

# 失眠妙方

玄知散人微信 AAKK0088800

郑重申明：由于每个人的体质和病情不同，本案中的方药和剂量仅适用于某些病人的病情。未经中医辨证诊治，不得照搬使用本案中的处方和剂量。广大读者如有需要，应前往正规医院诊治，以免贻误病情。请在中医师指导下使用。若照方抄录服药，后果自负。

~~~~1~~~~

失眠不怕，早晚巧喝茶： 早晚喝

茶：早茶上午 10 点喝红茶；

晚茶：枸杞子茶，取枸杞 15 克，柏籽仁 15 克，也可以用五味子 10 克代替开水冲泡加闷盖 5 分钟，每一晚代茶饮。

~~~~2~~~~

失眠可以用 柏子仁+夜交藤 各 10g 左右泡水喝 有条件的可以  
加点酸枣仁 （太贵了） 提前一个小时候左右喝 就挺好

~~~~3~~~~

夜交藤麦豆汤

组成:夜交藤 10 克，浮小麦 45 克，黑豆  
30 克。 用法:水煎服，每天两次。 功效:滋  
养心肾，安神。 主治:神经衰弱、心肾不交  
引起的心烦、失眠。

~~~~4~~~~

治失眠佳方浮小麦(淘麦时漂浮在水上面的瘪瘦麦)60 克，甘草 30 克，大枣 15 个，用水 4 碗 煎成 1 碗，早晚各服一次，效果极佳。

~~~~5~~~~

治健忘，失眠方--开心散

菖蒲 6 克，远志 6 克，人参 9 克，茯苓  
9 克。 水煎，或者研成粗末，沸水冲泡后  
代茶饮。

~~~~6~~~~

睡觉不停的做噩梦，梦醒后感觉心慌不安，很难再睡着--收藏---可以吃五加片(益气健脾， 补肾安神。用于脾肾阳虚，体虚乏力，食欲不振，腰膝酸痛，失眠多梦。)

~~~~7~~~~

### 三味龙眼方

龙眼肉 5 枚，莲子，芡实各 20 克。用法：将上药共洗净，加入锅内，加水煮烂即可。睡前 1 次服下，每晚 1 剂。

主治：缺铁性贫血之心悸，失眠。

~~~~8~~~~

这里为大家介绍一款「龙眼肉养心方」，针对心血亏虚轻症有一定效果。食材：龙眼肉 100 克、大枣 300 克（去核）

做法：

1. 将两味药切成碎丁，加适量清水煎煮 1 小时，熬成稠糊状； 2. 冷却后加入适量蜂蜜调味，装入玻璃瓶密封，放入冰箱保存； 3. 早晚各取一勺，温水冲服。 如果想更方便一些，也可以直接取适量龙眼肉或者大枣煮粥。 要是心血亏虚比较重，失眠很厉害，可以在上述粥方的基础上，再加一味养心安神的「酸枣仁」。

龙眼肉安神方：取龙眼肉 150 克（切碎）、酸枣仁 450 克（捣碎）、大枣 150 克（切碎），熬制成膏，早晚各服一次，大概能吃半个月。 酸枣仁，可以养心补肝、宁心安神，为养心安神之要药，特别适用于心肝血虚导致的虚烦不眠、惊悸多梦。 龙眼肉、大枣、酸枣仁合用，针对操心劳神导致的失眠，以及神经衰弱都有不错的调养之效

~~~~9~~~~

### ⑧红枣小米熬粥安神助

眠 材料：适量小米，红枣。

做法：红枣提前用水泡软；小米洗干净，放入适量水，再加上红枣；大火烧开后，转小火煮。

如有适量百合、莲子搭配红枣调理，可更好地发挥红枣安神的效用。 功效：此方对植物神经紊乱、更年期综合症者，有清虚火、安心神、治失眠之疗效；气血双补。 女性大都有躁郁不安、心神不宁等症状，因此此方特别适合女性。 此方还适合给消化不良、伴有厌食的脾虚的孩子食用。

~~~~10~~~~

失眠：大葱白一两，睡前蘸白糖嚼吃，即可安眠。

~~~~11~~~~

失眠 桑葚子煮汤。还可用归脾丸，贴在肚脐上。用医用纱布和医用胶布固定，晚上贴上，早上拿下来。

~~~~12~~~~

睡觉不好你试试香烟疗法:印堂一支烟烤该处，完了两脚大拇指长毛的地放各一支，坚持一周！烤之前喝点温水，烤完之后再喝点温水，能收到意想不到的效果！有位患者花了上万元都没治好的失眠，就用了一包香烟解决了问题，没痛苦，不熬药，很方便的！

~~~~13~~~~

失眠第一汤

【组方】酸枣仁(炒)15g，甘草 3g，知母、茯苓、川芎各 6g。 【功效】养血安神，清热除烦。主治肝血不足，虚热内扰，虚烦失眠，心悸不安等症。 【方解】酸枣仁性平，味甘、酸，能补血养肝，益心安神，敛汗；川芎，性温，味辛，既能活血又能行气，能调血疏肝；知母，性寒，味苦，质润，能清热降火，滋阴除烦；茯苓，性平，甘淡无味，能宁心安神；甘草清热，调和诸药。诸药相配，滋阴养血，清热降火，调血疏肝，安神除烦，以治疗肝血不足，虚热内扰，肝阳上旋而致虚烦不得眠等症。 【制法】把药放入冷水中浸泡 1 小时，然后放砂锅中加水淹没草药高出 2-3cm 大火煮开，中小火煮 20-25 分钟，分 3 次温服。

~~~~ 14~~~~

三味龙眼方

龙眼肉 5 枚，莲子，芡实各 20 克。 用法:将上药共洗净，加入锅内，加水煮烂即可。睡前 1 次服下，每晚 1 剂。 主治:缺铁性贫血之心悸，失眠。

~~~~15~~~~

酸枣树根 30 克，丹参 12 克，水煎睡前喝，不想睡觉就不要喝。

~~~~16~~~~

失眠湿敷经验方 :刺五加、磁石各 20g，茯神 20g，五味子 10g。先煎煮磁石 30 分钟，然后加入其余药物再煎 30 分钟，去渣取汁。取一块洁净纱布浸泡于药汁中，趁热敷前额及太阳穴，每晚 1 次，每次 20 分钟。

~~~17~~~

更年期失眠方

真龙骨 20 克，小麦 15 克，夜交藤 15 克，酸枣仁 15 克，生地 10 克，知母 10 克，黄精 10 克，大枣 10 枚，炙甘草 9 克，合欢花 6 克，玫瑰花 6 克。

3 剂，煎药前先冷水泡药 30 分钟，煎水沸后，20 分钟改文火煮 10 分钟，一剂分早晚两次服，每顿药加入一羹匙纯蜂蜜调入口服，服完第一天当晚就可见效。

~~~18~~~

高枕无忧散，从名字就可以看得出，它可以让人丢弃所有烦恼，无忧入睡，是一个专门治疗失眠的方子，临床上主要用来治疗心虚胆怯，昼夜不眠等。

一般组成用量为：陈皮 9g，半夏 9g，白茯苓 9g，枳实 9g，竹茹 9g，麦冬 9g，龙眼肉 9g，石膏 9g，人参 15g，甘草 9g，以上药物水煎服，睡前服用。整个方子的组成与二陈汤和温胆汤很相似，可以看作是它们二者基础上的加减使用。整个方子清心安神，化湿除痰，健脾养胃，扶正气祛邪气，把影响睡眠的不良因素统统消除，固护住身体元气，服用后让您“高枕无忧”，一觉睡到天亮。

~~~19~~~

失眠：橘子皮晒干打碎做枕头用。效果相当好。

~~~20~~~

失眠：石榴籽 7 个，炒黄打粉喝，效果很好。

~~~21~~~

治疗失眠立竿见影的绝招 具体操作方法如下：选男左手，女右手的中指，仔细观察远端指腹部会有 1-2 个左右的米粒大小的白色小区，多呈椭圆状，多数在侧面，就是缺血区域，选取这个区域的中心，消毒后用 7 号注射器针头点刺一下，挤出 10-20 滴左右的血即可。效果出奇的好，常常一次治愈。

~~~22~~~

倪海厦治疗失眠：

酸枣仁 40 克 龙眼肉 60 克西洋参 40 克 五味子 40 克大红枣 60 克 枸杞子 60 克 甘草 30 克 肉桂 30 克冰糖 250 克。

五斤 40 度白酒泡一个月，喝一半后再加二斤白酒到喝完。服用方法：每天睡前喝一小杯（15 克），让你于两分钟之内进入深层睡眠。面部红润精神好，此酒还有补血、补气、补心、补肾之功效。

~~~23~~~

治疗失眠：甘麦大枣汤。 甘草，大枣 5 枚，小麦 10 克。

将 3 药用冷水浸泡后，用小火煎煮，半小时为 1 煎，共煎煮 2 次，合并煎液。每日 2 次，早 晚温服，喝汤食枣。 本品以甘凉小麦为主料，补心阴，养心气，以安神；辅以甘平之甘草补脾胃而养心气，使用 甘温的大枣健脾益气，缓和柔肝，并润脏燥。 3 味合用，温凉并备，清补兼施，甘润滋补，平燥缓急。

~~~24~~~

治疗失眠

取酸浆草 10 斤、松针 2 斤，加水 8000 毫升，煎 1 小时，过滤去渣；另取大枣 1 斤捣碎，加 水 2000 毫升煎 1 小时，过滤去渣。将两液混合，加适量糖及防腐剂备用。每服 15~20 毫升，每日 3 次。观察 5000 余例，有一定的镇静、安眠效果。

~~~25~~~

失眠脑胀伴阳痿统统根治补肾养心汤

秘方：生熟酸枣仁各 37g，枸杞子 12g，柏子仁 9g，夜交藤 9g，生菟丝子 25g，天冬 12g，合 欢皮 9g，生珍珠母 31g，天竺黄 6g，淫羊藿 9g 生龙齿 15g，豆豉 12g，橘络 12g，石斛 12g， 生白术 9g，白豆蔻 9g，肉苁蓉 9g 山梔子 6g。前方水煎两次，分两次温服；西洋参 15g，琥珀 0.6g，共研为细末，分两次冲服。

病例：葛某，男，39 岁。经常失眠多梦，头痛眩晕，眼花脑胀，耳鸣 心慌，烦躁易怒，记忆力减退，伴有脱发，阳痿等症，食欲一般，饭后上腹部闷胀，有时胃 脘隐痛，大便稍干，两日一次。面黄体瘦，舌苔薄黄脉细弱。辨证为：肾气不足，心肾阴虚， 痰热内盛。治法：补肾养心， 益阴生津，清热化痰。临床应用本方治疗，服用八剂，睡眠好 转，每天能睡八小时以上，头晕头胀头痛等症均减轻，食纳好转，胃脘已无不适，大便正常， 仍多梦，舌苔脉象同前。原方续服六剂，诸症悉除告痊愈。 方解：本方具有补肾养心，养阴生津，清热化痰之功。主治失眠多梦 头痛眩晕，眼花脑胀，耳鸣心慌，烦躁易怒，记忆力减退，伴有脱发，阳痿等症患者。临床 应用本方治疗多例，疗效独特显著。随访多年未见复发。

~~~26~~~

眼枣仁饮 主治：心悸。症见怔忡、失眠、健忘、神疲等。

配方：芡实 12 克，龙眼肉 10 克，炒枣仁 10 克，山萸肉 10 克，白糖少许。 制法：将枣仁、芡实洗净，与龙眼肉、山萸肉同放入锅内，加水适量，武火烧开后，转交火 再煮 20 分钟，去渣，放入白糖，搅匀。

用法：早晚服用，吃龙眼肉，饮汤。

~~~27~~~

失眠(入睡困难)

柏子仁 15g 酸枣仁 15g 麦冬 15g 五味子 10g 茯苓 20g 三萸肉 10g 熟地黄 20g  
桑椹 20g 山药 20g 丹皮 10g 夜交藤 15g 桑螵蛸 10g 灵芝 10g 煮水服。

~~~28~~~

我服十三味治愈了三叉神经痛我是多年患三叉神经痛的患者，经多方治疗终未能治愈。后在 医院手术治愈后又复发。犯病时，似刀割、如火灼，痛苦不堪。一个偶然的机，得到中国 著名老中医赵希愚传方（赵老自患此症，配了此药方），经服药，我病已痊愈，现已 5 年多 没犯病。为了解除患三叉神经痛患者的痛苦，特将此药方献上。配方及用法：生石膏 25 克， 葛根 19 克，黄芩 9 克，荆芥穗 9 克，赤芍 13 克，勾藤 13 克，苍耳子 13 克，薄荷 6 克， 甘草 9 克，蔓荆子 13 克，柴胡 13 克，全蝎 6 克，蜈蚣 3 条。水煎服，每日服 2 次。

《单方偏方精选》用川芎五味子汤 6 剂为朋友治愈心脏病主治：各种心脏病如冠心病、风心 病、肺心病、心肌病、心肌炎等所致的惊悸、怔忡、胸闷、心痛、失眠、气短、乏力、多汗、 心功能不全、心律失常等。配方及用法：川芎 20 克，五味子 10 克，党参 30 克，麦冬 20 克，黄芪 30 克，甘草 5 克。上药水煎，煮沸 15~30 分钟，取浓汁约 500 毫升，分 3 次温服， 每日 1 剂。疗效：经长期临床验证，治疗 600 余例患者，对改善惊悸怔忡、失眠多梦有效率为 85%，对改善气短乏力、头昏纳差有效率为 95%，对改善心功能有效率为 82%，对改善心 律失常有效率为 62%，对冠心病绞痛及心电图缺血性 ST-T 改善有效率为 60%。特别对各种 心脏病所引起的惊悸怔忡、心痛、头昏失眠、神疲乏力等症状具有较好的疗效，长期服用无 毒副作用。荐方人：四川省自贡市医院 谢薇西引自：《当代中医师灵验奇方真传》百姓验证： 四川资阳市水利局丁光文来信说：“ 我的朋友因心脏病住院，治疗 10 天，花费 1000 多元未 愈。后来我用本条药方为他试治，连续服药 6 剂即完全康复，才花 13 元钱。

” 湖北武汉市汉口汉宜路 41 号白远兰，女，60 岁。她来信说：“ 我用本条秘方治疗心脏病 患者 50 余人，均见效。

” 免责声明：本文转载互联网和出版刊物。

~~~29~~~

医案：彻夜失眠 郑

某：女，67 岁 一诊

（23 年 1 月 19 日）

①主诉：新冠后彻夜失眠（每晚不足半小时） ②

脉诊：右关尺沉滑，左寸实。六脉结代 ③望

诊：苔淡红不润，舌下青筋，面色黯，体偏胖

④问其：伴有胸口痛，便秘，半夜小便 3 次，咽喉粘痰难吐，胃口差，腻油，口干等

症 ⑤处方：附子 15 白芍 10 姜半夏 10 厚朴 10 枳实 10 知母 6 黄芩 6 胆南星  
10 白僵蚕 10 人参 10 白术 30 茯苓 15 桔梗 5 枳壳 6 酒大黄 6 生姜 15 红枣 3  
个

处方 5 剂暂抓 2 剂

代煎 二诊(1 月 21

日)

①药后反馈：服 2 剂后彻夜失眠已转为 3 点醒，胸口痛大减，胃口好转，咽喉粘痰减轻，口

干稍还有一点，半夜小便 3 次依旧，便稀拉肚（药后加多）②脉诊：右关尺沉滑，左寸已平。结代脉消③望

诊：苔平，舌下青筋减轻，面色好转

④处方稍做调整：附子 15 白芍 10 姜半夏 10 厚朴 10 枳实 10 虎杖 10 胆南星 10 人参 10 白术 30 茯苓 30 桔梗 5 枳壳 6 桑寄生 30 独活 20 鸡内金 20 生姜 15 红枣 3 个

3 剂代煎

取最后一剂时反馈：失眠已基本消除，胸痛已无，便还是稀但已不拉肚子，半夜小便 3 次依旧，胃口已正常，口干已无，咽喉粘痰感已消。嘱其再喝几剂调补下脾肾虚未听，后未再复诊

本医案仅供中医同道交流参考。

~~~30~~~

上海中医药大学失眠专家叶青

简单 4 味药，还您好睡眠

简单 4 味药，帮你睡个好觉。许多人都会遇到这样的情况，晚上辗转难眠，即使入睡也容易醒来，导致白天精神不振，眼睛干涩，感觉整天都处于迷糊状态。这通常是肝血不足所致。今天我将分享一个简单的养肝补血、滋阴润燥的小方子，如果你有这方面的需要，可以点赞并收藏。这个方子只需四味药材，制作方法也非常简单。你需要准备当归 10 克，川芎 8 克，白芍 12 克，熟地 12 克。将这些药材加水煮沸 40 分钟，然后就可以饮用了。熟地具有补血、填精补髓的作用，白芍有养血敛阴的功效，当归能够活血养血，增强熟地的养血作用，同时白芍还有能柔肝的作用，有助于平和肝脏的功能。川芎则有行气活血的特点。这四味药材的合用适用于因肝血不足而引起的失眠、易醒、多梦、头晕目眩等症状。

~~~31~~~

秘制甘露酒

准备熟地黄、枸杞子、桂圆肉、葡萄干、红枣肉、桃仁、当归、杜仲各 60 克、白酒 5000 毫升。

制作方法：将前 8 味洗净，切碎入布袋置容器中密封，经常摇动，浸泡 14 天后过滤去渣即可饮用。

其功效有补肝肾、养精血、安心神活血脉，主要对于腰膝酸困、精神不振、体倦乏力、面容憔悴、失眠、心悸健忘等问题。

饮用方法：口服，每次服 10~15 毫升，日服 3 次，坚持服用效果显著。

~~~32~~~

中草药外敷治失眠

组成：龙骨、丹参、酸枣仁、远志、珍珠粉、五味子。

功效：养心安神，益气养血。

做法：上药混匀后打粉，每晚睡前取适量，调敷于双涌泉穴、肚脐，胶布固定。次晨除去。（文超）。

~~~33~~~

分享一个不花钱调失眠，通大便，降三高的小偏方 花生壳一两，麦麸一两，煮水当茶喝。具有降压，降糖，降脂，通便，助眠，止咳的作用。

~~~34~~~

顽固失眠验方：顽固失眠有妙方，一觉睡到大天亮。

琥珀 20 克，炒枣仁 30 克。共研为细末，每晚睡前服 5 克，7 天见效，以后可以继续服用。一 65 岁男，患恶性失眠多年，曾服多种安眠药，均不见效，自从服用此方后，每晚睡得香，一觉睡到大天亮。

~~~35~~~

祖传失眠多梦秘方：失眠灵（祖传小秘方，百分百有效）

失眠灵：酸枣仁 10 克，龙眼肉 20 克，莲子 30 粒，天王补心丸 1 丸。每一剂 水煎两次，混匀分两次服。每天晚上临睡前 10 分钟服一次，两天服完。治不明原因的临床应用 300 百多例，有效率 100%，疗效非常好。

~~~36~~~

生地甘草灯芯汤治疗顽固失眠：生地甘草灯芯汤治疗顽固失眠：

生地 60 克，甘草 10 克，灯芯 3 克，落花生茎叶 100 克，水煎温服，连五剂。

~~~37~~~

失眠：大葱白一两，睡前蘸白糖嚼吃，即可安眠。

~~~38~~~

每天学习一方剂:泻肝安神汤。龙胆草 8 克,黄芩 10 克,栀子 10 克,车前子 10 克,泽泻 10 克,当归 10 克,地黄 10 克,茯苓 10 克,甘草 10 克,麦冬 10 克,柏子仁 10 克,酸枣仁 10 克,远志 10 克,龙骨 30 克,牡蛎 30 克,珍珠母 30 克,蒺藜 10 克。功效:清肝泻火,重镇安神。主治:肝火亢盛,心神不安之失眠多梦,心烦,惊悸,以及神经衰弱见上述证候者。

~~~39~~~

唐某,女,65 岁。失眠多梦近十年,最近有越演越烈趋势,晚上几近睡不着觉。求诊中医。刻诊:人瘦削偏黑,脉浮濡,舌淡苔薄白,失眠特点是入睡一两个小时即醒,就再也睡不着了,在床上时辗转反侧,睡中的一两小时亦多梦纷纭,痛苦不堪,第二天乏困无力,二便饮食基本正常。辨为归脾汤证。

处方:黄芪 15g、当归 15g、党 10g、茯神 30g、白术 10g、生甘草 10g、龙眼肉 10g、炒枣仁 90g、夜交藤 60g、清半夏 30g、木香 10g、远 10g、白薇 15g、大枣 10 个,三付水煎服,一日两次。

下午饭前服 1/3 量,临睡前一小时服 2/3 量。

三天后复诊,说效果很好,能一觉睡 4-5 小时,怪梦亦减少。要求继续治疗,效不更方,又服 10 剂,能睡 7 个小时左右,多年失眠痊愈,患者甚为高兴。按:此例失眠辨证要点为睡后不久即醒,再无法入睡,此种特点一般为心血不足,无力养神,用归脾汤加减最效,调补气血。这是血瘀、痰郁导改的失眠不一样。治失眠要针对不同病机用药,才能取效,切忌千篇一律找个专方通用一气。具体问题具体分析,具体问题具体对待,还才是中医活的灵魂。

~~~40~~~

千金不换失眠方

表现:入睡困难,心情烦躁不安,四肢畏寒怕冷,心慌心悸。

辨证:心阳不足。调理方法:温补心阳,安神定志。参考方剂:桂枝甘草龙骨牡蛎汤。(文超)

~~~41~~~

失眠方 表现:头晕目眩、口唇面部色淡、月经不调、视力模糊。辨证:肝气郁结。

调理:清热除烦、醒神安眠。参考方剂:酸枣仁汤+四物汤。(文超)

~~~42~~~

### 夜交藤麦豆汤

组成：夜交藤 10 克，浮小麦 45 克，黑豆 30 克。用法：水煎服，每天两次。功效：滋养心肾，安神。主治：神经衰弱、心肾不交引起的心烦、失眠。

~~~43~~~

知足常乐：一个女的失眠很多年，用这方子一个月就好了，重点是多梦，跟看连续剧一样，药方：丹参 10，五味子 6，当茶饮，有梦加绿茶。

~~~44~~~

### 顽固失眠

失眠是当今全人类面临的一个重要健康问题，发病率呈渐增趋势。中医认为失眠即“不寐”，亦称“不得眠”、“不得卧”、“目不瞑”等，多因火、热、郁、瘀、痰、湿、食等实邪内扰，或脏腑气血虚损，如肝郁化火、心脾两虚等，使心、肝、胆、脾、胃、肾等脏腑功能失调，心神不安所致。以酸枣仁汤和天王补心丹为基础方加以化裁治疗顽固性失眠，收效颇为满意

#### 1 肝郁化火症：

某，男，56 岁，主诉：失眠 2 年。2 年前因中年丧子，郁郁寡欢。初时偶有失眠、多梦、易醒，随后日渐加重，多方医治，收效甚微，其主治医师嘱其回家休养，并带西药 1 瓶（具体药物不明），每天最多服用 3 粒。初时尚可休息 3~5h，后发展至整夜不能入睡，每至入夜更烦躁急盼天亮。后停服西药，观其形体消瘦，双目无神，微红，面色偏黑，咽干口燥，胸闷肋胀，善太息，舌红，苔黄，脉弦面数。辨为肝失条达，气郁化火，上扰心神而不寐。治宜疏肝解郁，清热除烦，养血安神。

方用酸枣仁汤和天王补心丹加减：酸枣仁 15g，茯神 10g，知母 6g，川芎 6g，生地 15g，当归 10g，柏子仁 10g，人参 10g，桔梗 10g，柴胡 10g。7 剂，每天 1 剂，水煎，分 3 次服。8 月上旬二诊，初服药后，效果明显，每天能睡 3~5h，守上方去知母加龙骨、牡蛎各 20g（先煎），又服 7 剂。至 8 月下旬三诊，神情甚喜，称睡眠接近正常，每天能睡 6~7h，守前方继服 5 剂而愈。随访半年，诸症悉除。

按：患者因中年丧子，情志所伤，肝失条达，气郁不舒，郁而化火，上扰心神则不寐。患者多年失眠，心神失养，故见形体消瘦，双目无神，面色偏黑。肝失条达，气郁不舒，故见胸闷肋胀，善太息，郁而化火，故见咽干口燥，目微红，舌红，苔黄，脉弦数。方中以酸枣仁、柏子仁、茯神安神益智，知母、生地养阴清热，柴胡、桔梗疏肝解郁，当归、人参益气补血，配川芎辛温芳香，性善走散，行气活血，散肝疏肝，与酸枣仁相伍，一酸收、一辛散，相反相成，诸药合力，达到疏肝解郁、清热除烦、养心安神

之功效。而前医者多不对症 治疗，所以只达到杯水车薪之效。本例让人感触良多，医者如能细致辨证求因何至于患者疲 困不堪。

## 2 心脾两虚症：

某，女，15岁，主诉失眠近2年，问其病史：因学习压力过重，精神极易紧张，恐考试不好，多梦易醒，心悸健忘，饮食无味，形体消瘦，肢倦神疲，面色少华，月经量少，舌淡，苔薄，脉细数。辨为心脾两虚，治宜补养心脾，养血安神，以归脾汤和天王补心丹加减，人参10g，白术10g，黄芪10g，甘草5g，远志10g，枣仁10g，茯神10g，龙眼肉10g，当归10g，木香6g。每天1剂，水煎，分3次服，连服15剂而愈。

按：患者因担心学业，思虑劳倦，内伤心脾，心伤则阴血暗耗，神不守舍，脾伤则食少纳呆，生化无源，营血亏虚，不能上奉于心，以致心神不安而失眠，如《景岳全书·不寐》中指出“劳倦思虑太过者，必致血液耗之，神魂无主，所以不眠”。脾虚而至运化失常，气血生化不足故见饮食无味，形体消瘦，肢倦神疲，面色少华，月经量少，舌淡，苔薄，脉细数，心神不安故见多梦易醒，心悸健忘，方中以人参、白术、黄芪、甘草，补气健脾以资化源，加熟地以养心血，远志、枣仁、茯神、龙眼肉补心益脾，安神定志；当归滋阴、养血，木香行气舒脾，使之不滞，诸药相合，补心健脾，养血安神。

~~~45~~~

赵镕嘉英：

食疗安全

介绍一款「龙眼肉养心方」，针对心血亏虚轻症有一定效果。食材：龙眼肉100克、大枣300克（去核）

做法：

1. 将两味药切成碎丁，加适量清水煎煮1小时，熬成稠糊状；2. 冷却后加入适量蜂蜜调味，装入玻璃瓶密封，放入冰箱保存；3. 早晚各取一勺，温水冲服。适量龙眼肉或者大枣煮粥。要是心血亏虚比较重，失眠很厉害，可以在上述粥方的基础上，再加一味养心安神的「酸枣仁」。

龙眼肉安神方：取龙眼肉150克（切碎）、酸枣仁450克（捣碎）、大枣150克（切碎），熬制成膏，早晚各服一次，大概能吃半个月。酸枣仁，可以养心补肝、宁心安神，为养心安神之要药，特别适用于心肝血虚导致的虚烦不眠、惊悸多梦。龙眼肉、大枣、酸枣仁合用，针对操心劳神导致的失眠，以及神经衰弱都有不错的调养之效。

~~~46~~~

左老师的中指刺血疗法治失眠 【转】

中指刺血疗法，同时借鉴了李晔老师、付广成老师的观穴经验，拟出了治疗失眠的中指“应象刺血”疗法，得到了满意的疗效，成为了我的临床绝招之一。治疗失眠每每多获良效，近远期疗效均远远超过了其他疗法，大多第一次治疗后就有效，当晚即能安然入睡，几次治疗后，产生好的睡眠习惯和规律，就可以搞定失眠了。

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

当然，也有人是一次就治愈了，连我自己都不敢相信，这个中指刺血居然这么厉害？

曾有一患者，一周来一觉没睡，刺好当天就彻底好了，到处宣扬我擅长治疗失眠。

随着疗效的显著提高，疗程的急剧缩短，我原本积累下来的失眠患者都治疗好了，都跑了。

当然，后来这些患者认为我的针灸很了得，又介绍家属和朋友来看其他病。这个治疗失眠的方法在操作上，实在是太简单了，一针就结束战斗了。

她也印证并充分肯定了这个方法，并用她聪明绝顶的智慧演化出了应象刺血治疗其他病症的方案，收到了良好的效果。

具体操作方法如下：

选男左手，女右手的中指，仔细观察远端指腹部会有 1-2 个左右的米粒大小的白色小区，多呈椭圆状，多数在侧面，就是缺血区域，选取这个区域的中心，消毒后用 7 号注射器针头（或刺血针）点刺一下，挤出 10-20 滴左右的血即可。

~~~~47~~~~

分享一个临床经常用的失眠食疗方

十个红枣，两三根葱

红枣切开带核，葱带叶，带须，一起煮，大火烧开，小火慢煮，大概 750 毫升熬到 400 毫升左右

睡前一小时喝，一般轻症患者两到三次，呼呼入睡，中，重患者坚持一个星期以上必见奇效！

信者得福！

~~~~48~~~~

特病专方-----名医失眠灵验方

主方：五味子 50g 茯神 50g 合欢花 15g 法半夏

15g 水煎服 主治：失眠健忘

此方为已故名老中医李培生之验方，用于临床治疗失眠健忘症，疗效显著，其主药为五味子，滋阴和阳，敛阳入阴，协调脏腑，以达安神定志之妙，不可轻之。全方五味子酸收入肾滋阴填精，配半夏苦温化痰降，酸收苦降协调脏腑，佐茯神健脾宁神，纳合欢交合阴阳。诸药相伍，以期达到“阴平阳秘，精神乃治”之目的。其组方严谨，配伍巧妙，临床验证不虚言也。吾临床除了喜用半夏安神治失眠外，亦喜欢用李老此方，一般服个 3-5 付即可见效。

除了用汤剂外，对于不愿服药者，吾受此方启悟，又拟一治疗失眠茶疗方亦佳。用黄

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

精、五 味子、山楂、合欢花晚间泡水饮用，很快就有睡意，进入梦香。

~~~49~~~

### 乌梅汤

处方:乌梅 20 克(醋制`泡一夜),黄连 15 克,黄柏 15 克,制附片 15 克,干姜 12 克,桂枝 12 克,花椒 6 克,细辛 10 克,人参 10 克,当归 15 克,冰糖适量。抓十剂,每日一剂。煎服方法:冷水 1200ml泡 30 分钟,大火烧开后转小火煮至 800ml,一天内分 4 次温服,每次 200ml。

治疗范围:上热下寒或病证心慌心悸,耳鸣,更年期综合证,抑郁症,顽固性失眠,各种久治不愈的腹泻下痢,特别是(结肠癌),反流性食管炎的患者,癌未阶段用乌梅汤(丸)特别是放化疗过后的患者。

癌症晚期患者四肢水肿,烧心,前胸后背痛。现代医学诊断:脑腔隙性梗死,肺结节,肺大泡,支气管扩张,甲状腺结节,糖尿病,高血脂症,高尿酸血症,甲减,甲亢,遗传性高血压,腹主动性和多发性动脉硬化,左下肢动脉狭窄,间歇性肾囊肿,脂肪肝,上热下寒病人用了乌梅汤(丸)后,通过抓主症用了一段时间症状就会慢慢好转了,完全就象个没病人一样。糖尿病,皮肤病,慢性荨麻疹或是银屑病反复不愈,病毒性疣状等都很适合使用。

~~~50~~~

### 黄连阿胶汤治疗顽固性失眠

有一种失眠,是因为心烦难以入睡。它的主要表现是:阴虚火旺、手心脚心发热、心烦易怒、口燥咽干、舌尖红赤。如果你是这种类型的失眠,喝黄连阿胶汤就能极大地改善。黄连阿胶汤是中医经方里面很有名的一个方子,出自张仲景《伤寒论》。原文载:少阴病,得之二三日以上,心中烦,不得卧,黄连阿胶汤主之。

张仲景说这个方子治疗什么病的?通俗

的来讲就是治疗心肾不交导致的失眠。

方中用到的药材有:黄连 12 克、黄芩 6 克、白芍 6 克、阿胶 9 克,另外每次服用时在汤药里打 2 个鸡蛋黄。

黄连、黄芩都是极苦的,苦味入心脏,能够清心。所以用黄连、黄芩清泻心火。苦能泻心还能补肾,心火降下来,肾水升上去,一种味道能起到两个作用。

白芍“酸苦涌泄”,酸收能使心火降下来,它还是心脏的化味,能治心脏功能的过用。心火生发过旺就用酸味药去收降它,所以酸味药起到了很大的作用。苦酸就能除妄生的心火和烦躁不安、睡不着觉。

血进到心脏以后,再用阿胶去补欠亏的血,产生更多的血。而要这滴血回到心脏的正中心的地方?这时就需要有个药引子导引它,就是鸡子黄——鸡蛋黄,鸡蛋黄就飘在鸡

蛋的中间。

需要注意，一是不要蛋白，只要蛋黄。二是要在温热的时候把蛋黄丢下去，搅匀即可。蛋黄

就是告诉这个药，你去的时候，一定要停在心脏的正心，悬浮、漂浮在里面。

这剂方子就是要让心火降下来，肾水升上去，让神回到心的中间去，使心肾相交，从而改善睡眠质量。

这样煎一次黄连阿胶汤，分为 3 份，早中晚 3 次餐前服用，连喝 7 天，也可以根据自己的睡眠情况适当延长服药天数。失眠改善后就停服。 黄连阿胶汤既可清肃上焦之热，又可滋养下焦之阴，使得人身又成心肾相交、既济之卦象， 堪称“ 中医里的补水剂”，失眠、皱纹、皮肤干燥，通通赶走！

~~~51~~~

顽固失眠验方：顽固失眠有妙方，一觉睡到大天光

琥珀 20 克，炒枣仁 30 克。共研为细末，每晚睡前服 5 克，7 天见效，以后可以继续服用。 一 65 岁男，患恶性失眠多年，曾服多种安眠药，均不见效，自从服用此方后，每晚睡得香， 一觉睡到大天光。

~~~52~~~

祖传失眠多梦秘方：失眠灵（祖传小秘方，百分百有效）

失眠灵-：酸枣仁 10 克，龙眼肉 20 克，莲子 30 粒，天王补心丸 1 丸。每一剂水煎两次， 混匀分两次服。每天晚上临睡前 10 分钟服一次，两天服完。治不明原因的临床应用 300 百多例，有效率 100%--，疗效非常好。

~~~53~~~

生地甘草灯芯汤治疗顽固失眠：生地甘草灯芯汤治疗顽固失眠

生地 60 克，甘草 10 克，灯芯 3 克，落花生茎叶 100 克，水煎温服，连五剂。

~~~54~~~

失眠：大葱白一两，睡前蘸白糖嚼吃，即可安眠。

~~~55~~~

治疗长期失眠健忘和心率紊乱的处方(出自《伤寒论》--炙甘草汤)

炙甘草 15 克 生姜 10 克 桂枝 10 克 党参 5 克 生地黄 50 克 麦门冬 10 克 麻仁 10 克 大枣 10 枚 阿胶 5 克 用米酒 5 碗 + 水 4 碗，将前八味药煮取 3 碗，待凉至微温之时，把阿 胶放入，服用。

~~~56~~~

失眠：花生叶煮水晚上喝，三天根除。

~~~57~~~

失眠灵（祖传小秘方，百分百有效）

一、方技名称：失眠灵 二、来源及历史：祖传 三、主治病症：失眠，不明原因的失眠

四、组成及应用方法：酸枣仁 30 克，龙眼肉 20 克，莲子 30 粒，浮小麦 30 克，夜交藤 30 克，天王补心丸 1 丸。

水煎服，每付煎两次，第 1 次和第 2 次放一起，等量分两次服。每天晚上临睡前 10 分钟服用。每天只服用一次。

五、应用注意事项：无 六、常见

反应： 七、经验心得：疗效不

一般的好。 八、方技原理分析：

不甚明了。 九、临床疗效：有效

率 100%。 十、典型病例：

十一、临床应用 300 百多列。 十二、

其他补充：重症失眠一天喝 3 次。

~~~58~~~

返老还童丸

作用：治疗头昏、失眠多梦、健忘、耳鸣耳聋、腰膝酸软、尿频等，疗效显著，价格便宜。

人老则气血衰竭，肾精枯竭，面焦发白，筋骨无力，所谓“七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少；八八则齿发去。”由上可见，人老则衰退是人生规律之必然。

如何延缓衰老，服用有益的药物也是起作用的。中医补药浩如烟海，积数十年的经验，我认为以孙思邈《备急千金药方》中的治诸虚劳丸方最佳，老人服用很有效验，具有一定的“返老还童之功”。

【配方】：生山药 60 克，肉苁蓉 120 克，五味子 100 克，菟丝子、杜仲各 90 克，牛膝、泽泻、生地、山茱萸、茯神，巴戟天、赤石脂各 30 克。【用法】：将药研细末，蜜丸如梧桐子大，食前以黄酒温服 30 丸，每日早晚两次。

【禁忌】：醋、蒜、陈臭食物。【疗效】：一般老人服一周后，四体润泽，唇口之色变红，手足温暖，面色光悦，消食，声音清明，十日后，其药通人脑。

~~~59~~~

一个仅有三味药的方子，清肝火泄心火，治失眠效果扛扛的。（仅供参考）

组成：生地、白芍、龙眼肉。

用法：水煎服。

方解：生地清热生津，滋阴养血。

龙眼肉，性温味甘，益心脾，补气血，具有滋养补益功效，用于心脾虚损、气血不足所致的失眠、怔忡健忘、惊悸、眩晕等。

白芍，滋阴养肝，用于熬夜引起的心烦、易生气。

三味药相配，屡用屡效。（文超）

~~~60~~~

老人失眠方：

熟地 30 山萸肉 15 山药 15 云苓 10 丹皮 10 泽泻 10 麦冬 15 北五味子 6 当归 10 生白芍 15 甘菊花 10 白芥子 6 熟酸枣仁 15 黄连 3 肉桂 3 水煎服此方助命火益肾水舒肝利胆补心 虚安神引火归源老人服之效如桴鼓

~~~61~~~

烦躁失眠的克星，一碗焦糖水

取白砂糖半斤，放入锅中，小火慢慢融化，用锅铲慢慢炒，炒成焦糖浆，闻起来有焦苦的味道，然后放入开水一碗，煮化所有的焦糖，一次顿服。

分析：精神狂躁的患者，就好比在高速路上行驶的汽车，刹车坏了一样，这样的患者常常半夜起来，胡言乱语，精神亢奋。中医认为“焦苦入心”、“甘能缓急”，心为君主之官，心静下来，狂躁失眠就能减轻，这个还可以用炙甘草代替。如果心长期焦虑不安，生活节奏过快，一碗焦糖水就能让你的心静下来… …

~~~62~~~

治健忘，失眠方——开心散

菖蒲 6 克，远志 6 克，人参 9 克，茯苓 9 克。

水煎，或者研成粗末，沸水冲泡后代茶饮。

~~~63~~~

### 夜交藤麦豆汤

组成：夜交藤 10 克，浮小麦 45 克，黑豆 30 克。

用法：水煎服，每天两次。

功效：滋养心肾，安神。

主治：神经衰弱、心肾不交引起的心烦、失眠。

~~~64~~~

龙眼肉 500 克，白糖 500 克，拌匀，隔水炖成膏即为桂圆膏，早晚 1 汤匙。功能健脑养心安神。适用于心悸，健忘，脑力衰退，失眠多梦。

龙眼肉 15 克，红枣 15 克，红糖 30 克，生姜 6 克，水煎服。功能益气补血。适用于产后头晕，浮肿，手足软弱无力。

龙眼肉 14 个，生姜 3 片，水煎服。功能补益心脾。适用于脾虚泄泻，口淡厌食。

龙眼肉 20 克，山药 20 克，小甲鱼 1 隻(洗净)，加水适量，隔水蒸熟，食肉喝汤。

功能滋阴补血。适用于各种慢性病康复期体虚，心悸失眠，低热盗汗，纳减乏力。

桂圆酒：龙眼肉 200 克，首乌 200 克，红花 30 克，白酒适量，浸 1 个月，晚饭后饮 15~30 毫升。功能益肾补血通络。适用于贫血，关节痛，腰腿酸软。龙眼核、荔枝核、小茴香各等分，炒香研细末，每次 3 克，早晚 2 次，用温开水或黄酒送服。功能理气止痛。适用于疝气坠胀疼痛。

~~~65~~~

手足冰凉 老寒腿 失眠 泡脚方：

伸筋草 10 克，透骨草 10 克，细辛 3 克，花椒 10 克，干姜 10 克，肉桂 10 克，吴茱萸 6 克。

功效：温经通络、活血化淤；对手足冰凉、失眠甚至便秘都有好处；可以洗脚，解决脚凉、腿麻问题；药水温度适中水泡过脚小腿肚子，泡 30~40 分钟，最好是用塑料布盖上脚和洗脚桶，达到薰蒸的效果，让身体微微出汗才算达到目的。

~~~66~~~

柴胡 24，黄芩 10，半夏 10，党参 15，桂枝 10，白芍 10，大枣 7 枚，生姜 3 片，炙甘草 10，酸枣仁 20，远志 20，合欢皮 20，夜交藤 70，生龙骨 30（先煎 30 分钟），生牡蛎 30（先煎 30 分钟）。

【主治】睡眠障碍，更年期综合征，焦虑症，抑郁症，节律性失眠，倒错性睡眠，精神

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

分裂 症，癫痫，小儿多动症，不宁腿综合征等。

~~~67~~~

症状：胸闷烦躁、情绪低落、脾气差、懒得做事、易受惊吓、心悸、失眠、懒得学习、坐卧不安、精神上承受很大压力，并且有情绪失控的征兆。舌质淡红，苔薄白，脉弦细。原因：伤寒误下，邪陷正伤。方法：和解少阳，通阳泄热，重镇安神。方子：柴胡加龙骨牡蛎汤  
柴胡 15 克、生龙骨 15 克、黄芩 10 克、人参 6 克、桂枝 10 克、法半夏 10 克、生牡蛎 15 克、茯苓 15 克、生大黄 3 克、生姜 15 克、大枣 10 枚（剪开入煎）。这是一付的量，一付熬出三袋，早中晚各一袋。

~~~68~~~

失眠(入睡困难)

柏子仁 15g 酸枣仁 15g 麦冬 15g 五味子 10g 茯苓 20g 三萸肉 10g 熟地黄 20g 桑椹 20g 山药 20g 丹皮 10g 夜交藤 15g 桑螵蛸 10g 灵芝 10g 煮水服。

~~~69~~~

治失眠的方法：二两白酒，一两白醋，红枣枸杞，酿泡半月以上的来二两，喝完就睡

~~~70~~~

19、治失眠佳方浮小麦（淘麦时漂浮在水上面的瘪瘦麦）60 克，甘草 30 克，大枣 15 个，用水 4 碗煎成 1 碗，早晚各服一次，效果极佳。

~~~71~~~

品茶论命：治脑鸣

失眠多梦有方

黄连 6 知母 9 生地 18 莲心 6 磁石 30（先煎）炒枣仁合欢皮各 15，睡前服

~~~72~~~

安眠汤

组成：浮小麦、炒枣仁、生枣仁各 30 克，淡竹叶 20 克，炙甘草、五味子各 10 克，灯心草 5 克，大枣 6 枚。

功效：清热除烦，养心安神。

主治：失眠多梦，甚至整夜不眠。

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

用法：水煎服。（文超）

~~~73~~~

5.失眠：甘草 3 克，红枣 7-10 个，麦芽 1 两，提前泡好，熬制半小时，一天两次，睡眠超 级好。

~~~74~~~

健康分享：炙甘草汤 【别名】复脉汤（《伤寒论》）。

【处方】甘草 12 克（炙）生姜 9 克（切）人参 6 克 生地黄 30 克 桂枝 9 克（去皮）阿胶 6 克 麦门冬 10 克（去心）麻仁 10 克 大枣 30 枚（擘） 【功能主治】益气养血，滋阴复脉。治气虚血弱，虚羸少气，心悸心慌，虚烦失眠，大便干结，舌质淡红少苔，脉结代；虚劳肺痿，久咳不止，涎唾甚多，咽燥而渴，痰中有血，心悸、心烦，少气，失眠，自汗盗汗，脉虚数。

【用法用量】上药九味，以清酒 10 毫升，加水 800 毫升，先煮八味，取 300 毫升，去滓，内胶烊消尽，温服 100 毫升，一日三次。 【备注】方中重用炙甘草甘温益气，通经脉，利血气，缓急养心为君；人参、大枣益气补脾 养心，生地、麦冬、麻仁、阿胶，滋阴养血为臣；桂枝，生姜、清酒温阳通脉为佐。诸药合用，温而不燥，滋而不膩，共奏益气养血，滋阴复脉之功。

【摘录】《伤寒论》

~~~75~~~

失眠方

原创 朱衣浊翁：

#### （1）十味安神汤

药物组成与用法：炒酸枣仁 20g，柏子仁 12g，夜交藤 30g，丹参 15g，延胡索 10g，龙骨 20g，牡蛎 20g，珍珠母 25g，黄精 12g，太子参 30g。每日 1 剂，于晚上 20 时、22 时分服。

病机与方义：顽固性失眠的关键在于心神不安，故当以养心安神、镇静安脑为治。方中炒酸枣仁养心阴、益肝血、宁心安神；柏子仁养心安神、润肠通便，适用于虚烦不眠、惊悸怔忡；夜交藤养心安神，丹参、夜交藤配伍具有养血安神之效；延胡索活血行气、止痛、镇静；龙骨镇静安神；牡蛎适用于阴虚阳亢所致的烦躁不安、心悸失眠、头晕目眩及耳鸣；珍珠母安魂魄、定惊痫；黄精润肺滋阴，补脾益气；太子参补气生津。诸药同用，共奏养心安神、镇静安脑之效。

#### （2）清火养阴安神汤

药物组成与用法：上黄连 3g，生地 15g，莲子心 3g，朱灯芯 3g，当归 12g，白芍 12g，五味子 9g，淮小麦 50g，朱茯苓 12g，夜交藤 30g，红枣 12g，甘草 9g。每日 1 剂 2 煎，早、晚 各服 1 煎。

病机与方义：病机主要是阳盛阴虚。阴虚则阳不得入于阴，阳浮火生，上扰心窍，心神不宁，夜不成寐。据此拟定清火养阴安神汤，即通过清火、补阴，从而达到安神的目的。该方由朱

砂安神丸与甘麦大枣汤化裁而成。前方中有黄连、生地、当归、甘草、朱砂等，以清火为主；后方由甘草、淮小麦、大枣组成，养心润燥除烦安神；二方合一，再入莲子心、朱灯芯、朱茯苓，以增强清心降火之力，加入白芍、五味子、夜交藤，以滋阴养心，收敛浮阳。方中虽无单味朱砂药，但灯芯和茯苓都用朱砂炮制，有安神定志之功。

### (3) 催眠饮

药物组成与用法：酸枣仁 20~30g，花生叶 30g，向日葵盘 20g，加水 500ml，每日临睡前煎服 1 次，连服 7 日为 1 个疗程，亦可用酸枣仁 20g 研为细粉，用花生叶、向日葵盘煎液冲服。

病机与方义：不寐证多因情志所伤，心脾两虚，心肾不交，痰火内扰，胃气不和等原因引起。现代医学认为本病多与大脑皮层兴奋，抑制过程失调有关。方中酸枣仁养心安神，主治心烦不眠，药理研究显示其有良好的镇静、催眠作用；花生叶、向日葵盘治疗失眠虽无报道，但民间用之煎服治疗失眠多有良效。根据观察，花生叶昼开夜合，向日葵盘日出而动，日落而息，具有特异的生物钟现象，服之实能调节人脑皮层的兴奋和抑制过程。

(4)清脑复神液 药物组成与用法：丹参、葛根、川、羌活、白芷、当归、红花、赤芍、酸枣仁、远志、决明子、五味子、莲心、茯苓、地黄、柏子仁，制成清脑复神液。每服 20ml，连用 6 天。

病机与方义：失眠症与心脾肝肾及阴血不足有关，病属阳盛阴衰，阴阳失交。治疗当以补虚泻实、调整阴阳为原则。清脑复神液主要由活血化瘀、滋阴养血、清心安神的中药组成。组方原则为治标清其心火，心神得平，夜寐得宁；治本补其不足，损其有余，以达到人体阴阳平衡。更用活血之品以通络祛瘀、沟通五脏，从而达到治疗目的。

### (5) 绞股蓝复方

药物组成：绞股蓝 30~100g，生地黄 10~30g，磁石、花龙骨各 30~50g 先煎，五味子 3~5g，酸枣仁 15~20g，炙远志 10~15g，生甘草 5g。

加减及用法：肝肾阴虚心火旺者，重用绞股蓝至 80~100g，加甘杞子、白菊花、川黄连、玄参；兼有脾阳虚者，绞股蓝用 30g，加炒苍术、骨碎补、上肉桂、制附子。日服 1 剂 2 煎，睡前一小时服 1 煎，翌日上午服 1 煎。病机与方义：不寐之证所谓不得入于阴分，实际即属阴分不足，阴分不足不能完全等同于阴虚，阴阳失调、阴阳俱虚、夹湿夹痰、火旺等而又躁动不安、心神不宁也属阴分不足。因此采用养心安神为主的方法，绞股蓝为养心安神之要药，现代研究发现绞股蓝皂甙有强壮和抗衰老作用，具有镇静止痛作用，用于治疗兴奋、焦躁、紧张不安、精神空虚，有抑制兴奋、安定情绪、稳定精神的功效，并能增加食欲，舒适身体，有助于调节人体内环境之紊乱。绞股蓝用于安神一般用量宜偏大，可用 50~80g，重者可用 100g，虽然绞股蓝性凉。阳虚之体可配合温阳，不影响绞股蓝的安神效果。火旺者和脾虚者亦可分别加减用药。

(6)疏肝养阴汤

药物组成：柴胡 8g，白芍 12g，川芎 8g，香附 10g，合欢花 10g，生地黄 12g，枣皮 10g，丹皮 8g，夜交藤 15g，炙甘草 6g。

加减及用法：多梦失眠较重者加龙齿 15g；头疼目眩较重者加天麻 8g，钩藤 15g；焦虑忧郁，

烦躁易怒者加酒炒大黄 5g，萱草 8g；自汗盗汗，五心烦热者加旱莲草 12g，酸枣仁 8g，牡蛎 18g。每日 1 剂，水煎服。

病机与方义：不寐与肝的疏泄功能密切相关。若肝失疏泄，则肝病多郁，郁而化火，久则伤阴化燥，则易引起人的精神情志活动异常。肝主藏血，血能养肝，保证了肝主疏泄功能正常。脑为元神之府，主精神思维活动。脑的功能活动正常与否，赖肝疏泄、主虑、调节精神情志功能的正常，才能充分发挥作用。肝藏血，上濡于脑。人的思维加快时，脑部血流量增加，因此情志因素及思维活动往往与肝藏血有密切关系。从临床上不难发现，七情内伤，过思多虑，暗耗阴血，往往产生脑的情志功能变化及睡眠异常，出现多梦疑病，焦虑忧郁，头疼头晕，目眩等。这些症状的产生，往往由于心情不畅，思虑过多，发怒等因素而诱发。运用疏肝养阴之法，疏泄肝之郁结，滋养肝阴，以柴胡、白芍疏肝平肝；川、香附解郁。

#### (7) 安神达寐汤

药物组成：夜交藤 30g，酸枣仁 20g，丹参、茯神、龙齿（先煎）各 15g，合欢皮 10g，远志、川芎各 6g，川连 2g。

加减及应用法：若舌苔厚腻加制半夏 10g，舌质红苔少加知母 5g，舌唇色淡加黄芪 20g，肉桂 2g；有情志抑郁诱因者加制香附 10g。水煎服，日 1 剂。分别于晚饭后 2 小时服头、二煎。

病机与方义：失眠多系情志内伤或劳逸失调，以致心脾不足，营血亏虚或肾阴暗耗，心肝火旺，心神不交，亦可由痰热内扰心神而发，其病理变化总属阳盛阴衰，阴阳失交。证之临床，顽固性失眠者往往病因错综复杂，病情虚实互见，故拟前方以安神宁心养血，佐以化痰发郁，滋阴降火，或益气温阳，水火既济，阴阳相交，则神安其室而寐自达旦。

#### (8) 速眠汤

药物组成：酸枣仁 30g，茯神 15g，远志 10g，柏子仁 10g，琥珀粉（另包冲服）2g，麦冬 15g，五味子 20g，当归 10g，炙甘草 5g。

加减及用法：心肾不交，精关不固，梦遗腰酸加黄连 3g，知母 10g，黄柏 10g，生地 10g；痰热内扰，恶梦纷纭加半夏、竹茹各 10g；胆虚心悸，遇事善惊加龙齿 30g，太子参 15g；多梦易醒加夜交藤 10g，合欢皮 10g，龙骨 15g；胸闷胁胀，善太息加郁金 10g，晚 10 时各服 1 次，性情急躁易怒，口渴喜饮，大便秘结加龙胆草 10g，黄芩 10g，大黄 10g 香附 10g；面色少华加白芍 10g，生地 10g，龙眼肉 15g。每日 1 剂，水煎。于下午 3 时、心悸健忘，10 时溶入琥珀粉 2g，10 天为 1 疗程。

失眠，多为情志所伤、劳逸过度、久病体虚、饮食不节等引起阴阳不交，阳不入阴而形成不寐。初时可有实有虚，但久则耗津伤液，易致阴虚或者虚实夹杂。号眠汤用酸枣仁滋养安神，茯神、远志宁心安神，柏子仁安神定志，琥珀粉养心安神，

麦冬清热养心，五味子滋补肾阴，当归补血活血，炙甘草益气补中。诸药合用，能重新调节 人体的阴阳平衡，制阳盛，促阴长，能收良好疗效。

(9) 梦甜汤

药物组成：当归 20g，云苓 15g，柏子仁 15g，远志 12g，黄芩 20g，太子参 20g，白芍 15g，珍珠母 30g（先煎），杜仲 15g，麦冬 12g，五味子 12g。

加减及用法：心神不宁，夜寐易惊加龙骨 30g；易醒加夜交藤 30g；相火偏胜者加黄柏 12g，知母 10g；烦热不寐者加黄芩 10g，头痛加白芷 10g，菊花 10g。每日 1 剂，水煎 2 次，分早 晚服。一周为一个疗程。

病机与方义：不寐的原因多与营血不足，心失所养，阴液不足，浮阳上越，或劳顿耗伤阴血，使阳气上浮，真阴亏虚，不能潜藏元阳，致心肾不交，心神不定有关。而益气养血，补足真阴，使浮阳下潜，心神安宁为治疗不寐症的主要方法。方中用当归、黄芩、太子参益气养血，云苓、远志宁心安神，珍珠母、柏子仁安神定志，麦冬清热养心，杜仲、五味子滋补肾阴。诸药合用，共奏益气养血，滋补肾阴，宁心安神之功，使浮外之阳潜入，升动之火得除，阴平阳秘，心神安宁，不寐得除。

#### (10) 珍珠母眠安汤

药物组成：珍珠母 60g，酸枣仁 30g，白芍、丹参、郁金各 15g，五味子、甘草各 10g，黄连 3~10g。

加减及用法：头晕头痛加天麻 12g，疾藜 15g；心烦心慌加栀子 15g，麦冬 20g；痰湿加法半夏、远志各 10g；气虚加党参、白术各 15g；口干、五心烦热加生地黄 30g，知母 15g。每天 1 剂，水煎 3 次，头 2 煎共取汁 300ml，晚饭前及睡前 1 小时分服，第 3 煎取 1000ml，睡前泡足 15~30 分钟。

病机与方义：失眠的主要病机为脏腑功能阴阳失调，气血失和，致心神不安或心神失养。多因情志因素刺激而发，与心肝关系密切。治以泻实补虚，安神定志。方中珍珠母入心、肝两经，滋肝阴、清肝火、安神魂为君药；酸枣仁养肝宁心安神，有明显的镇静催眠作用；黄连直折心火，清心除烦，为清心火之要药；丹参、郁金行气解郁、清心安神、活血化瘀；白芍养血滋阴、柔肝补心；五味子宁心安神、滋肾补阴，能提高大脑皮层的调节作用。现代药理研究认为，黄连、白芍、丹参对中枢神经系统有镇静作用。诸药合用，具有泻火解郁、养血滋阴、宁心安神之功。

#### (11) 疏肝养心汤

药物组成：柴胡 10g，白芍 10g，黄芪 20g，白术 10g，甘草 10g，炒枣仁 20g，远志 10g，元肉 20g，生地 20g，五味子 10g，当归 10g。

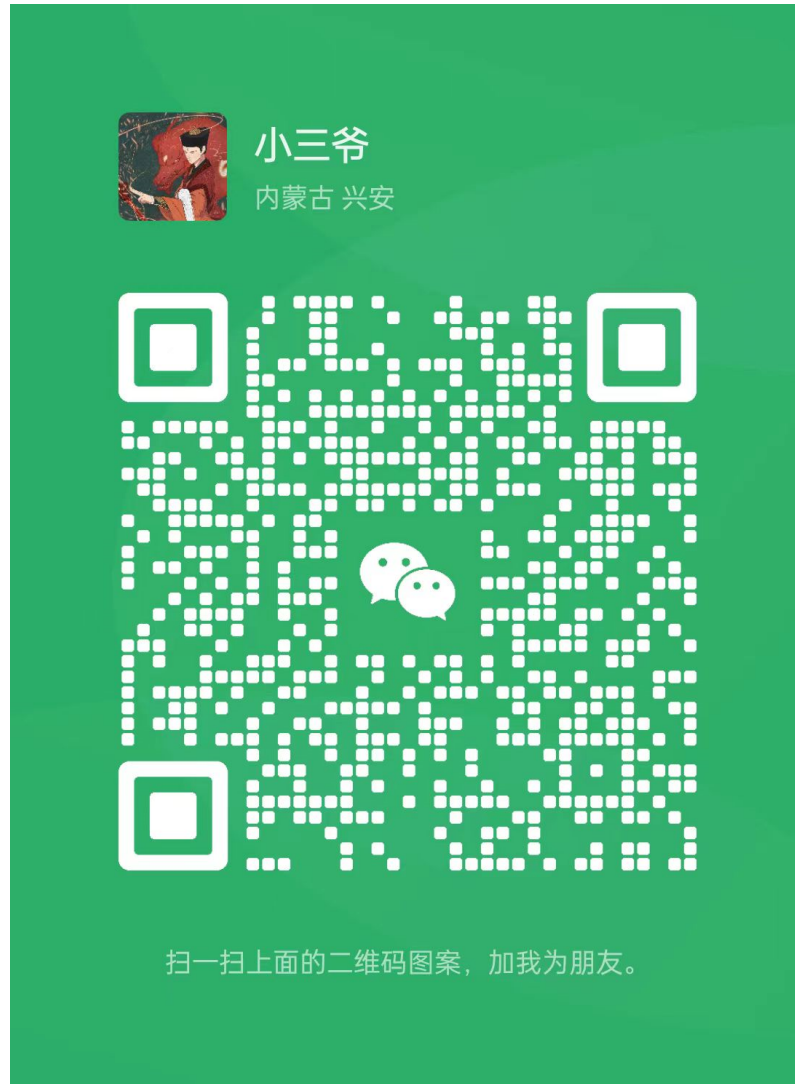
加减及用法：兼心悸怔忡加龙齿 20g；兼头昏眩晕者加天麻 10g，泽泻 20g；兼便秘加大黄 10g，当归量加至 30g；兼心烦加山栀子 10g。

病机与方义：疏肝养心汤是由逍遥丸和归脾汤化裁而成，前者以调和肝脾，治肝郁血虚；后者以健脾养心安神，治心血不足之失眠。方中柴胡、白芍以舒肝柔肝，使肝气条达血舒畅；黄芪、白术、甘草以健脾益气养心；当归、元肉、五味子、炒枣仁、远志、生地养血补心安神。诸药配合，使肝气舒而脾气健，气血生化有源，心血足而神明

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流

有所主，肝血足而神魂得 安，故而能使失眠自除。

老夫苦等千年终于等到你了love80808you加微信拉你进交流群交流



love80808you加微信拉你进群相互帮助