

## ◆用药规律◆

## 基于数据挖掘不寐食疗药膳组方规律研究

付权, 于傲华, 戴霞

山东中医药大学, 山东 济南 250355

〔摘要〕目的: 对不寐食疗药膳的组方规律进行研究, 以期在不寐患者的个性化饮食调护和不寐食疗药膳产品开发提供理论依据和指导。方法: 系统整理《中国药膳大辞典》中关于不寐的古今食疗药膳, 建立数据库, 对食疗药膳原料的四气五味及归经进行频数统计, 并运用中医传承计算平台(V3.0版)进行关联规则和聚类分析。结果: 对278首不寐食疗药膳进行统计, 原料使用频次最多的前5种为龙眼肉、大枣、枸杞子、酒、莲子。原料以性平、温, 味甘为主, 主要入于肝、肾、脾经。常用的药食组合为龙眼肉和枸杞子, 龙眼肉和酒, 聚类出5个核心类方。结论: 《中国药膳大辞典》收录的不寐药膳组方遵循补虚泻实、平调阴阳的治疗原则, 通过调燮五脏, 达到形神共治的目的。原料以补益、安神之品为主, 辅以收涩、清热、化痰、活血化瘀之类, 其配伍注重补益气血, 以扶正祛邪。

〔关键词〕不寐; 食疗; 药膳; 组方规律; 数据挖掘

〔中图分类号〕R256.23 〔文献标志码〕A 〔文章编号〕0256-7415(2023)09-0028-07

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2023.09.005

## Study on the Prescription Rules of Medicinal Diet for Insomnia Based on Data Mining

FU Quan, YU Aohua, DAI Xia

**Abstract:** **Objective:** To study the prescription rules of the medicinal diet for insomnia, in order to provide theoretical basis and guidance for the personalized diet care of insomnia patients and the development of the medicinal diet products for insomnia. **Methods:** Systematically sort out the ancient and modern medicinal diet for insomnia in the *Chinese Medicinal Diet Dictionary*, establish a database, carry out frequency statistics on the four qi and five flavors and meridian tropism of the raw materials of the medicinal diet, and use the TCMICS (V3.0) to carry out association rules and cluster analysis. **Results:** According to the statistics of 278 medicinal dietary prescriptions for insomnia, the top five raw materials used most frequently were Longan Arillus, Jujubae Fructus, Lycii Fructus, wine and Nelumbinis Semen. The raw materials are mainly mild, warm and sweet, and mainly enter the liver, kidney and spleen channels. The commonly used combinations of medicine and food are Longan Arillus and Lycii Fructus, Longan Arillus, and wine, and 5 core categories are clustered. **Conclusion:** The prescriptions of medicinal diet for insomnia included in the *Chinese Medicinal Diet Dictionary* follows the principle of supplementing deficiency and discharging excess, regulating yin and yang simultaneously, and achieves the goal of treating both body and spirit by regulating the five viscera. The raw materials are mainly products of tonifying

〔收稿日期〕2022-12-31

〔修回日期〕2023-02-22

〔基金项目〕山东中医药大学健康学院培元计划项目(2020KY12)

〔作者简介〕付权(1996-),男,在读硕士研究生, E-mail: 1151287903@qq.com。

〔通信作者〕戴霞(1975-),女,教授, E-mail: daixia696@163.com。

and calming the mind, supplemented by astringent, clearing heat, resolving phlegm, activating blood and removing blood-stasis. Its compatibility pays attention to supplementing and boosting qi and blood, so as to reinforce healthy qi and eliminate pathogen.

**Keywords:** Insomnia; dietary therapy; Medicinal diet; prescription rules; Data mining

不寐又称为卧不安、不得眠,现代医学称为失眠。不寐主要表现为入睡困难、睡眠时间难以维持等,易造成患者精神不振、生活学习能力下降<sup>[1]</sup>。目前临床治疗失眠的药物主要包括苯二氮草类受体激动剂、褪黑素受体激动剂和具有催眠效果的抗抑郁药物<sup>[2]</sup>。这些药物短期内能使患者快速进入睡眠,长期使用会引发健忘、耐药性或成瘾性等不良反应<sup>[3-5]</sup>。中医治疗不寐理法方药完备,具有安全有效、无副作用的优势<sup>[6-7]</sup>。中医食疗作为中医特色疗法的一种,寓医于食,食借药力,药助食威,既无中药汤剂之苦涩,又无针灸之疼痛,备受古今医家推崇和群众欢迎<sup>[8-9]</sup>。检索知网文献发现,不寐食疗药膳文献多为小样本临床观察性研究,缺乏中医药理论研究,关于不寐药膳组方规律尚无系统阐述,不利于不寐食疗药膳的传承与创新。本研究拟基于数据挖掘对《中国药膳大辞典》中收录的治疗不寐古今食疗药膳的组方规律展开研究,以期为不同体质的不寐患者辨体施膳和不寐食疗药膳产品开发提供理论指导。

## 1 资料来源与方法

**1.1 资料来源** 本研究食疗药膳方均来源于《中国药膳大辞典》。作为我国第一部药膳相关的大型参考书目,该书收录了从秦汉至今七千余首食疗药膳方,内容详实,科学严谨,极具权威性<sup>[10]</sup>。

**1.2 资料筛选** 录入标准:药膳方主治中明确指出治疗不寐、失眠、卧不安;药膳方来源、组成、制备方法完整详实。排除标准:药膳方中含有法律规定禁用的物品,如国家保护动物猴子肉、哈什蚂、娃娃鱼等;药膳方中含有毒性物品,如附子、朱砂;药膳方组成相同、方名或剂型不同排除年代近者;药膳方的原料未收录在《中药学》《中华本草》《中国药典》《中药大辞典》《中医药膳学》中者。

**1.3 资料规范** 药膳的原料包括中药、食物以及药食两用物品,其界定中药参照《中华人民共和国药典》(2015年版),食物依据《中国食物成分表》,药食两用物品参考《卫生部关于进一步规范保健食品

原料管理的通知》卫法监发〔2002〕51号。药膳方的原料名称及其药性以《中华人民共和国药典》(2015年版)为标准<sup>[11]</sup>,同时参考《中华本草》、《中药大辞典》(第二版)、《中药学》(第九版)、《中医药膳学》(新世纪第三版)。因调味剂用量少,非功效成分,不是本次研究重点,予以删除。将药膳方录入 Excel 表制成数据库,包括不寐食疗药膳表和原料表。不寐食疗药膳表包含药膳名称、组成和来源。原料表包含原料的四气、五味、归经、功效。

**1.4 资料核对与录入** 一人录入资料后,由另一人核查,确保上传数据准确性。

**1.5 分析软件** 中医传承计算平台(V3.0版)是研究处方规律的有效工具,其运用 k-means 算法与回归模型展示图直接展示核心原料及组合,更清楚地表达用药规律<sup>[12]</sup>。

**1.6 数据分析** 运用 Excel 表对数据库中原料四气、五味、归经、功效进行频数统计。关联规则:在平台中点击“关联规则”模块,基于不寐食疗药膳方数量和在不同参数设置下得到的结果预读,结合专业判断,将“支持度个数”设置为 5,“置信度”设置为 0.7,点击“用药模式”,即显示药食组合及频次。再点击“规则分析”,得出其常用药食组合的关联程度。最后点击“网络展示”,得出网络展示图。聚类分析:在“聚类分析”模块,基于不同参数得到的数据结果并结合专业知识,选择最优聚类,设置“聚类个数”为 5,点击“提取组合”,并导出核心类方。再点击“网络展示”,得到“聚类分析图”。

## 2 结果

**2.1 常用原料** 见表 1。系统整理《中国药膳大辞典》挖掘 278 个古今不寐药膳方,涉及原料共计 244 种,中药 110 种,药食同用原料 50 种,食物 84 种,截取使用频次≥7 次的原料,共 40 个结果,并将其按照从高到低的顺序进行排列,使用频率前 5 味原料为龙眼肉、大枣、枸杞子、酒、莲子。

表 1 不寐药膳方常用原料统计

| 序号 | 名称  | 功效    | 频数(次) | 序号 | 名称  | 功效    | 频数(次) |
|----|-----|-------|-------|----|-----|-------|-------|
| 1  | 龙眼肉 | 补血类   | 49    | 21 | 桂花  | 温化寒痰类 | 13    |
| 2  | 大枣  | 补气类   | 35    | 22 | 地黄  | 清热类   | 13    |
| 3  | 枸杞子 | 补阴类   | 32    | 23 | 黑芝麻 | 补阴类   | 12    |
| 4  | 酒   | 补阳类   | 32    | 24 | 党参  | 补气类   | 12    |
| 5  | 莲子  | 收涩类   | 32    | 25 | 柏子仁 | 安神类   | 11    |
| 6  | 粳米  | 补气类   | 27    | 26 | 火腿  | 消食类   | 11    |
| 7  | 山药  | 补气类   | 25    | 27 | 香薷  | 补气类   | 11    |
| 8  | 酸枣仁 | 安神类   | 22    | 28 | 白芍  | 补血类   | 11    |
| 9  | 人参  | 补气类   | 21    | 29 | 银耳  | 补阴类   | 11    |
| 10 | 当归  | 补血类   | 21    | 30 | 远志  | 安神类   | 10    |
| 11 | 鸡肉  | 补气类   | 21    | 31 | 猪心  | 补气类   | 10    |
| 12 | 鸡子  | 补阴类   | 20    | 32 | 蜂蜜  | 补气类   | 9     |
| 13 | 熟地黄 | 补阴类   | 19    | 33 | 黄芪  | 补气类   | 9     |
| 14 | 茯苓  | 利水渗湿类 | 18    | 34 | 淡竹笋 | 清热化痰类 | 9     |
| 15 | 百合  | 补阴类   | 17    | 35 | 麦冬  | 补阴类   | 9     |
| 16 | 灵芝  | 安神类   | 16    | 36 | 五味子 | 收涩类   | 9     |
| 17 | 糯米  | 补气类   | 16    | 37 | 桑椹  | 补阴类   | 7     |
| 18 | 小麦  | 补气类   | 15    | 38 | 川芎  | 活血化瘀类 | 7     |
| 19 | 核桃仁 | 补阳类   | 13    | 39 | 白术  | 补气类   | 7     |
| 20 | 猪肉  | 补阴类   | 13    | 40 | 甘草  | 补气类   | 7     |

2.2 原料药性 见表 2~4。原料的四气五味归经，四气以温、平性最多，各占 32.79%，其中温热之气与寒凉之气相对持衡。五味统计中甘味占比 52.45%，超过半数，苦味其次，占比 18.44%。原料归经占比高于 10%从高到低依次为肝、肾、脾、肺、胃、心经，累计占比 90.19%。

2.3 关联规则 见表 5~6、图 1。关联规则主要挖掘药膳方中的高频药食组合，截取≥5 的药食组合，得到 63 个结果，常用的药食组合多有补益气血的功效，频次最高的组合为龙眼肉和枸杞子，龙眼肉和酒。置信度设置为 0.7，“→”表示左边原料出现

表 2 原料四气统计

| 四气    | 寒     | 热    | 温     | 凉     | 平     |
|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| 频数(个) | 55    | 4    | 80    | 25    | 80    |
| 占比(%) | 22.54 | 1.64 | 32.79 | 10.25 | 32.79 |

注：占比的分母为四气频数之和 244

表 3 原料五味统计

| 五味    | 酸    | 苦     | 甘     | 辛     | 咸     |
|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 频数(个) | 19   | 64    | 182   | 47    | 35    |
| 占比(%) | 5.48 | 18.44 | 52.45 | 13.54 | 10.09 |

注：占比的分母为五味频数之和 347

时，右边原料出现的概率 0.7 以上，共得到 28 条关联规则，其中 16 条药对包含当归。

表 4 原料归经统计

| 归经 | 频数(个) | 占比(%) | 归经 | 频数(个) | 占比(%) |
|----|-------|-------|----|-------|-------|
| 肝  | 122   | 19.61 | 大肠 | 29    | 4.66  |
| 肾  | 109   | 17.52 | 膀胱 | 12    | 1.93  |
| 脾  | 96    | 15.43 | 胆  | 10    | 1.61  |
| 肺  | 87    | 13.99 | 小肠 | 5     | 0.80  |
| 胃  | 75    | 12.06 | 心包 | 3     | 0.48  |
| 心  | 72    | 11.58 | 三焦 | 2     | 0.32  |

注：占比的分母为十二经归经频数之和 622

表 5 常见药食组合

| 序号 | 药食组合         | 频数(次) | 序号 | 药食组合            | 频数(次) |
|----|--------------|-------|----|-----------------|-------|
| 1  | 龙眼肉, 枸杞子     | 14    | 33 | 当归, 白芍, 川芎      | 5     |
| 2  | 龙眼肉, 酒       | 14    | 34 | 酒, 茯苓           | 5     |
| 3  | 酒, 枸杞子       | 12    | 35 | 当归, 白术          | 5     |
| 4  | 枸杞子, 熟地黄     | 10    | 36 | 酒, 川芎           | 5     |
| 5  | 酒, 熟地黄       | 10    | 37 | 熟地黄, 茯苓         | 5     |
| 6  | 酒, 当归        | 9     | 38 | 龙眼肉, 莲子, 山药     | 5     |
| 7  | 龙眼肉, 莲子      | 9     | 39 | 当归, 黄芪          | 5     |
| 8  | 龙眼肉, 当归      | 9     | 40 | 地黄, 白芍          | 5     |
| 9  | 龙眼肉, 山药      | 8     | 41 | 熟地黄, 远志         | 5     |
| 10 | 枸杞子, 当归      | 8     | 42 | 火腿, 香薷, 淡竹笋     | 5     |
| 11 | 当归, 熟地黄      | 8     | 43 | 酸枣仁, 当归         | 5     |
| 12 | 香薷, 淡竹笋      | 7     | 44 | 熟地黄, 白芍         | 5     |
| 13 | 龙眼肉, 酒, 当归   | 7     | 45 | 当归, 熟地黄, 白芍     | 5     |
| 14 | 当归, 党参       | 7     | 46 | 莲子, 桂花          | 5     |
| 15 | 龙眼肉, 大枣      | 7     | 47 | 枸杞子, 人参         | 5     |
| 16 | 酒, 枸杞子, 熟地黄  | 7     | 48 | 龙眼肉, 党参         | 5     |
| 17 | 枸杞子, 当归, 熟地黄 | 6     | 49 | 鸡肉, 灵芝          | 5     |
| 18 | 当归, 茯苓       | 6     | 50 | 枸杞子, 山药         | 5     |
| 19 | 火腿, 香薷       | 6     | 51 | 枸杞子, 白芍         | 5     |
| 20 | 当归, 白芍       | 6     | 52 | 茯苓, 麦冬          | 5     |
| 21 | 鸡肉, 香薷       | 6     | 53 | 龙眼肉, 酒, 枸杞子, 当归 | 5     |
| 22 | 酒, 枸杞子, 当归   | 6     | 54 | 白芍, 川芎          | 5     |
| 23 | 大枣, 莲子       | 6     | 55 | 火腿, 淡竹笋         | 5     |
| 24 | 当归, 地黄       | 6     | 56 | 鸡肉, 火腿          | 5     |
| 25 | 山药, 当归       | 6     | 57 | 龙眼肉, 酸枣仁        | 5     |
| 26 | 莲子, 山药       | 6     | 58 | 人参, 当归          | 5     |
| 27 | 龙眼肉, 酒, 枸杞子  | 6     | 59 | 龙眼肉, 枸杞子, 当归    | 5     |
| 28 | 当归, 川芎       | 6     | 60 | 酒, 人参           | 5     |
| 29 | 核桃仁, 黑芝麻     | 6     | 61 | 熟地黄, 川芎         | 5     |
| 30 | 山药, 熟地黄      | 6     | 62 | 枸杞子, 牛膝         | 5     |
| 31 | 茯苓, 白术       | 5     | 63 | 大枣, 桂花          | 5     |
| 32 | 人参, 熟地黄      | 5     |    |                 |       |

表6 常用组合的关联规则

| 序号 | 关联规则           | 置信度  | 序号 | 关联规则           | 置信度  |
|----|----------------|------|----|----------------|------|
| 1  | 白芍, 川芎→当归      | 1.00 | 15 | 酒, 当归→龙眼肉      | 0.78 |
| 2  | 火腿, 淡竹笋→香蕈     | 1.00 | 16 | 龙眼肉, 当归→酒      | 0.78 |
| 3  | 熟地黄, 白芍→当归     | 1.00 | 17 | 当归, 熟地黄→枸杞子    | 0.75 |
| 4  | 龙眼肉, 枸杞子, 当归→酒 | 1.00 | 18 | 枸杞子, 当归→熟地黄    | 0.75 |
| 5  | 川芎→当归          | 0.86 | 19 | 枸杞子, 当归→酒      | 0.75 |
| 6  | 当归, 川芎→白芍      | 0.83 | 20 | 白术→当归          | 0.71 |
| 7  | 当归, 白芍→川芎      | 0.83 | 21 | 川芎→酒           | 0.71 |
| 8  | 莲子, 山药→龙眼肉     | 0.83 | 22 | 香蕈, 淡竹笋→火腿     | 0.71 |
| 9  | 火腿, 香蕈→淡竹笋     | 0.83 | 23 | 龙眼肉, 酒, 当归→枸杞子 | 0.71 |
| 10 | 当归, 白芍→熟地黄     | 0.83 | 24 | 川芎→白芍          | 0.71 |
| 11 | 酒, 枸杞子, 当归→龙眼肉 | 0.83 | 25 | 白术→茯苓          | 0.71 |
| 12 | 龙眼肉, 酒, 枸杞子→当归 | 0.83 | 26 | 川芎→熟地黄         | 0.71 |
| 13 | 牛膝→枸杞子         | 0.83 | 27 | 枸杞子, 熟地黄→酒     | 0.70 |
| 14 | 淡竹笋→香蕈         | 0.78 | 28 | 酒, 熟地黄→枸杞子     | 0.70 |

药物关系图

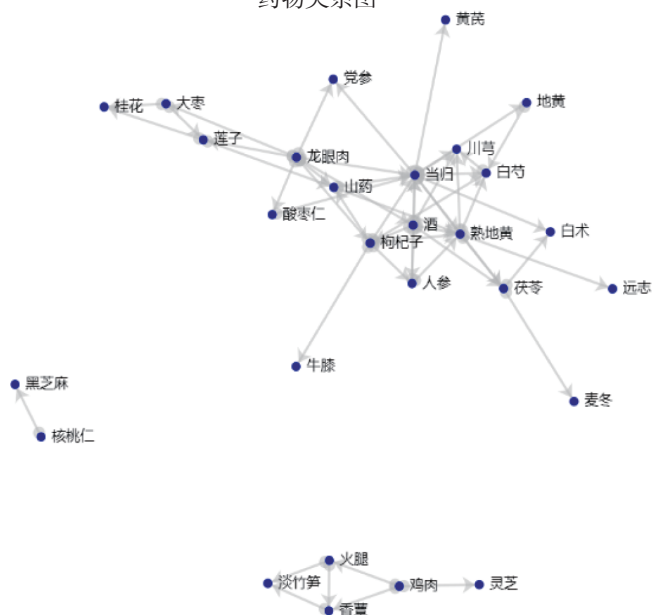


图1 常用组合网络图

2.4 聚类分析 见表7、图2。中医传承计算平台(V3.0)运用 k-means 算法与回归模型结合对所纳入的药膳方数据进行聚类, k-means 算法能对大型数据进行高效分类, 且同一聚类中的对象相似度较高, 不同聚类中的对象相似度较低, 能清晰反映不寐食疗药膳方的证型差异。根据不同数值下的数据预读, 在“聚类分析”模块设置“聚类个数”为5, 就是将278条数据聚为5类, 点击“导出数据”得出表7中5个核心类方。聚类分析中的“网络展

示”如图2所示, 五种颜色代表5个类别, 红色点数最多表示分组1药膳方的数量最多。且5个分组的圆点都靠近回归曲线, 表明5类药食的聚类较明显, 能反映该类药食的组方规律。

表7 核心类方组成

| 序号 | 核心类方组成                   |
|----|--------------------------|
| 1  | 鸡肉, 人参, 灵芝, 香蕈, 枸杞子, 火腿  |
| 2  | 百合, 小麦, 地黄, 莲子, 甘草, 茯苓   |
| 3  | 龙眼肉, 酒, 莲子, 糯米, 枸杞子, 粳米  |
| 4  | 酸枣仁, 大枣, 鸡子, 猪心, 黑芝麻, 茯神 |
| 5  | 山药, 龙眼肉, 党参, 莲子, 粳米, 当归  |

方剂聚类分析图(k-means 算法+回归模拟)

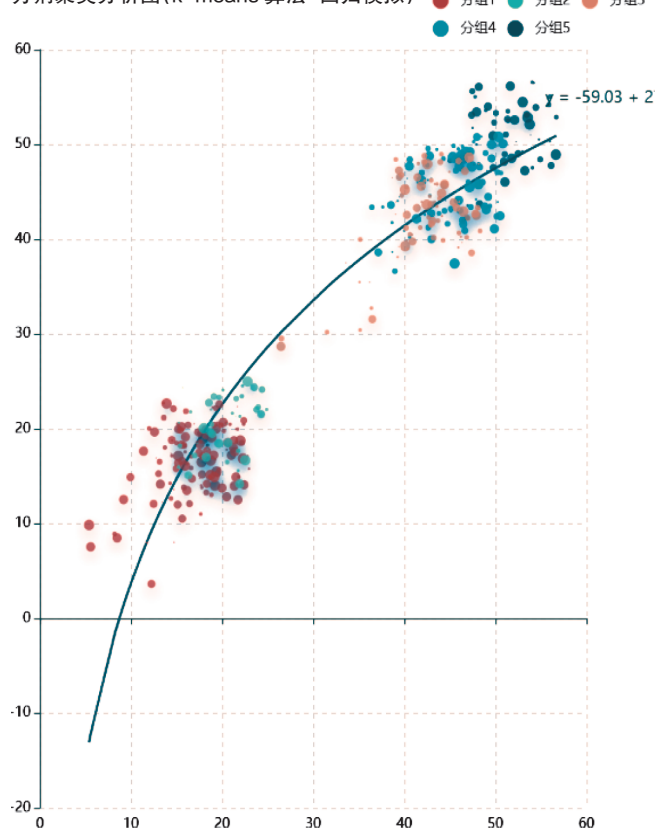


图2 核心药物聚类图

### 3 讨论

不寐有长期反复发作的风险, 既能引发各种躯体疾病, 也是躯体疾病的常伴症状, 二者相互影响<sup>[13-14]</sup>。药膳辅助治疗不寐疗效显著, 但目前中医药膳保健产品忽视中医药理论, 不明药理, 不论配伍; 不辨寒热, 千人一品; 不明机制, 一味补益<sup>[15]</sup>。故系统挖掘不寐药膳组方规律有一定临床价值和经济价值。

**3.1 补虚泻实，平调阴阳** 睡眠的发生是人体阴阳之气有节律的随一日之阴阳消长变化的结果，如《灵枢·口问》所言：“卫气昼日行于阳，夜半则行于阴，阴者主夜，夜者卧；……阳气尽，阴气盛，则目瞑；阴气尽而阳气盛，则寤矣。”《黄帝内经》所创的营卫阴阳睡眠理论，以阴阳不通、阴阳不交为根本病机，治当补其不足，泻其有余，调其虚实，以平为期<sup>[16]</sup>。

由表1知，不寐常用原料功效以补益为主(74.17%)，包括补气、补血、补阴、补阳。安神类原料(8.91%)占比第二，剩余种类原料共占比16.92%，包括收涩类(莲子、五味子)，利水渗湿类(茯苓)，清热类(地黄)，化痰类(桂花、淡竹笋)，活血化瘀类(川芎)。正如《景岳全书·不寐》所言：“不寐证虽病有不一，然惟知邪正二字则尽之矣……有邪者多实，无者皆虚。”故食疗当审因辨证：虚则补之，多选用性平、温、凉，味甘、苦，具有益气、养阴、健脾功效的原料，如龙眼肉、莲子、山药等。实则泻之，多选用性平、寒，味咸、苦、辛，具有清肝、散结、化痰功效的原料，如菊花、夏枯草等。244种原料中，药食同用原料和食物共134种超过半数，截取使用频次 $\geq 7$ 次的原料，共40个结果中，药食同用药物及食物占70%左右，表明不寐食疗药膳以食为主、以药为辅的特点，频次最高的3种物品，皆为药食两用之品，其性质平和，无峻猛之气，可广泛应用于各类食疗药膳<sup>[17]</sup>。由表2知，不寐原料四气以温、平性为主，各占32.79%。四气中温热为阳，寒凉为阴，《备急千金要方·议处方第五》云：“夫疗寒以热药，疗热以寒药。”表中温热之气(34.43%)与寒凉之气(32.79%)相对持衡，可见不寐药膳原料寒热共用、以平为期的特点。由表3知，不寐药膳味多甘(52.45%)、苦(18.44%)，其中甘味超过半数体现其重视“补益”“和中”的特点。《素问·阴阳应象大论》云：“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。”甘温为阳，可助脾阳，温心阳，补肾阳，脾阳可促进水谷化生气血，濡养心神助眠，肾阴得心阳充养，水火既济，方可安睡<sup>[18]</sup>。甘味又可改善药膳的口感，使之味觉得到提升。苦味属阴，苦能泄，能燥，具有清热祛湿的功效，苦泻脏腑实火，清热助眠<sup>[19]</sup>，也可防止甘温化热化燥，体现不寐“平调阴阳”的治疗原理。对

于阳盛不得入于阴，阴不制阳的热烦不寐，当用寒凉酸苦之品，以清热安神。对于阴虚不能敛阳，阳无所依，浮散于外的虚烦不寐，当用甘寒酸苦之类，以育阴安神。对于阳气极虚，阴寒内生，阴盛格阳，阳气浮越在外的烦躁不寐，当用以温热甘辛之属，以温阳安神。

《临证指南医案·不寐》总结：“不寐之故，虽非一种，总是阳不交阴所致。”防治不寐的药膳立足于阴阳失调的总病机，运用四气五味的阴阳属性，将补虚泻实、调和阴阳作为其基本大法，且性质较方药更为平和。

**3.2 形神共治，调燮五脏** 据表4知，不寐药膳归经频率超10%从高到低依次为肝、肾、脾、肺、胃、心经，累计占比90.19%，提示药膳防治不寐应从五脏出发。《类经·不得卧》云：“凡五脏受伤，皆能使卧不安。”人体之神分属五脏，五脏功能受损，五神难以安于五脏即引发不寐，故《景岳全书·不寐》曰：“神安则寐，神不安则不寐。”

古今医家关于不寐从心论治的论证较为统一，心为五脏六腑之大主，其理论基础是心主神明，人的神志活动虽分属五脏，但其物质基础为心主血脉，故心能总统魂魄，并赅意志。心主血脉功能发生障碍，心神得不到濡养，神不守舍，发为不寐。在原料归经中肝经(19.61%)所占比例最重，肝藏血，血舍魂，肝为魂之居处，《血证论》曰：“人寤则魂游于目，寐则魂返于肝。”肝藏血失常，魂失所养，不舍于肝，则难以安睡。肝肾精血同源，归肾经(17.52%)的原料仅次于肝经，且肾为水火之宅，肾精是火邪下承的物质基础，若暴受惊恐，肾精不固，心火无阴精以承，独亢于上，肾水无心阳温煦，则水火不济，心肾失交，引发不寐。脾主运化，持中央以运四旁，思虑谋划过度，消耗心血，心脾母子相连，母病及子，脾失健运，气血生化无源，神失于濡养，故精神恍惚，夜寐不安。如《景岳全书·不寐》中载：“劳倦思虑太过者，必致血液耗亡，神魂无主，所以不眠。”

值得注意的是，历代医家在探讨不寐的病位，多从心肝脾肾出发，往往会忽视肺功能失调对睡眠的影响。肺外合皮毛，外邪侵袭人体肌表，通过络脉损伤五脏，造成人体脏腑气血阴阳的失衡，致人不寐，当以解除外感病为主，再加龙骨、虎睛之

类,非取其安心镇神作用,而是用其安魂定魄之功。黄晓辉等<sup>[20]</sup>认为肺气亏损、肺阴亏虚、肺失宣降等肺部证候可导致卫气循行失度、心神不安、气血失和,进而引起失眠。魏小东等<sup>[21]</sup>认为不寐所表现的睡眠轻浅、易惊醒、醒后难以入睡当从“肺藏魄”理论阐释。

此外胃经所占比例同样超过10%,中医称“胃不和则卧不安”,脾主运化,胃主受纳,胃腑不和,饮食积滞,阻碍气机,胃失于肃降,浊气上扰于心,则难以安卧。临床亦有研究表明失眠与消化系统疾病关系密切,现代医学关于肠-脑轴-微生物研究亦为此提供了理论依据<sup>[22]</sup>。

**3.3 补益气血,扶正祛邪** 由表5知,不寐食疗药膳常用组合以补血类和补气类为主,体现不寐药膳补益气血、扶正兼祛邪的配伍特点。

不寐药膳常用组合有以下特点:①补血与补阴相合,中医认为,津血同源,津液通过孙络入脉,是血液的重要组成部分,因肝血虚导致的肝肾阴虚,心肾不交之不寐,需补血滋阴共用;②补血之品加补气补阳之物,气属阳,血属阴,气血相辅相成,阴阳互根。气能生血,气旺则血充,且气能行血,使补而不滞;③收涩之品如五味子、莲子本具有补肾宁心之效,合补血类以滋阴除烦,交通心肾;④因气虚、血虚津枯等因素产生瘀血,阻碍神机,引起不寐,补益气血同时需要活血化瘀之品;⑤补气补血之属合安神之品共奏补血安神之功;⑥补气类常辅以利水渗湿、化痰、行气之品,气有输布排泄津液的功能,气虚或气机运动障碍会导致津液停聚,产生水湿、痰饮等病理产物,故益气常与祛痰化湿之品合用,津行正常,营卫之气各行其道,睡眠安稳。

另外,酒剂是中医防治疾病的独特方法,酒为“百药之长”,亦为不寐食疗药膳高频数原料(见表1),《本草纲目》谓其:“面曲之酒,少饮则和血行气,壮神御寐。”以药入酒,饮酒服药,酒药相合制成的药酒,介于食药之间,酒随药性而有不同的功效,用补者有益气、养血、滋阴、温阳的区别,用攻者有活血、行气、化痰的差异,体现了不寐药膳扶正祛邪的配伍特点<sup>[23]</sup>。常用药食龙眼肉与酒相合,酒借药力,药助酒势,温补心脾,促进化源使心神得养。朱建平等<sup>[24]</sup>通过动物行为学观察发现,桂

圆酒和桂圆水煎液都能降低小鼠自主活动次数,延长睡眠时间,且桂圆酒镇静催眠作用较桂圆水煎液更佳。服用酒剂一般不拘时候,但应遵循“量性饮之”的重要原则,不可多饮、久饮,以瘥为度<sup>[25]</sup>。

表6反映以当归为配伍核心的药对组合,且置信度为1的4个关联规则,白芍,川芎→当归及熟地黄,白芍→当归均以四物汤为底方加减,体现补益营血在不寐药膳组方的重要性。《妇人大全良方·调经门》曰:“夫人之生,以气血为本。人之病,未有不先伤其气血者。”气血是维持人体生命活动的最基本物质,气血不和,百病丛生。《景岳全书·不寐》提出:“无邪而不寐者,必营气之不足也。”营卫之虚,本在于脾胃,需用辛甘之品,辛味发散以助卫阳,甘味补脾胃以养营,即张景岳所言:“凡人以劳倦思虑太过者,必致血液耗亡,神魂无主,所以不寐,即有微痰微火,皆不必顾,只宜培养气血,血气复则诸证自退。”

**3.4 药食同源,古方今用** 由表7聚类得到的5个核心方,以方测证,可分别用于气阴两虚、心神不宁、精血不足、肝血不足、心脾两虚之不寐。

类方1中,《本草经解》谓人参“补五脏,安精神,定魂魄,止惊悸,除邪气”,谓枸杞子“苦益心,寒益肾,心肾交,则水火宁而筋骨坚”。灵芝益精悦神,香薷益胃助食,火腿健脾开胃,用于久病之后,气阴两伤,脏腑失于濡养,虚烦不得眠。治以安神益气,滋阴除烦。

类方2是《金匱要略》甘麦大枣汤合百合地黄汤的化裁,二者皆用于情志抑郁、精神失常之诸症。《素问·藏气法时论》曰:“肝苦急,急食甘以缓之。”类方诸药味皆甘,取“甘以缓之”之意。小麦和肝阴,养心气,甘草清心火,地黄气寒益肾,能凉心之烦热,味甘益脾,补益先后天之气,百合莲子茯苓健脾宁心,用于邪少虚多、心神不宁之不寐。治以养心安神,补虚清热。

类方3中枸杞子味苦,性寒,滋补肝肾阴精,清心除热,《玉楸药解》谓龙眼肉“甘能益脾,润可生精,滋肝木而清风燥,降心火而消热烦”,二者相合为《摄生秘剖》的杞圆膏,莲子宁心安神,加之粳米、糯米,补益胃气,充养先天之精,用于治疗精血不足之不寐。治以补益肝肾,健脾安神。

类方4,《长沙药解》言酸枣仁“宁心胆而除

烦，敛神魄而就寐”，大枣补中益气，养血安神，《本草经解》言茯神“安魂魄，养精神”，又可除恚怒，猪心以形补形，养心安神，鸡子润燥除烦，黑芝麻补肝肾，益精血。为酸枣仁汤化裁而来，用于治疗肝血不足、虚热内扰之不寐。治以养血安神，清热除烦。

类方5中龙眼肉、当归补血养心，山药、党参益气健脾，气旺血自生，莲子养心安神，粳米煮粥温中健脾，以补正气。此方类似归脾汤，用于治疗思虑过度、劳伤心脾之不寐。治以养心健脾，益气补血。

此5个核心类方均用于虚证不寐，但其组成不是补益原料单纯的堆砌，而是在中药药性理论指导下，利用药食的偏性以及对其脏腑经络的选择性作用，以调节阴阳盛衰，协调脏腑功能。

综上所述，笔者基于数据挖掘对《中国药膳大辞典》中不寐食疗药膳组方规律研究发现，不寐药膳遵循补虚泻实、平调阴阳的治则。不寐药食原料通过各自性味、归经调理其相亲和的脏腑，从而改善五脏神的状态，达到形神共治的目的。其药膳组方不是安神药物的简单组合，原料以补益、安神之品为主，辅以收涩、清热、化痰、活血化瘀之类，其配伍注重补益气血，养营安神，扶正祛邪。

挖掘得出5个核心类方可为不寐患者临床施膳和不寐食疗药膳产品开发提供理论依据和参考，但其临床疗效需要在临床实验研究中进一步探索。

## [参考文献]

- [1] 景玉清, 宋秀梅. 失眠症的诊治[J]. 长春中医药大学学报, 2010, 26(5): 681-682.
- [2] 王明进, 张俊青, 李娜, 等. 人际关系-社会节律干预联合药物治疗对失眠患者睡眠质量与生存质量的影响[J]. 中华行为医学与脑科学杂志, 2018, 27(8): 753-757.
- [3] 尚正君, 张哲, 李宏伟. 慢性失眠症药物治疗临床分析[J]. 中国健康心理学杂志, 2021, 29(2): 197-200.
- [4] 曲卫敏, 黄志力. 失眠机制及药物治疗[J]. 中国药理学与毒理学杂志, 2019, 33(10): 824.
- [5] 吴任钢, 张春改, 邓军, 等. 认知行为与安眠药物治疗慢性失眠症临床效果对比分析[J]. 中国心理卫生杂志, 2002, 16(10):

677-680.

- [6] 周亚玲. 失眠的中西医治疗方法[J]. 重庆医学, 2009, 38(16): 2128-2129.
- [7] 张大旭, 张博, 王丹, 等. 以针灸及食疗为主综合治疗失眠症58例[J]. 吉林大学学报(医学版), 2008, 34(6): 1030.
- [8] 翟前前. 加强膳食指导推动国民健康饮食习惯形成[J]. 健康中国观察, 2020, 13(9): 22-23.
- [9] 刘亭宇, 施洪飞. 药膳首先是美食[J]. 美食研究, 2018, 35(4): 41-44.
- [10] 王者悦. 中国药膳大辞典[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2017.
- [11] 张琼琼, 刘平, 赵金蕾, 等. 基于数据挖掘《中医方剂大辞典》中治疗失眠的用药规律[J]. 世界科学技术-中医药现代化, 2019, 21(5): 923-930.
- [12] 唐仕欢, 申丹, 卢朋, 等. 中医传承辅助平台应用评述[J]. 中华中医药杂志, 2015, 30(2): 329-331.
- [13] 薛蓉, 陈书丽, 张轩. 慢性失眠与躯体疾病的相关临床研究进展[J]. 医学与哲学(B), 2017, 38(10): 13-17.
- [14] 张继辉, 刘亚平, 潘集阳. 失眠与抑郁关系2008-2013年研究进展及存在问题[J]. 中国心理卫生杂志, 2015, 29(2): 81-86.
- [15] 杨明, 胡彦君, 王雅琪, 等. 基于中医药理论与优势的中药保健产品设计思路[J]. 中草药, 2017, 48(3): 419-423.
- [16] 牛靖元, 王恩龙. 浅析不寐中医病因病机[J]. 辽宁中医药大学学报, 2018, 20(1): 203-205.
- [17] 王家葵, 沈映君. 《神农本草经》药物四气的统计分析[J]. 中国中药杂志, 1999, 24(4): 246-248.
- [18] 刘晓燕, 崔亚东, 田合禄. 中医四气五味理论与脏腑补泻关系的探讨[J]. 世界中医药, 2021, 16(1): 121-124.
- [19] 王雅倩, 敬洋. 基于苦味受体的现代药理学研究挖掘“苦入心”的科学内涵[J]. 世界最新医学信息文摘(电子版), 2019, 19(6): 32-33.
- [20] 黄晓辉, 张荣华. 失眠的从肺论治[J]. 时珍国医国药, 2007, 138(3): 720-721.
- [21] 魏小东, 张星平, 陈俊逾, 等. 肺藏魄理论与肺不藏魄不寐证治[J]. 中华中医药杂志, 2016, 31(2): 372-375.
- [22] 刘建城, PENG Y S, 章文春. “胃不和则卧不安”的理论探讨及应用进展[J]. 中华中医药杂志, 2021, 36(11): 6635-6638.
- [23] 王明军, 鲍红娟, 王青. 评析《本草纲目》之酒论[J]. 时珍国医国药, 2019, 30(5): 1281-1282.
- [24] 朱建平, 谢梦洲, 邓文祥, 等. 桂圆酒对小鼠镇静催眠作用的实验研究[J]. 深圳中西医结合杂志, 2016, 26(20): 6-8.
- [25] 张丰聪, 王金玲, 王振国. 酒剂在《圣济总录》中的应用[J]. 中华中医药杂志, 2012, 27(6): 1496-1498.

(责任编辑: 吴凌, 李海霞)