

奇效良方丛书

主编／刘建桥

第一版

失眠 奇效良方



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

○ 奇效良方丛书

失眠

奇效良方

SHIMIAN QIXIAO LIANGFANG

主编
编者

刘建桥

赵兰梅

姜春燕

杨抗

谭勇

林江华

刘明珠

陈青红

罗毅

刘敏



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

失眠奇效良方 / 刘建桥主编. —2 版. —北京: 人民军医出版社, 2010.5

(奇效良方丛书)

ISBN 978-7-5091-3762-8

I. ①失… II. ①刘… III. ①失眠—验方—汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 077054 号

策划编辑: 张伏震 文字编辑: 张 强 责任审读: 余满松

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8725

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 潮河印业有限公司 装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 8.75 字数: 215 千字

版、印次: 2010 年 5 月第 2 版第 1 次印刷

印数: 0001~4500

定价: 24.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



【内容提要】

本书是一本较为系统的总结运用中医药方法治疗失眠的临床参考书。全书介绍了治疗失眠的中药疗法、针灸疗法、耳针疗法及综合疗法等多种疗法，并且在第 1 版的基础上，新增了常用药物分析与经验选萃，使其更加实用，检索方便。本书反映了近年来中医临床治疗失眠的新进展和新成果，内容翔实、易学易懂，适合中医临床、研究人员和中医院校学生学习参考，也可供广大患者及家属阅读。



【前

言】

自“奇效良方丛书”第1版第1批（15种）于2006年1月出版之后，陆续收到了不少读者的反馈和建议。本丛书内容实用性强，受到了广大读者喜爱，市场销量一路攀升。

我们应广大读者的要求，陆续组织相关专业人员编写了第2批（7种）、第3批（4种），并已全部出版，全套丛书共计26种。

丛书基本涵盖了各科常见的病种，其编写体例合理，内容实用，资料新颖，受到读者的肯定。各分册基本反映了中医药治疗某类疾病的概貌，使各种治疗方法荟萃于一炉，为读者朋友提供了良好的参考。

然而，随着时间的推移，丛书需要作进一步的修订：某种疾病的治疗方法在临床上取得了新的进展，有待及时收录；原书所列的一些

方法不够实用，比如按摩、针灸的内容过多，不便于非专业人士操作；书中方法过杂，不便于选择，有些地方药物稀缺等问题。

有鉴于此，我们选择了初版中读者反映良好的诊治验方，重新编排整理，补充了最新的临床治疗进展，删减了部分方剂，减少了操作不便的方法，剔除大部分地方药，增加常用中药的介绍等。

通过以上努力，以期使丛书内容更加紧凑、实用，便于参考、应用。如能对您的健康有帮助，我们将备感欣慰。

书中多处使用“作者”一词，是指录用文献的原作者，也就是【方剂来源】的作者，而非本书编者。

本书大多数作者的中医治疗是与西医治疗结合进行的。因为本丛书重点在于介绍中医处方，所以没有说明西医处方的内容。请不要误以为使用中医治疗时就不必进行相应的西医治疗。在临床应用时，具体的治疗方案请咨询医师，各位中医爱好者在引用本书所载的方药时，请一定要在专业医师的指导下使用，以防发生意外。

编 者

2010年2月



【初版前言】

中医药学的发展离不开临床实践，自古以来，就有众多的医家将自己的临床心得加以总结、出版，以供人们交流学习。这种做法在缺少现代科研手段、方法的古代，起到了促进学术交流和医学进步的作用。

现代科研方法和评价体系的引入，为中医药学在新时期的发展提供了更加良好的条件，专业期刊为中医药学术交流提供了更加良好的平台。通过学术期刊，可以了解最新的学术成果、临床新知。本丛书精选了近十年来，中医临床在治疗专科专病方面的最新进展。

本丛书所介绍的治疗方法，都是通过临床实践证明疗效确切的前人用之有效且有文献依据的，并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效可靠、适宜于临床应

用等优点。

中医治病重在辨证。各位中医爱好者在引用本书所载的方与药时，请一定要在专业医师的指导下使用，以防发生意外。

中医中药正在受到世界各国的青睐，中医研究进展很快，文献资料浩如烟海，我们虽然尽了努力，但限于编者的经验和水平，书中存在的某些不足或错漏之处，望各位同仁予以指正。

本书所引用的临床病例资料，均来自国内期刊公开发表的文章，谨此向文献作者致以衷心的感谢。

编 者

2006 年 1 月



【目 录】

第 1 章 常用药分析与经验

选萃	1
第一节 常用药物统计分析	1
药 1 茯苓及茯神	2
药 2 地黄	3
药 3 酸枣仁	5
药 4 龙骨	8
药 5 白芍与赤芍	9
药 6 人参类	11
药 7 半夏	14
药 8 黄连	16
药 9 百合	18
第二节 治疗经验选萃及索引	19
经验 1 善用首乌藤	19
经验 2 善用伤寒论"和法"	19
经验 3 糖尿病与失眠同治	20
经验 4 乙肝与失眠同治	20



经验 5	营卫病机指导治疗·····	20
经验 6	黄连温胆汤治顽固性失眠·····	21
经验 7	补中益气汤治噩梦失眠·····	21
经验 8	善用小方及地方药回心草·····	22
经验 9	调气血为治疗关键·····	22
经验 10	交泰丸治老年失眠·····	22
经验 11	善用半夏桂附·····	23
经验 12	针对肝郁应用四逆散·····	23
经验 13	详解加味酸枣仁汤·····	23
经验 14	善用清热化痰法·····	24
经验 15	善用活血化瘀法·····	24
经验 16	善用发泡疗法·····	25
经验 17	善用八脉交会穴·····	25
经验 18	善用透刺法·····	26
经验 19	强调针刺手法·····	26
经验 20	善用神门穴·····	27
经验 21	善用电针配合中药·····	27
经验 22	善用腹针·····	28
经验 23	善用刮痧疗法·····	28
经验 24	善用推拿手法·····	28
经验 25	善用豹文刺配合火罐·····	29
经验 26	善用埋线法·····	29
经验 27	女性更年期失眠·····	29
经验 28	老年失眠·····	30



经验 29 工作紧张而致失眠·····	30
经验 30 妇女更年期虚烦失眠·····	31
经验 31 青壮年失眠·····	32
经验 32 中医治疗戒毒失眠·····	32
经验 33 半夏活用·····	33
经验 34 学生健忘症·····	33
经验 35 焦虑型神经官能症·····	34
经验 36 高原地区失眠·····	34
经验 37 耳穴治疗骨折失眠·····	34
第 2 章 中药疗法 ·····	35
1. 半夏泻心汤加味·····	35
2. 安寐丹·····	37
3. 解毒宁神汤·····	38
4. 安神汤 1·····	40
5. 安神汤 2·····	42
6. 安神定志汤·····	44
7. 安神温胆汤·····	46
8. 安神镇肝汤·····	47
9. 百合安神汤·····	49
10. 百合清心调志汤·····	50
11. 交藤龙牡二仁汤加味·····	52
12. 柴芍六君子汤加减·····	54
13. 柴胡疏肝散加味·····	56



14. 逍遥散加味·····	58
15. 丹栀逍遥散加味·····	60
16. 丹栀逍遥散加减·····	62
17. 丹栀逍遥温甘汤·····	63
18. 参麦汤·····	64
19. 参芪茯苓汤·····	66
20. 促眠汤·····	67
21. 桂枝加龙骨牡蛎汤加味·····	69
22. 化痰消瘀方·····	70
23. 化瘀定志汤·····	72
24. 黄连阿胶汤·····	74
25. 黄连温胆汤加减·····	76
26. 补中益气汤加减·····	77
27. 活血安神汤·····	79
28. 加味归脾汤·····	81
29. 回心草配三仁粉·····	82
30. 加味凉膈散·····	84
31. 加味四物汤·····	85
32. 天王补心汤·····	86
33. 健脾补肾通络汤·····	88
34. 加味血府逐瘀汤·····	90
35. 交泰丸加味·····	91
36. 交通心肾方·····	93
37. 解郁安神汤 1·····	94



38. 解郁安神汤 2	96
39. 解郁安神汤 3	97
40. 宁心静脑汤	99
41. 舒肝安寐汤	100
42. 四逆散加减	102
43. 酸枣二至龙龟地黄汤	104
44. 酸枣仁汤加减	106
45. 加味酸枣仁汤	107
46. 温胆汤加味 1	109
47. 温胆汤加味 2	111
48. 温胆汤加味 3	113
49. 血府逐瘀汤	114
50. 血府逐瘀汤加减	116
51. 血府逐瘀汤合酸枣仁汤	118
52. 自拟方加减	119
53. 补肝汤	121
54. 宁心汤	122
第 3 章 针灸、耳针疗法	124
1. 艾灸涌泉穴	124
2. 艾灸百会穴	125
3. 单纯发泡疗法	127
4. 八脉交会穴合安神镇静穴	129



5. 背俞穴透刺夹脊穴	131
6. 扁针疗法	134
7. 刺血疗法配合电针	135
8. 电针乳突穴	137
9. 电针印堂、神庭	138
10. 调和安神针刺法	140
11. 耳穴脉冲法	141
12. 耳穴磁珠贴压	143
13. 耳穴贴压法 1	144
14. 耳穴贴压法 2	145
15. 耳穴贴压法 3	146
16. 耳针治疗	148
17. 颈三针疗法	149
18. 梅花针叩刺背俞穴	151
19. 梅花针叩打体穴	152
20. 皮内针疗法	153
21. 针刺神门穴	156
22. 头部丛刺治疗	157
23. 头针治疗法 1	158
24. 头针治疗法 2	160
25. 小醒脑腧穴针刺法	161
26. 四神聪透百会	162
27. 针刺治疗戒毒失眠	163
28. 针刺治疗围绝经期失眠	165



29. 针刺治疗 1	166
30. 针刺治疗 2	168
31. 针刺治疗 3	169
32. 针刺治疗 4	171
33. 针刺治疗 5	172
34. 针刺加艾灸 1	174
35. 针刺加艾灸 2	176
36. 针刺加艾灸 3	177
37. 针刺加艾灸 4	179
38. 原俞配穴针灸法	180
第 4 章 综合疗法	183
1. 艾灸配合捏脊	183
2. 口服红景天加穴位注射	185
3. 针刺配合脚部推拿	186
4. 电针配合中药	188
5. 耳穴贴压加足部点按	189
6. 耳穴贴压加中药	191
7. 腹针结合耳穴贴压	192
8. 中药配合灸神阙	194
9. 刮痧疗法	196
10. 梅花针加拔罐	197
11. 梅花针结合捏脊法	199
12. 梅花针配合穴位注射	200



13. 山梔外敷	201
14. 推拿加温针灸	202
15. 手心贴药	204
16. 穴位注射 1	206
17. 穴位注射 2	207
18. 穴位注射 3	208
19. 药枕治疗颈性失眠	210
20. 针刺百会外敷涌泉	212
21. 针刺配合走罐	213
22. 针刺配合拔罐	214
23. 电耳针配合拔罐	215
24. 针刺加耳穴贴压	217
25. 针刺加耳穴贴压	219
26. 针刺加耳穴贴压	221
27. 针刺配合高压氧	222
28. 针刺配合手法治疗	224
29. 针灸加耳穴贴压 1	226
30. 针灸加耳穴贴压 2	229
31. 针灸配合松弛疗法	231
32. 中西药配合食疗	233
33. 中药熏蒸加针刺	234
34. 电麻仪加走罐	236
35. 走罐疗法	238
36. 足部按摩加食疗	239