

您的位置：[文学城](#) » [论坛](#) » [健康养生](#) » [失眠](#) » 善治失眠的安神妙药

[全部论坛列表](#)

## 善治失眠的安神妙药

来源: [灵芝姑娘](#) 于 2011-06-21 22:42:20 [[档案](#)] [[旧帖](#)] [[给我悄悄话](#)] 本文已被阅读: **4683** 次 (2239 bytes)

字体：[调大](#)/[重置](#)/[调小](#) | [加入书签](#) | [打印](#) | [所有跟帖](#) | [加跟贴](#) | [当前最热讨论主题](#)

### 善治失眠的安神妙药

分享到微信

by : 马有度 (《感悟中医》)

酸枣仁，是治疗虚烦惊悸、夜不安眠的良药。历来认为，炒枣仁才能治失眠，生枣仁只能治多眠，如《本草图经》指出：“睡多，生使；不得睡，炒熟。”究竟是不是这样？以往，我用酸枣仁治失眠，一向遵照惯例用炒制品，或入汤剂，或单用粉剂睡前吞服，均有效果。后来亲自到中药房参加配方工作，才发现中药房屢次所配酸枣仁，都是生品，因而悟出生枣仁也能安眠。我素来夜寐欠安，于是自用生品酸枣仁粉6g睡前吞服，果然奏效。后来在编著《医方新解》过程中，又见《中华医学杂志》和《药学通报》，所载动物实验报告，证明炒枣仁 and 生枣仁均有镇静作用，因而对生枣仁也安眠，更加深信不疑。

那么,用酸枣仁安眠,究竟生枣仁与炒枣仁何者为优?古今许多医家的经验都提示熟者为优。例如,李时珍说:“熟用,疗胆虚不得眠。”近人焦树德也说:“我治失眠是用炒枣仁,最好是新炒的。”于是我又自用炒枣仁粉6g睡前吞服,安神效果确较生品为优。动物实验也证明,炒枣仁镇静作用优于生枣仁。说明古人用炒枣仁配入归脾丸、天王补心丸等传统名方,确有道理。

我一向以为城市人容易失眠，1959年下乡除害灭病，才知道农村干部中的失眠患者也为数甚多。边远农村，缺医少药，连我这个未出茅庐的“娃娃医生”竟也有人上门求治，我首先想到的方子，自然是医圣的名方“酸枣仁汤”。但汤剂价格较贵，便将其主药酸枣仁炒香研粉，并嘱患者自采夜交藤、鸡血藤煎汤送服，果然获效。初战小胜，心大喜，便自称为“枣仁双藤方”。以后每遇虚烦不得眠者，或用此方，或酌情配伍，大多获效。

1969年带领学生下乡巡回医疗，发现农村痛证甚多。仓促之间，每用醋炒延胡索粉6g，开水送服，日服2-3次，多有良效。有些病人求效心切，往往倍用顿服，不仅疼痛迅速缓解，而且昏昏入睡，因而悟出延胡索似有安神之效。

为了弄个明白，于是查阅历代本草文献，但均未见延胡索有安神功效的记载；又查古今医案，也无用来治疗失眠的报道。后来，从一份内部资料中得知有人将延胡索的有效成分试用于失眠患者，确有一定效果。此后，每遇烦不得眠者，便在“枣仁双藤方”的基础上，再加延胡索粉，果然收效更捷，而且头昏、头痛的症状也迅速缓解。欣喜之中，又自称为“双粉双藤方”。有的病人，无法煎药，便减去双藤，仅用双粉，同样获得良好安神效果。对于其他类型的失眠，在对症处方之中，加入双粉，疗效更佳。

这些零散的经验提示酸枣仁和延胡索在安神方面似有协同作用。便约请四川省中药研究所药理研究室进行药理实验。果然, 酸枣仁的浓煎液和延胡索的有效成分, 在镇静催眠方面确有协同作用, 随着酸枣仁剂量的增加, 其协同增效尤其明显。实践和科学分析证明酸枣仁延胡索安神不虛传。



已有0位网友点赞!

**中美跨境医疗新模式：美国顶级名医远程会诊国内重症病患>>  
北美24/7咨询服务 1-888-721-4051 >>>**

爱医传递——让国际知名专家为您解决国内亲友的疑难杂症

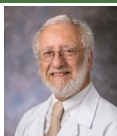
立即拨打爱医传递热线(888)721-4051      更多专家 >>



Robert Warren 医学博士  
肿瘤科  
加州大学旧金山分校医学院  
外科教授



Marc Shuman 医学博士  
血液科  
加州大学旧金山医疗中心泌  
尿医学教授



Jonathan L. Finlay  
医学博士  
英国皇家医师学院院士  
(顶级physician头衔)



Mark Pegram 医学博士  
肿瘤科  
斯坦福妇女癌症中心乳腺  
癌肿瘤项目主任



灵芝姑娘发过的热帖：

- [中医学发展呼唤新学派新流派 ZT](#)
- [~万能的苹果~](#)
- [世界上最健康的好油---纯椰子油 ZT](#)
- [糖尿病泡脚药方和方法](#)
- [椰子油对老年痴呆症的疗效](#)
- [《求医不如求己》---网友治病经验分享](#)
- [八十岁象五十岁的秘密](#)
- [松花粉外治湿疹疗效好](#)
- [中医如何对付瘟疫 ZT](#)
- [小柴胡汤治胆石症](#)

您的位置：[文学城](#) » [论坛](#) » [健康养生](#) » [失眠](#) » 善治失眠的安神妙药

所有跟帖：

- [很好的文章，多谢转贴。 回复：善治失眠的安神妙药 -houtou72-](#) (0 bytes) (110 reads) 06/22/2011 postreply 17:10:03
- [延胡索有毒性 -chinomango-](#) (0 bytes) (38 reads) 11/24/2011 postreply 22:14:37

加跟帖：

当前帖子已经过期归档，不能加跟帖！

[文学城简介](#) | [广告服务](#) | [联系我们](#) | [招聘信息](#) | [注册笔名](#) | [申请版主](#) | [收藏文学城](#)

WENXUECITY.COM does not represent or guarantee the truthfulness, accuracy, or reliability of any of communications posted by other users.  
Copyright ©1998-2018 wenxuecity.com All right reserved. [Privacy Statement](#) & [Terms of Use](#)