

基于“木曰敷和”理论探讨柔肝法治疗耳鸣合并失眠

梁安琪¹, 李 岩^{2*}

¹黑龙江中医药大学研究生院, 黑龙江 哈尔滨

²黑龙江中医药大学附属第一医院耳鼻喉科, 黑龙江 哈尔滨

收稿日期: 2026年8月26日; 录用日期: 2026年10月2日; 发布日期: 2026年10月13日

摘 要

肝主疏泄、藏血, 在畅气机、统气血、安神魂方面发挥关键作用。“木曰敷和”是对肝体阴用阳、升敛协调、气血敷布、阴阳平和生理功能的高度概括。耳鸣与失眠常互为因果、合并出现, 严重影响患者生活质量。本文基于《素问·五常政大论》“木曰敷和”理论, 从肝的生理特性出发, 探讨耳鸣合并失眠的病因病机及柔肝法的治疗思路。认为肝“木失敷和”是耳鸣合并失眠的核心病机, 表现为气血拂郁、阴阳失衡、清窍失养。治疗上主张“柔肝胜于疏肝”, 从养血柔肝、酸甘合阴、咸寒潜阳、辛润通络等方面论治, 以恢复肝木敷和之性, 达到耳鸣缓解、睡眠改善的治疗目标。

关键词

木曰敷和, 柔肝法, 耳鸣, 失眠, 从肝论治

Discussion on the Treatment of Tinnitus Complicated with Insomnia by Liver-Softening Therapy Based on the Theory of “Wood Governs Diffusion and Harmony”

Anqi Liang¹, Yan Li^{2*}

¹Graduate School, Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

²Department of Otolaryngology, First Affiliated Hospital of Heilongjiang University of Chinese Medicine, Harbin Heilongjiang

*通讯作者。

文章引用: 梁安琪, 李岩. 基于“木曰敷和”理论探讨柔肝法治疗耳鸣合并失眠[J]. 中医学, 2026, 15(10): 181-187.
DOI: 10.12677/tcm.2026.1510541

Abstract

The liver governs free flow of qi and stores blood, playing a vital role in smoothing qi-movement, regulating qi-blood, and calming the spirit. “Wood governs diffusion and harmony” is a high-level generalization of the liver’s physiological functions: yin in substance yet yang in function, coordinated ascent and restraint, proper distribution of qi and blood, and balanced yin-yang. Tinnitus and insomnia often cause each other and occur concurrently, severely impairing patients’ quality of life. Based on the theory that “wood governs diffusion and harmony” in the chapter “Treatise on the Great Regulations of the Five Constants” of *Suwen*, this paper explores the etiology and pathogenesis of comorbid tinnitus and insomnia as well as the therapeutic approach of liver-softening therapy from the physiological properties of the liver. It holds that “loss of dispersion-harmony of the liver-wood” constitutes the core pathogenesis of comorbid tinnitus and insomnia, manifested as stagnated qi-blood, disturbed yin-yang, and malnourished orifices of sense. Therapeutically, it advocates that “softening the liver is superior to soothing the liver”. Treatments are implemented via nourishing blood to soften the liver, combining sour-sweet medicinals to nourish yin, using salty-cold medicinals to subdue yang, and employing pungent-moist medicinals to unblock collaterals, so as to restore the dispersion-harmony property of liver-wood and achieve the therapeutic goals of relieving tinnitus and improving sleep.

Keywords

Wood Governs Diffusion and Harmony, Liver-Softening Therapy, Tinnitus, Insomnia, Treatment Based on Liver Theory

Copyright © 2026 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

耳鸣是一种在未受到外部声源刺激时,患者会在耳内或颅内感知到异常声音的病症,可伴听力下降、易怒、抑郁、焦虑;失眠属中医“不寐”“不得卧”“目不瞑”范畴,以入睡困难、易醒、早醒、睡眠质量下降为主要表现。二者常合并存在、相互影响:耳鸣扰神致寐差,失眠耗阴致鸣甚,形成恶性循环。流行病学研究表明,耳鸣患者中睡眠障碍的发生率显著高于普通人群,二者之间存在着复杂的双向关系:耳鸣的持续感知干扰睡眠,而睡眠不足又进一步加剧耳鸣的感知强度和情感困扰。患者常常报告耳鸣会阻碍入睡,研究表明社区老年主观性耳鸣患者的失眠患病率高达 51%,较无耳鸣的老年受试者高,失眠进一步降低了耳鸣患者的生活质量。这种恶性循环使耳鸣合并失眠成为临床治疗中的难点[1]。近年德国的一项研究中,使用雷根斯堡失眠量表(RIS)和耳鸣问卷(TQ)进行睡眠和耳鸣的评估,结果显示与健康对照组相比,耳鸣患者睡眠质量受损[2]。中医认为,耳为清阳之窍,赖气血濡养、阴阳平和方能清静;寐由神魂所主,以气血调和、阴阳交合为要。肝属木,主疏泄、藏血,贯阴阳、统气血、握升降之枢,在耳窍濡养与寤寐调节中居于核心地位。《灵枢·经脉》云:“肝主筋,开窍于目,系络于耳。”肝与耳之间有着密切联系,《素问·五脏生成》曰:“肝者,将军之官,出入谷道,疏泄条达,调而和之,以宣化百骸之气血也。”肝气升发,则气血冲和,耳聪能听。故“肝系络于耳”理论为耳鸣从肝论治提供了理论依据和诊疗思路[3]。中医学将耳鸣归为“耳鸣”“蝉鸣”等范畴,失眠归属“不寐”“不得卧”之列。传统辨治多从肾论治耳

鸣、从心论治失眠,但临床观察发现,肝在耳鸣与失眠的发病及演变过程中扮演着更为关键的角色。《素问·五常政大论》云:“木曰敷和”,揭示了肝木在正常状态下具有敷布和气、调畅生机的重要功能。当肝木失于敷和,则气血怫郁、阴阳失衡,既可上扰耳窍发为耳鸣,又可内扰心神导致失眠。本文基于“木曰敷和”理论,探讨柔肝法治疗耳鸣合并失眠的理论基础与临床思路,以期为该病的临床治疗提供新的视角。

2. “木曰敷和”的理论内涵与肝的生理特性

2.1. “木曰敷和”的经典诠释

“木曰敷和”语出《素问·五常政大论》,是《黄帝内经》对五行之“木”在平气状态下的基本性质与功能的概括。“敷和”一词在《素问·气交变大论》以及《素问·五常政大论》等篇中多次出现,如“东方生风,风生木,其德敷和”“敷和之纪,木德周行,阳舒阴布,五化宣平”。“敷”古有布施、传布、生长之意,如《书·禹贡》言“筱簜既敷,厥草惟夭,厥木惟乔”。“和”即和谐、协调,如《广韵》“顺也、协也,不坚不柔也”[4]。“敷和”二字,形象地描绘了木气在正常状态下散布温和之气、促进万物生长繁荣的景象。“敷和”是木德的核心体现,其功能在于舒启气机、化生荣茂。在人体,肝属木,应春气,禀“敷和”之德,主持疏泄、藏血、调畅气机等重要生理功能。“木曰曲直”,肝脏亦具收敛之能,以防升发过度,导致肝阳上亢、肝气上逆,此即“和”的调和之意。“和”的特性亦体现在肝脏的藏血功能中,肝脏可控摄和贮藏血液,调节血液容量,正如《素问·五脏生成篇》有言“人卧血归于肝”。肝脏血液充盈,肝才能正常发挥其疏泄功能[5]。

2.2. 肝为柔润之脏的生理特点

肝性柔润,包含柔软与阴润两个层面。其一,肝体柔软。如《素问·五运行大论》云:“神在天为风,在地为木,在体为筋,在气为柔,在藏为肝。”《尚书·洪范》释木曰“曲直”,曲者屈也,直者伸也。树木之枝条既有生长条达之性,又具柔软弯折之能,肝亦具此特性。肝主筋,筋脉的灵活运动正是肝柔软之性的外在体现。

其二,肝有柔嫩、阴润的特性。肝应春,禀春生之气,体阴而用阳。肝藏血,血属阴,濡养全身;肝主疏泄,气属阳,调畅气机。肝体阴柔,方能藏血充沛;肝用阳和,方能疏泄适度。正是肝体阴用阳、刚柔相济的特性,使其能够“敷布和气”,维持全身气血阴阳的动态平衡。肝之柔润依赖肝血充足、肝阴充沛。《温病条辨·卷六》云:“肝主血,肝以血为自养,血足则柔,血虚则强”。肝血充则筋脉柔和、耳窍得养;肝阴足则疏泄不亢、神魂安宁。肝体阴柔是发挥疏泄功能的前提,亦是“敷和”的物质基础。

2.3. 肝主敷和与气血阴阳的关系

肝在畅气机、统气血、变阴阳方面发挥着核心作用。气机的升降出入有赖于肝的疏泄功能,血液的贮藏与调节有赖于肝的藏血功能,阴阳的协调平衡亦有赖于肝的敷和之性。肝木敷和,则五脏安和、气血流畅、阴阳平衡;肝木失于敷和,则气机郁滞、血行不畅、阴阳失调。

在五脏关系中,肝与心、脾、肾均密切相关。肝藏血、心主血,肝血充足则心神得养;肝木疏土,肝气条达则脾运正常;肝肾同源,肝阴充足则肾精得充。因此,肝主敷和不仅是肝自身的生理状态,更是全身脏腑功能协调的重要保障。

3. 耳鸣合并失眠的病因病机——从“木失敷和”论

3.1. 耳鸣与失眠的肝相关病机

耳鸣的发生与肝脏关系密切。肝火多由气郁、食郁、痰郁郁而化火或素体阳盛 或为感受热邪导致阳

热亢于上。肝火一炽极易上窜肝火上犯耳窍失和患者出现耳鸣耳聋。《杂病源流犀烛》卷二十三云：“肝胆火盛耳内蝉鸣渐致耳聋”。《素问·脏气法时论》亦云：“肝病者……虚则目无所见耳无所闻……气逆策则头痛耳聋不聪颊肿”。《丹溪心法》又曰：“气有余便是火”[6]。《素问·六元正纪大论》云：“木郁之发……甚则耳鸣眩转。”肝五行属木，为风木之脏，体阴而用阳，其气主升主动。若情志不舒、肝气郁结，郁而化火，循肝胆经脉上扰耳窍，则可发为耳鸣。肝血不足，耳窍失养，亦可致耳鸣缠绵难愈。肝主疏泄主要是调节全身气机的运行。功能气逆会导致气血逆乱于耳。《素问·脏气法时论》说：“气逆则头痛、耳聋不聪。”气郁日久化火，肝胆之气郁而化火随经络上窜入于耳，热则耳鸣、耳聋。同时郁火日久灼伤阴液，耳失濡养，耳鸣、耳聋进一步加重。故肝失疏泄、气机不畅与耳疾有重要关系，从肝论治耳鸣不无道理[7]。

失眠的发生同样与肝密切相关。肝藏魂，魂舍于血，肝血充足则魂安寐稳。正如《普济本事方》云：“故卧则魂归于肝，神静而得寐。”肝在五行中属木，木曰曲直，与春气相通，喜条达恶抑郁，故其主疏泄，调畅一身气机，能调节人的情志，使人情志畅快；此外，肝体阴而用阳，肝藏血，涵养肝气，调节血量，使肝体柔和，疏泄有常；且肝血可涵养心神，使心神安宁。因而，肝血充足，肝气调达，则阴阳调和，气血冲和，心神得养，夜寐安稳。反之，当肝失疏泄，肝气郁结，气机运行不畅，情志抑郁，气郁化火，肝火扰心；或肝气升发太过，扰动心神，以致阳盛不得入阴，正如《类证治裁》所言：“凡上升之气，自肝而出。肝木性升散，不受遏郁，郁则经气逆”；或肝不藏血，血虚不能涵养心神，阴血不足不能纳阳，均可导致失眠的发生。为此，“肝”与睡眠密切相关。肝血不足，神魂失养，是失眠的重要病机之一[8]。《黄帝内经》有云：“肝藏血，血舍魂。”此言揭示了肝之体性属阴，而其功用则归于阳。《景岳全书·不寐》所言：“盖寐本乎阴，神其主也，神安则寐，神不安则不寐。”因此，肝阴、肝血亏虚，无以滋养心神，则心神不宁，失眠之症随之而生。此正如《素问·八正神明论》所强调：“血气者，人之神，不可不谨养。”因此，在治疗上，当以滋补肝血为首要，同时兼顾养心安神，使肝血充盈，心神得以安宁[9]。

3.2. “木失敷和”为核心病机

耳鸣合并失眠的核心病机可概括为“木失敷和”。在生理状态下，肝木敷和，气血调和，阴阳平衡，耳窍得气血濡养则听觉聪敏，心神得阴血涵养则寐寤有常。当各种致病因素(如情志内伤、劳倦过度、年老体衰等)导致肝失敷和，则出现以下病理变化：

其一，气血拂郁。肝失疏泄，气机郁滞，血行不畅，耳窍脉络失于濡养，发为耳鸣；气血拂郁，心神失养，发为失眠。

其二，阴阳失衡。肝体阴而用阳，肝阴不足则阳亢于上，虚火上扰耳窍则耳鸣，上扰心神则不寐；肝阳不足则清阳不升，耳窍失养，亦致耳鸣、嗜睡但睡眠不实。王翹楚教授提出阴阳失调是失眠发生的重要病机，提出“脑主神明”和“从肝论治”失眠症理论，指出“五脏皆有不寐，当从肝论治”。

其三，清窍失养。肝藏血，目受血而能视，耳受血而能听。肝血不足，耳窍失养，则耳鸣不止；肝血不能涵养神魂，则夜卧不安。

3.3. 耳鸣与失眠的恶性循环——肝的枢纽作用

耳鸣与失眠之间存在明确的相互加重关系。现代医学研究揭示，耳鸣的持续感知可引发焦虑和情绪困扰，焦虑诱发高度觉醒状态进而导致睡眠障碍；而睡眠不足又通过损害感觉门控和情绪调节功能，进一步加剧耳鸣的感知强度和情感困扰。二者形成“耳鸣→焦虑→失眠→耳鸣加重”的自我强化循环。

从中医角度看，肝在这一恶性循环中居于枢纽地位。肝主疏泄，调畅情志；肝藏魂，参与睡眠-觉

醒节律的调节。耳鸣作为一种持续性的“异常感知”，首先扰动肝的气机(情志不舒、烦躁易怒)，进而影响肝的藏魂功能(失眠多梦)，而失眠又进一步耗伤肝血、加剧肝阳上亢，使耳鸣更为顽固。因此，打破这一恶性循环的关键在于恢复肝木敷和之性。

4. 柔肝法治疗耳鸣合并失眠的理论及临床应用

4.1. 柔肝胜于疏肝——治法原则的确立

基于“木曰敷和”理论，治疗肝木失和之证，当以“柔”为要。疏肝之法重在调畅气机，适用于肝气郁结之实证；而耳鸣合并失眠多属本虚标实，既有肝血不足、肝阴亏虚之本，又有气郁化火、阳亢上扰之标，单纯疏肝恐更耗阴血、更动肝阳，反而不利于病情恢复。“肝欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之”。该句经文提示肝气不宜郁结而贵在条达，当用辛散之，解其郁以遂其条达之性，以酸泻之以平其盛。若肝气郁结、拘急不舒，而人之机体又兼有肝之阴血不足的情况下，贸然使用辛燥之药反而不能其郁结，此时应当在滋阴养血、补益肝体的基础上配伍辛散之品以柔肝解郁，如王泰林《西溪书屋夜话录》所言“一法曰：柔肝。如肝气胀甚，疏之更甚者，当柔肝”^[10]。柔肝之法的要义在于“养其体、和其用”。肝体得养(养血、滋阴)，则肝用自和(疏泄有度)；肝用得和(气机调畅)，则肝体自充(藏血充沛)。正如《临证指南医案》所云：“肝为刚脏，非柔不和。”柔肝法通过滋养肝体、平息肝用，使肝木恢复“敷和”之态，中老年或久病者多肝肾阴虚、肝血暗耗，单用辛散疏肝易耗阴伤血，致鸣、寐更甚。故治疗以柔肝为要，顺肝柔润之性，疏而不伐、滋而不腻、潜而不寒、通而不伤，使肝体得养、敷和复常，则窍静寐安。

4.2. 柔肝法的具体应用

基于“木曰敷和”理论，柔肝法治疗耳鸣合并失眠可从以下四个方面入手。

4.2.1. 养血柔肝

适用于肝血不足型耳鸣合并失眠。症见耳鸣声细如蝉，夜间加重，伴头晕眼花、面色无华、心悸健忘、入睡困难、多梦易醒，舌淡苔白，脉细弱。治以养血柔肝、安神定志，方选四物汤合酸枣仁汤加减。当归、白芍养血柔肝，熟地黄滋补肝肾，川芎行气活血，酸枣仁养肝安神。研究表明，养血柔肝针法在脑梗死后耳鸣、脑出血后耳鸣等不同病因的耳鸣治疗中均表现出较好疗效，能够显著改善患者的临床症状和伴随症状。

4.2.2. 酸甘合阴、益肾柔肝

适用于肝肾阴虚型耳鸣合并失眠。症见耳鸣日久不愈，音调较高，伴腰膝酸软、头晕目眩、五心烦热、潮热盗汗、夜寐不安，舌红少苔，脉细数。治以滋养肝肾、柔肝安神，方选杞菊地黄丸合天王补心丹加减。熟地、山萸肉、枸杞子滋肾养肝，白芍、五味子酸甘合阴，柏子仁、酸枣仁养心安神。

4.2.3. 咸寒潜阳、降逆柔肝

适用于肝阳上亢型耳鸣合并失眠。症见耳鸣声大如潮，突发加重，伴头胀头痛、面红目赤、烦躁易怒、失眠多梦、口苦咽干，舌红苔黄，脉弦数。治以平肝潜阳、柔肝安神，方选天麻钩藤饮加减。石决明、牡蛎咸寒潜阳，天麻、钩藤平肝熄风，白芍、生地柔肝滋阴，茯神、夜交藤安神定志。此类患者肝阳上亢明显，柔肝与潜阳并用，可使肝阳得潜、肝阴得养。

4.2.4. 辛润通络、化痰柔肝

适用于肝郁血瘀型耳鸣合并失眠。症见耳鸣如刺，病程较长，部位固定，伴头痛如刺、胸胁刺痛、夜

间加重、失眠多梦,舌质暗紫或有瘀点,脉涩。治以活血化瘀、柔肝通络,方选血府逐瘀汤加减。柴胡、枳壳辛散理气,调畅气机;桃仁、红花、当归、川芎活血养血、辛润通络;牛膝引血下行、补肝益肾;夜交藤、合欢皮安神解郁。化瘀而不伤血,理气而不耗气,络通窍利、血足神安。

4.3. 柔肝法的现代机制探讨

从现代医学角度审视,柔肝法治疗耳鸣合并失眠可能涉及以下机制:

1) 神经-内分泌-免疫调节。柔肝方药中的有效成分可能通过调节下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴功能,降低应激状态下过高的皮质醇水平,从而减轻耳鸣相关的焦虑情绪和高度觉醒状态。

2) 改善内耳微循环。养血柔肝类中药(如当归、川芎、白芍)具有改善微循环、抗血小板聚集的作用,Chen 等发现当归可以提升造血功能,充盈血管中的血容量,改善缺血或造血障碍大鼠的外周血象及骨髓单个核细胞水平,促进骨髓造血功能。此外,Zhang 等研究发现,当归中藁本内酯可减少动静脉分流血栓形成诱导的大鼠体内血小板聚集[11]。现代药理研究表明,川芎及其有效成分具有抗肿瘤、抗炎、抗氧化、调节脂质代谢、改善微循环、保护血管内皮、调控神经递质及减轻细胞凋亡等多种生物学活性[12]故当归、川芎等中药可能通过增加内耳血流量、改善耳蜗供血而减轻耳鸣。

3) 调节神经递质平衡。柔肝安神类方药可能通过调节 γ -氨基丁酸(GABA)、5-羟色胺(5-HT)等神经递质的水平,发挥镇静安神、改善睡眠的作用。

4) 抗炎与神经保护。部分柔肝中药具有抗炎、抗氧化作用,可能通过减轻内耳的炎症反应和氧化应激损伤,保护听觉神经功能。

5) 抑制 HSC-T6 细胞增殖,减少 α -SMA 以及 Col-1 表达,改善细胞外基质沉积与肝脏硬度。古代医家张伯臾运用补肝汤,其由四物汤加减而来,四物汤滋阴养血,酸枣仁、木瓜、甘草等药物酸甘化阴,柔肝舒筋。滋肝肾之“一贯煎”以生地黄为君以滋肾阴补肝血,沙参、麦冬、当归、枸杞为臣补血养阴,佐川楝子调肝气之横逆,顺其条达之性,恢复肝体柔软[13]。

5. 结语

耳鸣合并失眠作为临床常见的共病,其病机复杂、治疗棘手。本文基于“木曰敷和”理论,提出肝“木失敷和”是其核心病机,表现为气血怫郁、阴阳失衡、清窍失养。治疗上当以柔肝为法,从养血柔肝、益肾柔肝、潜阳柔肝、化瘀柔肝四个方面辨证施治,使肝木恢复敷和之性,则耳窍得养、心神得安,耳鸣与失眠可同步缓解。

“木曰敷和”理论为耳鸣合并失眠的中医治疗提供了独特的理论视角和临床指导。然而,目前柔肝法治疗耳鸣合并失眠的高质量临床研究尚显不足,未来应加强随机对照试验和机制研究,以进一步验证柔肝法的临床疗效并阐明其作用机制,为中医药治疗耳鸣合并失眠提供更加坚实的循证医学证据。

参考文献

- [1] 黄晓玲,唐冬梅,孙珊,等.耳鸣患者睡眠障碍的研究现状[J].听力学及言语疾病杂志,2025,33(5):485-490.
- [2] 贾若,刘博,成雷,等.耳鸣患者睡眠质量的临床分析[J].临床耳鼻咽喉头颈外科杂志,2019,33(10):961-965.
- [3] 应俊杰,王仁忠.耳鸣从肝论治再认识[J].内蒙古中医药,2024,43(5):141-144.
- [4] 赵云,闫子铭,沈一凡,等.基于“木曰敷和”理论探讨柔肝法治疗老年失眠症[J].天津中医药,2024,41(5):582-585.
- [5] 王明明,蔡圣朝.从心肝肾浅析耳鸣、耳聋发病机理[J].中国民族民间医药,2016,25(19):4-6.
- [6] 郑晓黎,张荣华,周赛南,等.从肝论治耳鸣耳聋[J].山东中医药大学学报,2008(2):113.
- [7] 蒋俊娥,陈丹丹,黎娟,等.王振常从肝论治失眠的经验初探[J/OL].辽宁中医杂志,2025:1-10

-
- <https://link.cnki.net/urlid/21.1128.R.20251024.1659.040>, 2026-08-05.
- [8] 陈成, 吴颖, 钟智慧, 等. 黄俊山教授“心肝同治”治疗失眠经验[J]. 福建中医药, 2024, 55(12): 40-42.
- [9] 温立新. 王翹楚教授从肝论治失眠症用药规律分析[J]. 福建中医药, 2015, 46(2): 14-15.
- [10] 陈德超. 柔肝法的理论及其运用研究[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 安徽中医药大学, 2024.
- [11] 周新茹, 李慧珍, 刘云, 等. 当归化学成分、药理作用及质量控制研究进展[J/OL]. 上海中医药杂志, 2026: 1-10. <https://doi.org/10.16305/j.1007-1334.2026.z20251126004>, 2026-08-05.
- [12] 李媛, 巩洁, 蒋昊坤, 等. 川芎有效成分及药理机制研究进展[J]. 环球中医药, 2026, 19(8): 1771-1780.
- [13] 何冰冰, 王宁, 关茜, 等. 基于“以柔克刚”理论探讨柔肝法治疗肝纤维化[J]. 中西医结合肝病杂志, 2026, 36(5): 620-622.