

独特疗法

调治

失眠健忘

主编 王广尧 宋佰玉

吉林科学技术出版社



失眠健忘是临床常见的症状，很少有人一生中未发生过失眠健忘。失眠严重时，人会处于低迷状态，可引发内分泌紊乱，以及抑郁症等精神科疾病。健忘则因年龄增长而发展，多因脑血管疾病所导致，给日常生活带来不便。中医调治失眠健忘有许多独特疗法值得一试。



独特疗法 调治 失眠健忘

创意策划 / 韩捷

主编 / 王广尧 宋佰玉

编者 / 张彦峰 张跃双 王微

魏晓光 张欣 张楠楠

吕悦

绘图 / 李者



吉林科学技术出版社

图书在版编目（CIP）数据

独特疗法调治失眠健忘 / 王广尧, 宋佰玉主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 6
ISBN 978-7-5384-4705-7

I. ①独… II. ①王… ②宋… III. ①失眠-中医治疗法
②健忘-中医治疗法 IV. ①R277.797

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第068491号

独特疗法调治失眠健忘

主编：王广尧 宋佰玉

责任编辑：韩 捷

封面设计：一行设计 于 通

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春新华印刷集团有限公司印刷

*

720×990毫米 16开 9.5印张 159.6千字

2010年6月第一版 2010年6月第一次印刷

定价：19.90元

ISBN 978-7-5384-4705-7

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街464号 邮编 130021

编辑部电话：0431-85635170

传真：0431-85635185

网址：www.jlstp.com



前言



失眠、健忘是临床常见的症状，很少有人一生中未发生过失眠健忘。据统计，全世界失眠的患病率在27%左右，在我国也高达20%。健忘的发病率因年龄增大而增高，进入中老年后，健忘患者明显增多，80岁老人中，80%患有健忘症。因失眠、健忘给人们生理心理带来的不良影响以及睡眠不足、长期健忘而导致的疾病，更是无法用数字统计。尽管失眠、健忘发作的程度不一，病程长短不同，但是，一旦发作就会影响工作和休息，因此，应当积极预防和治疗。

目前治疗失眠的西药多具有依赖性和较大的不良反应；西医治疗健忘又缺少有效的办法，因而失眠健忘患者多求治于中医。中医防治失眠健忘具有丰富的经验，许多简便易行、疗效显著的治疗方法久经临床验证，值得一试。本书所介绍的主要内容，就是中医治疗失眠健忘的独特疗法。所谓独特，其一在于所选的疗法尽量避开内用药，即使用药，也选择药性平和、不良反应少的药物，因而保持了疗法的“绿色生态”；其二在于所选疗法简单易学，操作方便，疗效可靠，不要求特定的治疗场所，不需要较长的治疗时间，随时随地都可以为自己或亲友进行治疗。这些方法基于中医的整体观念，调理人体阴阳、气血、脏腑、经络，从而达到防治失眠、健忘的目的。

本书共分六大部分。第一、二部分分别简要介绍了失眠、健忘的概念、病因、分类、诊断、预防的基本知识，意在使读者能根据症状初步判断失眠健忘可能是哪种疾病造成的、怎样预防。第三部分介绍了本书相关的经络腧穴。第四、五部分重点介绍了中医治疗失眠、健忘的独特方法。这些方法来源于临床实践，疗效可靠。且在编写过程中既注意到了科学性，又重视普及性，尽量简化操作，图文并茂，使读者可以看懂，可以学会，可以自我操作，可以为自己、为亲友治

疗，取得缓解和消除病痛的效果。失眠、健忘患者可以根据自身情况选用本书介绍的方法治疗。第六部分为附录，介绍了中医治疗失眠、健忘的名医方、经验方、食疗方，供读者在医生指导下使用。

本书具有科学性强、实用性强、可读性强的特点，并且文字通俗易懂，形式新颖，内容丰富，适合各层次的广大读者。

本书在编写过程中，得到韩捷编审的指导和支持，谨致谢忱。

由于时间仓促，本书可能存在不足之处，敬请读者指正。

编 者

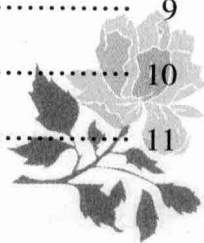
2010年3月

C 目录 CONTENTS



失眠的基本知识

一、何谓失眠	2
二、失眠的分类	3
(一) 中医辨证分型	3
(二) 西医分类	4
三、失眠发生的原因	5
(一) 中医病因	5
(二) 西医病因	7
四、失眠的诊断	9
五、失眠的危害	10
六、失眠的预防	11



健忘的基本知识

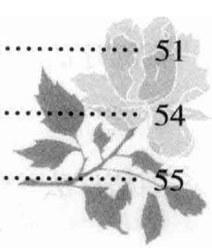
一、什么是健忘	14
二、健忘的分类	14
(一) 中医辨证分型	14
(二) 西医分类	15
三、健忘发生的原因	17
(一) 中医病因	17
(二) 西医病因	17
四、健忘的诊断	19
(一) 病因诊断	19
(二) 鉴别诊断	19
(三) 临床自我诊断	20
五、健忘的危害	21
六、健忘的预防	22

看图找经络腧穴

一、什么是经络	26
(一) 经络的概念	26
(二) 看图找经络	26
二、什么是腧穴	27
(一) 腧穴的概念	27
(二) 失眠健忘的相关腧穴	28

独特疗法调治失眠

敷脐疗法	36
药衣疗法	40
药枕疗法	41
洗足疗法	45
耳穴压豆法	47
气功疗法	51
通便安眠法	54
药茶疗法	55



入眠操促睡法	59
梳头疗法	62
艾灸疗法	63
指压疗法	65
足部刮痧疗法	70
拔罐疗法	72

独特疗法调治健忘

药枕疗法	76
药茶疗法	79
药粥疗法	81
耳穴压豆法	84
洗足疗法	86
服紫霄疗法	88
松静功疗法	89
酒剂疗法	90
膏滋疗法	93
脏器疗法	96
固精疗法	98

五脏导引疗法	100
足部按摩疗法	103
气功疗法	109
刮痧疗法	115

附录 方剂

治疗失眠健忘名医方

治疗失眠名医方	120
治疗健忘名医方	125

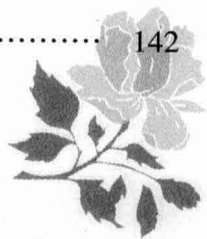
治疗失眠健忘经验方

治疗失眠经验方	127
治疗健忘经验方	131

治疗失眠健忘食疗方

治疗失眠食疗方	137
治疗健忘食疗方	139

参考文献	142
------------	-----





失眠 的基本知识



失眠是临床常见的症状，很少有人一生中未发生过失眠。尽管失眠发作的程度不一，病程长短不同，但是，一旦发生就会影响工作和休息，因此，了解失眠的概念、分类、病因、诊断、危害及预防，对于积极预防和治疗失眠有至关重要的意义。

一、何谓失眠



睡眠占据着我们短暂生命的1/3左右的时间，按正常人一天睡眠时间7~8小时计算，一个人如果能活到80岁，那么他将有24年在睡眠中度过。古人有“日图三餐，夜图一宿”的说法，可见对睡眠人类生活是何等重要。本书将运用祖国传统医学理论及现代医学的知识，尽可能详细地解释睡眠、失眠的本质及治疗失眠的有效方法。

睡眠有哪些作用

- 1. 消除疲劳，恢复体力** 睡眠是消除身体疲劳的主要方式，睡眠时人体精、气、神皆内守于五脏，五体安舒，气血调和，体温、心率、血压下降，呼吸及部分内分泌减少，使代谢率降低，体力得以恢复。
- 2. 保护大脑，恢复精力** 睡眠不足者，表现为烦躁、激动或精神萎靡、注意力涣散、记忆力减退等；长期缺少睡眠则会导致幻觉。而睡眠充足者，精力充沛，思维敏捷，办事效率高。这是由于大脑在睡眠状态中耗氧量大大减少，有利于脑细胞能量贮存。因此，睡眠有利于保护大脑，提高脑力。
- 3. 增强免疫，康复机体** 人体在正常情况下，能对侵入的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应而将其清除，保护人体健康。睡眠能增强机体的能力，从而增强机体的抵抗力。同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复加快。现代医学常常把睡眠作为一种心理治疗手段，用来医治顽固性疼痛及精神病。
- 4. 促进生长发育** 睡眠与儿童生长发育密切相关。婴幼儿在出生后相当长时间内，大脑继续发育，这个过程离不开睡眠。婴幼儿睡眠中有一半是快动眼睡眠期（REM），而早产儿可达80%，说明他们的大脑尚未成熟。儿童的生长在睡

眠状态下速度增快，因为慢波睡眠期血浆中的生长激素，可以连续数小时维持在较高水平，所以应保证儿童充足的睡眠，以促进其生长发育。

5. **有利于皮肤美容** 在睡眠过程中，皮肤表面分泌和清除过程加强，毛细血管血循环增多，加快了皮肤的再生，所以说睡眠是皮肤美容的保证。

综上所述，充足而又良好的睡眠是我们每个人保持正常工作、学习和生活的必备条件。

临床常见的失眠形式

失眠是指患者对睡眠时间和（或）质量不满足并影响白天社会功能的一种主观体验。

1. **睡眠潜伏期延长** 入睡时间超过30分钟。
2. **睡眠维持障碍** 夜间觉醒次数多于或等于2次，或凌晨早醒。
3. **睡眠质量下降** 睡眠浅、多梦。
4. **总睡眠时间缩短** 通常少于6小时。
5. **日间残留效应** 次晨感到头昏、精神不振、嗜睡、乏力等。

二、失眠的分类

（一）中医辨证分型

中医将失眠分为外感与内伤两方面。其中外感病引起者，主要见于各种热病过程中；由内伤引起者，则多由于心脾两虚、心肾不交、痰热内扰、血虚肝旺、心虚胆怯、胃气不和引起。本书着重论述内伤所致的失眠。

1. **心脾两虚型** 症见不易入睡，或睡中多梦，易醒，醒后再难入睡，兼见口淡无味，或食后腹胀，不思饮食。

2. **阴虚火旺型** 症见心烦，失眠，入睡困难，同时兼有手足心发热，盗

汗，口渴。

3. **心肾不交型** 症见心烦不寐，头晕耳鸣，烦热盗汗，男子滑精，女子月经不调。

4. **血虚肝旺型** 症见难以入睡，即使入睡，也多梦易惊，或胁肋胀满，善叹息。

5. **心虚胆怯型** 症见虚烦不得眠，入睡后又易惊醒，心神不安，胆怯恐惧。

6. **痰热内扰型** 症见失眠，心烦，口苦，目眩，头重，胸闷。

7. **胃气不和型** 症见失眠而兼食滞不化的症状，如脘腹胀满或胀痛，时有恶心或呕吐。

（二）西医分类

1. 按临床表现分类

（1）睡眠潜伏期：入睡时间超过30分钟。

（2）睡眠维持：夜间觉醒次数超过2次或凌晨早醒。

（3）睡眠质量：多恶梦。

（4）总的睡眠时间：少于6小时。

（5）日间残留效应：次晨感到头昏，精神不振，嗜睡，乏力等。

2. 按病程分类

（1）一过性或急性失眠：病程小于4周。

（2）短期或亚急性失眠：病程大于4周小于3~6个月。

（3）长期或慢性失眠：病程大于6个月。

3. 按严重程度分类

（1）轻度：偶发，对生活质量影响小。

（2）中度：每晚发生，中度影响生活质量，伴一定症状（易怒、焦虑、疲乏等）。

（3）重度：每晚发生，严重影响生活质量，临床症状表现突出。

4. 疾病引发的失眠

失眠是常见的睡眠障碍，可继发于躯体因素、环境因素、神经精神疾病等。

因精神紧张、焦虑恐惧而致失眠的称为原发性失眠症。其症状特点为入睡困难、睡眠不深、易惊醒、早醒、多梦，醒后疲乏或缺乏清醒感，白天思睡，严重影响工作效率或社会功能。

许多失眠都是由于身体的某些疾病造成的，例如：

（1）中枢神经系统疾病：如脑外伤、脑肿瘤、脑血管疾病（脑出血、脑梗死）、帕金森病、老年性痴呆、癫痫、偏头痛等均可引起失眠。

（2）呼吸系统疾病：如慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿均可引起失眠等。

（3）泌尿系统疾病：慢性肾功能衰竭时的睡眠，常常是短而破碎，只有肾透析或肾移植才能有效解决。糖尿病、尿崩症、泌尿系统感染引起的尿频，也可以干扰睡眠。

（4）过敏性疾病：也常常干扰睡眠，如皮肤瘙痒、鼻阻塞，使睡眠无法进行。

（5）消化系统疾病：如溃疡病、肠炎、痢疾等造成腹痛、烧心、恶心、呕吐等症状，也明显干扰睡眠。

（6）循环系统疾病：特别是心衰、心绞痛、高血压、动静脉炎等都可引起失眠。

（7）骨骼、肌肉、关节疾病：骨骼、肌肉、关节的炎症和疼痛，是临床常见的疾病，也不同程度地引起睡眠障碍。

在这些疾病中，失眠多表现为伴发症状，疾病治好了，失眠一般也能康复。

三、失眠发生的原因

（一）中医病因

1. 关于失眠的几种学说 失眠之本在于心神失藏，其总病机可概括为阴阳

失交，阴不入阳，阴不涵阳，其主要病因可概括为邪气侵袭，气血不足，情志不畅等。中医对失眠病因病机的认识有着丰富的内容，归纳起来有下列4种学说：

(1) 营卫不和学说：《内经》提出营卫循行的睡眠理论，寤寐的正常生理机制是营卫的正常运行。营卫不和是卧不安的重要原因。《灵枢·大惑论》曰：“卫气不得入于阴，常留于阳，留于阳则阳气满……不得入于阴则阴气盛，故目不得瞑矣。”《难经·四十六难》认为：“营卫之道涩，故昼日不能精；夜不得寐也。”

(2) 阴阳失调学说：人的正常睡眠是阴阳之气自然而有规律转化的结果，阴阳失调是失眠发生的关键。《类证治裁·不寐论治》说：“阳气自动而之静，则寐；阴气自静而之动，则寤；不寐者，病在阳不交阴。”

(3) 脏腑损伤学说：《素问·病能》曰：“人有卧而有所不安者，何也……脏有所伤及，则不安。”《素问·逆调论》载：“胃不和则卧不安。”《古今医统大全·不寐候》曰：“痰火扰乱，心神不宁，思虑过度，火炽痰郁而致不眠者多矣。有因肾水不足，真阴不升而心阳独亢，亦不得眠。有脾倦火郁，夜卧遂不疏散，每至五更随气上升而发燥，便不成寐。”《杂病源流犀烛·不寐多寐源流》说：“有心胆俱怯，触事易惊，梦多不祥，虚烦不寐者。”《症因脉治·内伤不得卧》曰：“肝火不得卧之因，或因恼怒伤肝，肝气怫郁；或尽力谋虑，肝血所伤，则夜卧不宁矣。”《辨证录》曰：“人有昼夜不能寐，心甚燥烦，此心肾不相交耳。”不难看出，失眠症的发生与脏腑损伤有着密切关系。

(4) 气血紊乱学说：清代王清任《医林改错》曰：“不寐一证乃气血凝滞。”人之有生，全赖于气，只有气机协调有序，各项生理活动才能得以充分发挥，脏腑气血间的功能活动才能保持协调稳定。气血津液乃人体脏腑功能活动的重要物质基础，气血津液不足，心神失养，导致失眠。正如《景岳全书·不寐》指出：“劳倦思虑太过者，必致血液耗亡。神魂无主，所以不眠。”

2. 失眠的病因

中医认为，人的正常睡眠机制，是阴阳之气自然而规律的转化的结果。如果这种规律一旦被破坏，就可导致失眠的发生。失眠的主要病因病机是外感与内伤。

外感引起失眠者，主要见于各种热病过程中。

内伤引起失眠者，则多见于心脾两虚、心肾不交、痰热内扰、血虚肝旺、心虚胆怯、胃气不和。

(1) 心脾两虚：劳心过度，伤心耗血；或妇女崩漏日久，产后失血；病后

体衰，或行大手术后，以及老年人气虚血少等等，均可导致气血不足，无以奉养心神而致失眠。

（2）心肾不交：心主火，肾主水，心火下降，肾水上升，水火既济，心肾交通，睡眠才能正常。由于各种原因而致肾阴亏损，肾水不足，不能上济于心阴；或心阳虚衰，心火不能下温肾水，均能导致失眠。

（3）血虚肝旺：肝主疏泄，肝藏魂，各种原因导致血虚，血虚肝旺，魂不守舍而导致失眠的发生。

（4）心虚胆怯：平时心气素虚者，遇事易惊，善恐，心神不安，终日惕惕，酿成失眠。

（5）痰火内扰：痰火扰乱，心神不宁，思虑过伤，火炽痰郁而导致失眠。

（6）胃气不和：饮食不节，宿食内停，或肠中有燥屎，均能影响胃气不和，升降失常，以致睡卧不安，而成失眠。

归纳失眠症的病因病机不外素体虚弱、七情、六淫、饮食劳倦、内伤、久病和外伤等，其中以七情最为重要。其病理变化，总属阳盛阴衰，阳盛不入阴，或阴亏不敛阳，致使心神不安，阴阳失交而不寐。阴衰是指正不养神，阳盛是指邪盛扰神，多与肝、心、肾、脾、胆、胃及脑有关。主要病理因素，实邪有火、热、郁、瘀、痰、湿、食，以热扰心神多见，但近年来气郁、血瘀、痰扰受到更多的重视；虚多责之气、血、阴、阳、精，以阴血不足，心神失养多见。而精虚血少、髓海空虚、脑神失养及肾阴阳两虚、浮阳扰心的发病机制在老年性失眠症，尤其是更年期及老年女性失眠症中受到重视。大凡长期失眠症者，夜晚不寐，昼日思睡倦怠，常陷于夜晚阳不入阴而易兴奋（独行于阳）与昼日阳不出表而现疲劳（独行于阴）的恶性循环之中，如此正虚邪恋，而使病程缠绵。

（二）西医病因

1. **环境因素** 噪声或光照干扰睡眠，高温或严寒影响睡眠，同睡者尤其是鼾声大的同睡者也影响睡眠。如居室矮小，温度不合适（过冷或过热），环境噪声太大，及光线过强均会干扰睡眠。卧具不适如过硬或者被褥过厚或过薄都影响睡眠，改换睡眠环境如住院或住旅馆也可以引起失眠。如果这些不利于睡眠的环境得到改善，那么失眠症状也会随之好转。