质类型偏阳虚体质, 治疗多以温阳为主。

3. 太阴质与失眠的相关性

3.1. 阴阳角度

《灵枢·营卫生会》中认为睡眠和自然界阴阳的变化消长有关。提到: “日中为阳陇, 日西而阳衰, 日入阳尽而阴受气矣。夜半而大会, 万民皆卧, 命曰合阴。平旦阴尽而阳受气。如是无已, 与天地同纪。”所以《黄帝内经》对睡眠的认识可以归纳为“天人相应 - 法于阴阳 - 阴阳消长 - 起卧有时”。《素问·生气通天论》云: “故阳气者, 一日而主外, 平旦人气生, 日中阳气隆, 日西而阳气已衰, 气门乃闭”。进一步说明, 是体内的阳气随着自然界日光的变化而有内外出入的不同, 人随之产生了寤、寐的不同状态。

至于人为什么会失眠, 《灵枢·大惑论》提到: “病而不得卧者……卫气不得入于阴, 常留于阳。留于阳则阳气满, 阳气满则阳跷盛, 不得入于阴则阴气虚, 故目不瞑矣。”即所谓的失眠, 是卫气运行失常, 阳无法夜入于阴。

关于阳为什么不得入于阴, 有两种观念。一种认为, 阳气旺盛, 阳不能入阴就会失眠。《灵枢·寒

热论》曰：“阳气盛则镇目，阴气盛则瞑目。”另一种认为，阳气不足，难以入阴而导致失眠。像明代的戴元礼在《政治要诀》里提到：“不寐有两种，有病后虚弱及年高人阳衰不寐。”《医效密传·不得眠》曰：“心脏神，大汗后则阳气虚，故不眠。”郑钦安《医法圆通》说：“不卧一证，因内伤而致者，由素秉阳衰，有因肾阳衰而不能启真水上升以交于心，心气即不得下降，故不卧。”

所以太阴质人格，典型的阳气不足，容易导致阳气难以入阴的失眠发生。

3.2. 五行角度

太阴五行属水，水性有阴冷深藏之特点。水克火，水太盛，对心火的克伐太过，会导致心肾不交之失眠。同时，土克水，水势过盛，土被反侮之，造成水湿困脾，脾失运化，正所谓“胃不和则卧不安”（《素问·逆调论》），当然也会影响睡眠。水生木，木赖水生，水多木漂，引起肝失疏泄，情志不畅，失眠则不言而喻。五行制化，机体生克有常，是保证正常的睡眠的基础。而太阴质之人，水行过生，影响心肾、肝肾、脾肾之功能，导致了失眠的发生。

3.3. 认知角度

中医理论认为，人的正常认知过程为：“所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思；因思而远慕谓之虑；因虑而处物谓之智”。“思”即为达到目的，反复思考、调整计划或方法的过程；“虑”即对事物进行多方面分析、深谋远虑。太阴质人格之人，性格有冷淡沉静、心有深思而不外露、贪得无厌、做事有计划、不轻举妄动、谨慎细心等特点。太阴质人有过多思、虑的特点。《淮南子·说山训》曰：“念虑者，不得卧；止念虑，则有为其所止矣。”而且现代研究证实，人的大脑思虑过多时，就会处于过度觉醒的状态。而过度觉醒是失眠的核心特征[4]。

3.4. 心理角度

中医角度讲，失眠属于心身疾病，与人的心理因素密不可分。

《黄帝内经》曰“阳气者，精则养神，柔则养筋。”说明阳气是人精神的主宰，阳气足，则精气神旺盛。而人体阳气的五种外在表现为神、魂、魄、意、志，会产生喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪状态。前面我们有提到，太阴质人格阴重，包含喜得厌舍，表里不一，损人利己、压抑、焦躁不安等负面性格特征，情绪方面也偏阴郁。性格贪婪，不停地索取、甚至掠夺，为自身利益忧思多，不符合自然之道，就会导致瘀塞，浊气内生，易发瘀滞之病，经络不畅，阴阳运行受阻，从而导致失眠的发生。

另外，太阴质人格之人警惕性高、有嫉妒心。所以人容易处于紧张的状态，提高交感神经的兴奋性高，会导致焦虑情绪的发生。而研究证实[5]，失眠患者高度合并心理障碍，其中以焦虑合并率最高。

3.5. 现代研究角度

太阴质之人，生理基础为阳少阴多，即常见的阳虚体质之人。现代很多研究证实，阳虚与失眠密不可分。

研究证实，Ach、NA、DA、Glu 和 GABA 等，参与失眠的形成[6]，而郑里翔等[7]发现肾阳虚动物下丘脑和血液中 NE、DA 和 Ache 下降极显著。实验研究证明，HPA 轴、HPG 轴、HPT 轴的功能障碍是阳虚证的基础[8]，失眠症患者常伴有 HPA 轴功能亢进[9]。细胞因子一些免疫功能指标会对失眠做出反应，出现免疫功能受损[10]。阳虚体质者也存在体内免疫功能紊乱，比如血清中致炎细胞因子水平上调。赵黎黎等[11]通过对比研究，显示亚健康阳虚体质者的 CD3、CD4、CD8 水平均低于正常人，说明阳虚体质存在细胞免疫功能低下的情况。现代生物学研究证实，失眠与阳虚存在通路上的重叠，关系紧密。

4. 小结

失眠发生率高, 尤其是老年人, 影响生活质量, 严重的导致精神类疾病。目前西医治疗主要采用西药和睡眠认知疗法。西药的副作用大, 依赖性强, 服用时间长, 这些无疑都在加重失眠人群的心里压力和负担, 使失眠缠绵难愈。睡眠认知疗法, 目前在我国患者的认可度和服从性还有待考究, 临床实际应用困难重重。中医药作为我国的传统医学, 对于“不寐”论治的理论和实践都很丰富, 现又将太阴质与失眠的关系进行论述, 提出了太阴质之人易失眠不仅和自身的体质因素有关, 同时和太阴质人具有的心理特点密切相关, 三者相互影响, 相互作用, 不可分割。

基金项目

基金来源: 天津市中医药管理局; 项目名称: 归元方对老年阳虚失眠患者太阴质人格及认知功能的影响; 项目编号: 2021129。

参考文献

- [1] 张鹏, 赵忠新. 《中国成人失眠诊断与治疗指南》解读[J]. 中国现代神经疾病杂志, 2013, 13(5): 363-367.
- [2] 孟晓媛, 鞠宝兆, 刘继东. 基于《黄帝内经》五态人体质心理理论的测量心理学研究[J]. 长春中医药大学学报, 2019, 35(5): 817-827.
- [3] 杨秋莉, 薛崇成. 中医学心理学的个性学说与五态人格测验[J]. 中国中医基础医学杂志, 2006, 12(10): 777-779.
- [4] Riemann, D., Spiegelhalter, K., Feige, B., *et al.* (2010) The Hyperarousal Model of Insomnia: A Review of the Concept and Its Evidence. *Sleep Medicine Reviews*, **14**, 19-31. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2009.04.002>
- [5] 刘志, 金嘉慧, 赵洋洋, 等. 门诊失眠患者的临床心理学特征分析[C]//中国睡眠研究会第十四届全国学术年会论文汇编. 北京: 中国睡眠研究会, 2022: 478.
- [6] Fischer, D.B., Boes, A.D., Demertzi, A., *et al.* (2016) A Human Brain Network Derived from Coma-Causing Brainstem Lesions. *Neurology*, **87**, 2427-2434. <https://doi.org/10.1212/WNL.0000000000003404>
- [7] 郑里翔, 刘晓庄, 等. 肾用虚对大脑神经递质、胆碱酯酶的影响[J]. 新中医, 2000, 32(5): 31-32.
- [8] 欧阳轶强, 邹移海, 张薇, 等. 对大鼠他巴唑肾阳虚证动物模型下丘脑-垂体-靶腺轴几项指标的考察[J]. 中医药学刊, 2006, 24(9): 1658-1661.
- [9] Voderholzer, U., Hohagen, F., Klein, T., *et al.* (2004) Impact of Sleep Deprivation and Subsequent Recovery Sleep on Cortisol in Unmedicated Depressed Patients. *American Journal of Psychiatry*, **161**, 1404-1410. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.8.1404>
- [10] Irwin, M.R. and Opp, M.R. (2016) Sleep-Health: Reciprocal Regulation of Sleep and Innate Immunity. *Neuropsychopharmacology*, **42**, 129-155. <https://doi.org/10.1038/npp.2016.148>
- [11] 赵俐黎, 王庆波, 陈利, 等. 火龙灸对亚健康阳虚体质细胞免疫功能的影响[J]. 中医研究, 2017, 30(1): 55-57.