



百姓健康沙龙

自然疗法 · 简便廉验

治失眠 就这么简单

丛书主编 薛晓琳

本书主编 李 雪

【食物疗法】

告诉你吃什么，怎么吃

【药膳疗法】

教会你辨证用膳保健康

【运动疗法】

指导你练什么，怎么练



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

百姓健康沙龙

自然疗法·简便廉验

治失眠 就这么简单

丛书主编 薛晓琳

本书主编 李 雪

北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

治失眠就这么简单 / 李雪主编. — 北京 : 北京出版社, 2015.1

(百姓健康沙龙)

ISBN 978-7-200-11016-6

I. ①治… II. ①李… III. ①失眠—中医疗法 IV. ①R277.797

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第022330号

百姓健康沙龙

治失眠就这么简单

ZHI SHIMIAN JIU ZHEME JIANDAN

丛书主编 薛晓琳

本书主编 李 雪

*

北 京 出 版 集 团 公 司 出 版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址 : www.bph.com.cn

北 京 出 版 集 团 公 司 总 发 行

新 华 书 店 经 销

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

*

787毫米×1092毫米 16开本 11.25印张 220千字

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-200-11016-6

定价: 28.80 元

质量监督电话: 010-58572393

责任编辑电话: 010-58572281

前言

随着社会的发展、人们生活方式的改变，失眠已经成为危害人类健康的主要问题之一，很多人受到睡眠障碍的困扰。而失眠又是导致很多疾病的直接原因，多种身心疾病的发生都和失眠有着千丝万缕的联系。

现代医学研究表明：睡眠是人类第一健康要素。睡眠不好可导致神经系统和人体内脏器官的长期失调，进而发生病变或加速衰老。为此，世界卫生组织规定，每年3月21日为世界睡眠日，以此警示世人重视睡眠。

失眠的危害是多方面的，青少年长期失眠会导致机体免疫力下降、注意力不集中，严重的还会延缓或停止正常发育；女性长期失眠，少女易引起皮肤早衰、面容憔悴、月经不调，中年妇女会加重更年期综合征，出现忧郁、头痛、易怒，引起家庭矛盾；中老年人长期失眠，会导致精力不足、情绪低落、急躁、易冲动，并会导致多种慢性疾病的发生，如高血压、糖尿病、心脏病、胃肠病、神经衰弱，严重者还可能危及生命。因此，失眠并不仅仅是一个单纯的睡眠问题，积极改善睡眠状况是保证全身健康的重要前提。

目前，关于失眠的治疗，很多人还依赖于药物，而安眠药物的依赖性和其他副作用也是尽人皆知的。为了让广大失眠患者尽快摆脱失眠的痛苦，本书从失眠症的非药物治疗法入手，详细介绍了饮食、药膳、按摩、心理、运动等一系列行之有效的助眠方法，希望广大读者能够学有所用，获得健康的生活。

目录

1 患者必知..... 1

失眠的定义	2
失眠的表现	2
失眠的自我判断	3
失眠的病因	5
失眠的危害	8
失眠的治法	9
失眠的中医学认识	10

2 饮食助眠法

饮食原则	14
助眠食物	14
粟 米	15
小 麦	19
糯 米	23
灵 芝	27
银 耳	33

核桃仁	38
龙眼肉	43
桑 葚	48
荔 枝	52
牛 奶	55
蜂 蜜	58
莲 子	61
酸枣仁	67
枸杞子	71
百 合	75
芹 菜	79
黄花菜	83
牡 蛎	87
茼 蒿	90
竹 荪	94
山 药	97
猪 心	101
生 菜	107
黄花鱼	110
大 枣	115
鸡 蛋	118

3 药膳助眠法 121

药膳选用原则	122
药膳应用禁忌	123
辨证选择药膳	124
阴虚火旺	125
心脾两虚	129
心胆气虚	132

痰热内扰	135
肝郁化火	137

4 按摩助眠法 141

按摩助眠原理	142
按摩十二字诀	142
自我按摩助眠法	143

5 调心助眠法 147

失眠心理面面观	148
常用调心助眠法	149

6 其他非药物助眠法 157

沐浴疗法	158
艾灸疗法	160
刮痧疗法	161
拔罐疗法	164
耳穴贴压疗法	165
药枕疗法	166
散步疗法	168

附录：常用安神中成药	169
------------------	-----

1

患者必知

昨夜失眠，冷雨敲窗；披衣四顾，我意彷徨。

想你入梦，黯然神伤；只得数羊，一夜到亮。

也许很多人都像上面这首诗的作者一样正在经受着失眠的痛苦。其实，严格地讲，睡不着觉并不都是医学上所说的失眠，失眠是有严格的定义的。在这一部分，我们将告诉您关于失眠的一些基础知识。

我们希望通过这一部分的介绍，能够让您对失眠有一个清晰、透彻的了解，并在此基础上，让您在日常调理、选药用药、科学预防等方面都更有针对性。

失眠的定义

失眠是以难以入睡、睡眠表浅和早醒为特征的一种最常见的睡眠障碍，是睡眠障碍领域内近百种疾病中的常见症状之一。

通俗一点讲，失眠就是到了该睡觉的时间，自己也很想睡，但躺在床上又很难入睡（超过30分钟不能入睡者即为很难入睡），即使勉强入睡，也容易惊醒或反复憋醒，而且每次醒来的时间都超过了30分钟。

以上是失眠患者最主要的表现，除了上述表现，失眠还会给您带来很多“痛苦”。

比如，每天早晨起床后的许多不适症状及精神表现，如头晕目眩、心悸气短、体倦乏力、不思饮食、胆怯恐惧、急躁易怒、胸胁胀满、恶心口苦、腰酸腿软、注意力不集中、健忘、工作与学习效率下降等。

如果上述这些情况在您身上发生，并持续至少3周以上，对您的生活和工作产生了负面影响，医生就会告诉您：您患了失眠症。

失眠的表现

在失眠的诸多症状中，难以入睡最为多见，其次是睡眠表浅和早醒，有些人还会表现为睡眠感觉缺乏，就是没有想睡觉的感觉。通常以上情况是并存的，只是在程度上有轻重之别而已。

以上是失眠的主要症状，当然它也会带来一些“副产品”。其中，对失眠产生的恐惧和对失眠所致后果的过分担心就是其一。而这种恐惧和担心又常常使失眠患者陷入一种恶性循环。就寝时，紧张、焦虑、担心更加明显，于是就愈加睡不着。清晨起来会感到身心憔悴、疲乏无力。如果这种情况持续一周，患者会变得急躁、恐惧、紧张、注意力不集中，严重时还可能出现定向障碍（就是指一个人对时间、地点、人物以及对自己本身状态的认识出现了障碍）或共济失调（是指肌力正常的情况下运动的协调障碍。肢体随意运动的幅度及协调发生紊乱，不能维持躯体姿势和平衡），并可能

出现幻觉、妄想等严重的精神障碍。连续失眠还会使人白天精神萎靡或不能保持旺盛的精力，进而影响到社会功能。

那么，我们怎么来判断什么是入睡困难？什么又是早醒呢？在医学上，它们都有严格的定义，下面我们就来具体地讲一讲。

（1）入睡困难：是指入睡潜伏期即从上床开始到进入睡眠状态的时间超过30分钟。

（2）睡眠不实：是指觉醒的次数过多和（或）时间过长。如果出现以下几种情况，我们就可以判断是睡眠不实：①全夜超过5分钟的觉醒达到2次以上；②全夜觉醒时间超过40分钟；③觉醒时间占睡眠时间的10%以上。

（3）早醒：醒来时间比平时正常的醒来时间提前30分钟。

（4）睡眠不足：一般指成人一天的睡眠总时间不足6.5小时。

失眠的自我判断

临床上，医生经常用一些量表来判断您是否真的患有失眠和失眠的严重程度。其实，这些量表有一些我们也可以拿来用，自己来判断一下是不是患了失眠以及失眠的严重程度。

自测表1 阿森斯失眠量表

睡眠情况	计分
A. 入睡时间(关灯后到睡着的时间)	()
0. 没问题; 1. 轻微延迟; 2. 显著延迟; 3. 延迟严重或没有睡觉。	
B. 夜间苏醒	()
0. 没问题; 1. 轻微影响; 2. 显著影响; 3. 严重影响或没有睡觉。	
C. 比期望的时间早醒	()
0. 没问题; 1. 轻微提早; 2. 显著提早; 3. 严重提早或没有睡觉。	
D. 总睡眠时间	()
0. 足够; 1. 轻微不足; 2. 显著不足; 3. 严重不足或没有睡觉。	
E. 总睡眠质量(无论睡多长时间)	()
0. 满意; 1. 轻微不满; 2. 显著不满; 3. 严重不满或没有睡觉。	
F. 白天情绪	()
0. 正常; 1. 轻微低落; 2. 显著低落; 3. 严重低落。	
G. 白天身体功能(体力或精神, 如记忆力、认知力和注意力等)	()
0. 足够; 1. 轻微影响; 2. 显著影响; 3. 严重影响。	
H. 白天想睡	()
0. 不想睡; 1. 轻微想睡; 2. 显著想睡; 3. 严重想睡。	
总计 ()	

对于表中列出的问题，如果过去一个月內每星期在您身上至少发生3次，就请圈点相应的自我评估结果：如果答案总分小于4，为无睡眠障碍；如果总分在4~6之间，为可疑失眠；如果总分在6分以上，要高度重视。

自测表2 睡眠质量自测量表

A. 入睡时间(关灯到睡着时间)		得分 ()
0分: 马上入睡	1分: 年轻人超过30分钟以上不能入睡	
2分: 到半夜12点以后才能入睡	3分: 老年人超过40分钟不能入睡	
B. 夜间苏醒		得分 ()
0分: 睡眠深, 中途不易惊醒	1分: 醒后又入睡不超过5分钟	
2分: 夜里醒来时间超过5分钟以上	3分: 夜里醒来时间超过40分钟以上	
C. 早醒		得分 ()
0分: 不早醒	1分: 比平时早醒30~60分钟	
2分: 比平时早醒60~120分钟	3分: 后半夜基本醒着	
D. 睡眠深度		得分 ()
0分: 睡着, 不易唤醒	1分: 睡着, 但易惊醒	
2分: 感觉整夜都在做梦, 对外面的动静很敏感	3分: 基本没睡着, 像没睡似的	
E. 梦境情况		得分 ()
0分: 被唤醒时没有做梦; 唤醒时, 感觉可能做过, 但想不起来		
1分: 被唤醒时在做梦, 内容很清楚		
F. 白天情绪		得分 ()
0分: 情绪正常、稳定	1分: 情绪不稳定、急躁、易怒	
2分: 情绪低落		
G. 白天身体状况		得分 ()
0分: 神清气爽, 精力充沛	1分: 精神不振, 无精打采, 反应下降	
2分: 记忆力下降, 健忘		
H. 气色(脸色)		得分 ()
0分: 脸色红润, 有光泽	1分: 脸色苍白或者晦暗或者憔悴	
2分: 眼睑松弛, 皱纹增加		

本量表用于记录您对自己睡眠质量(深睡眠)情况的自我评估。如果总分小于4分, 则表示睡眠质量尚可; 总分在

4~6分, 则睡眠质量较差; 总分在6分以上, 则睡眠质量很差, 严重影响到了身心健康。

失眠的病因

怎么样，做了上面的两个量表，您是不是对自己的睡眠状况有了一个大致的了解？好的，在知道自己是不是患了失眠之后，我们就来看一看失眠的原因到底是什么。

——生理因素——

人在工作一天后，夜晚来临时，渐渐进入梦乡，经过6~9小时的睡眠，天亮时又苏醒过来，这样日复一日，就是人类的睡眠—清醒周期，又称“日节律”。有些人白天睡得过多，昼夜规律紊乱，到了夜间就会出现入睡困难或睡眠时间过短，呈现失眠状态。对此，要进行自我调整，克服白天贪睡的不良习惯，逐渐恢复睡眠的正常节律。也有些人是因为生活节奏过快、熬夜、上夜班等，破坏了正常下丘脑的生物

钟节律，使机体一时不能适应所致。

失眠是一种最常见的睡眠紊乱，几乎每个人都有过失眠的经历。那么，为什么会有这么多的人患上失眠呢？失眠的原因很复杂，归纳起来，大概有如下几点。

老年人的失眠，则是身体机能全面老化的一种反映，是脑功能衰退的一种表现。由于总睡眠时间特别是深睡眠时间减少，老年人松果体素和生长激素的分泌也明显减少。此外，由于夜间睡眠差，白天睡眠增多，掌管生物钟的视上核功能也在减退，这就会进一步引起正常的觉醒—睡眠节律发生变化，继而导致觉醒—睡眠节律失调。

——心理因素——

中医学认为，情志过度是许多疾病发生的主要原因。《黄帝内经》中说：“怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，思则气结。”且“悲伤肺”“怒伤肝”“思伤脾”“喜伤心”“恐伤肾”，而心为“五脏六腑之大主”，七情剧变，可由他脏伤及于心，心伤而心神不宁则不眠。

现代心理学把人类的基本情绪概括为喜悦、愤怒、恐惧、悲哀4种。当这4种情绪反应过度时，可造成心慌、激动和过度紧张的状态，这种状态可导致大脑皮质的

功能紊乱，继而引起失眠以及失眠伴随的疾病。

心理因素对睡眠的影响，主要有以下几种情况：

(1) 生活中负面事件的冲击：如亲人亡故、夫妻离异、失业、公司倒闭、股票暴跌等，或长期处于紧张的工作状态之中，导致神经系统的功能异常，造成大脑的功能障碍，从而引起失眠。

(2) 睡前强烈希望有一次良好的睡眠：由此而过分焦虑不安，反而造成入睡困难。

(3) 过分担心失眠对健康的危害：在经过几夜失眠后，这种担心更加强烈，而将注意力都集中在失眠问题上，使精神进一

步紧张和焦虑。“怕失眠，想入睡”，本意是想睡，但这种情况本身就会使脑细胞兴奋，结果就会导致失眠越来越重。

—环境因素—

有的人对环境的适应性强，有的人则非常敏感、适应性差，环境一变就睡不好觉。一般有两种情况：一是养成了某种与入睡相伴随的行为习惯，如长期看电视入睡，形成了对电视的依赖，一旦没有电视可看就发生失眠，这种失眠又称入睡条件性失眠；二是不良环境因素对睡眠造成了

直接影响，即真正的环境性失眠。外在因素如严寒、酷暑、房屋拆迁、迁入新居、马路边居住等，卧室内噪声、强光、过冷或过热、卧具不适（如过硬或者被褥过厚或过薄等）都可使人失眠。而一旦环境变化或环境因素消失，此类失眠常可自行缓解。

—药物因素—

药物是治病疗疾的有力武器，但用药不当或某些药物的副作用均可导致药物性失眠。常见的能够导致失眠的药物有以下几类：

(1) 氨基苷类药：如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等，服用剂量不当时，可使肾脏清除率降低，肌张力减退，有的还可引起血流动力学的障碍，这些副作用都能引起失眠。

(2) 利尿药：尤其是联合用药，可引起夜间多尿，频繁起夜，因而扰乱睡眠；利尿后，排钾过多，同样可以导致心血管系统节律性障碍，引起失眠。

(3) 抗心律失常药：如双异丙吡胺和普鲁卡因酰胺等，均可影响睡眠的质量。

(4) 抗高血压药：如甲基多巴、可乐宁等，它们不但可以引起失眠，还可以产生抑郁综合征；有些抗高血压药物用量不

当，常能造成夜间低血压，这同样可以引起失眠。

(5) 抗胆碱能药：特别是治疗帕金森氏病的药物以及三环类抗抑郁剂和阿米替林等，可引起夜间烦躁不安和精神错乱等而导致失眠。

(6) 糖皮质激素：如强的松、氟美松、强的松龙等药物，大剂量服用时，可引起机体的兴奋性增高而导致失眠、多汗等症状。

(7) 安定类药：安定类药用量不当，偶可导致老年人的睡眠倒错，即白天镇静，全身活动减少，摄入液体量减少，进而导致夜间烦躁不安和精神错乱。

那么，如何防止药物性失眠的发生呢？首先，用药前应先熟悉该药的作用和副作用，能不用的尽量不用，或选用作用相同而副作用小的；其次，尽量避免联合用药，必须联合应用时，要详细了解各种成

分的交叉作用；最后，老年患者同时用药以不超过3种为宜。总之，只要掌握合理

用药的注意事项，避免药物性失眠是完全可能的。

——生活习惯因素——

习惯不良性失眠是指由于生活习惯不良所致的失眠，如睡前大量吸烟、饮酒、喝茶或咖啡等刺激性饮料会扰乱正常睡

眠；或者在睡前剧烈运动，过于兴奋，说话时间过长等，这些都会导致精神兴奋，增加入睡难度，而使睡眠质量下降。

——疾病因素——

人吃五谷杂粮，生病在所难免。失眠与很多疾病有关，但多是这些疾病的伴发症状，若疾病得到控制，失眠一般也能得到改善。了解能引起失眠的疾病，对更好地改善睡眠是大有裨益的。

那么，哪些疾病会引发失眠呢？归纳起来，大致有如下几个方面：

(1) 中枢神经系统疾病：如脑外伤、脑肿瘤、脑卒中、帕金森氏病、偏头痛等。

(2) 呼吸系统疾病：如慢性支气管炎、慢性阻塞性肺气肿等。

(3) 泌尿系统疾病：慢性肾功能衰竭时的睡眠，是短而破碎的，只有肾透析或肾移植才能有效地解决。尿毒症还可以因毒物在体内蓄积，不可逆地损伤中枢神经细胞而使睡眠紊乱。另外，糖尿病、尿崩症、泌尿系统感染引起的尿频也都会引起失眠。

(4) 过敏性疾病：如皮肤瘙痒、鼻塞等常常会干扰睡眠。

(5) 消化系统疾病：如溃疡病、肠炎、痢疾等造成的腹痛、烧心、恶心、呕吐、

腹泻及发热等症状，也会明显地干扰正常睡眠。

(6) 循环系统疾病：如心绞痛、高血压、动静脉炎症等，特别是心力衰竭的患者，当平躺睡觉时会喘得更厉害，必须坐着才能睡觉。

(7) 精神心理疾病：如忧郁症患者常伴有失眠，特点是凌晨两三点醒来，再也难以入睡。躁狂症患者晚上根本不想睡觉，精力无穷，活力无限，不断地往外跑，无法安静入睡。其他如精神分裂症、老年痴呆、焦虑症、强迫症、边缘性人格障碍等也常伴有失眠。

由此可见，引起失眠的原因是多方面的，所以在出现失眠以后，应该仔细查找原因，并注意改变和消除这些原因。同时，要注意学习有关失眠的医学知识，掌握一些能促进睡眠的方法，如养成按时就寝、按时起床、不恋床的好习惯，学会自我放松的心理疗法等。对于心理因素所致的失眠，应尽量从习惯、行为和心理上进行调整，少用安眠药物。

失眠的危害

人的一生中大概有 1/3 的时间是在睡眠中度过的，任何人都离不开睡眠，没有正常的睡眠，就无法维持其他生命活动的正常进行。睡眠对人体健康有至关重要的影响，是绝对不可缺少的。

失眠症的后果有不同的表现，程度也有轻有重。一个晚上的失眠除了有疲劳的感觉，还会有其他的异常表现，如第二天的整体表现差，反应慢、焦虑、烦躁、注意力不集中等。而长期的睡眠不足则可以造成一系列机体损害，如注意力、判断力、记忆力及工作能力的下降，烦躁，情绪改变，心悸和视觉障碍（眼睛发痒、烧灼感，出现幻觉等），对疼痛的敏感性升高，有时还会出现精神失常。

不良睡眠除了可诱发上述心理反应，还与感冒、糖尿病、肥胖、中风、心脏病和癌症的发生密切相关。

（1）长期睡眠不足会使神经内分泌系统的应激调控系统被激活，并逐渐衰竭而发生调节紊乱。机体的各类代谢产物不能被及时排出体外，导致免疫功能明显降低，易患感冒，对健康产生不良影响。

（2）如果连续两个晚上不睡觉，血压会

升高；如果每晚只睡 4 小时，胰岛素的分泌量会减少，导致糖耐量降低，而连续一周出现失眠，就足以使健康人出现糖尿病的前驱症状。睡眠时间严重不足，还可导致胰岛素抵抗，从而造成肥胖。

（3）长期睡眠不足，可使血管硬化加速，管径变窄，严重影响脏器供血，增加心脏负担，可诱发心脑血管疾病。

（4）长期失眠会诱发一系列心身疾病，如出现消瘦、心动过速、腹泻、便秘、血压升高、消化道溃疡、焦虑症、阳痿、性欲减退等，甚至可引起自杀。

（5）因为脑垂体分泌生长激素多是在睡眠状态中进行的，因而失眠对生长发育也会造成不良影响。

随着我国社会主义现代化建设的不断发展，人才的流动，社会竞争的日益加剧，这势必会给人们造成巨大的心理压力，从而影响到人们的睡眠。因而，失眠也就自然而然地成为现代社会的一种常见病、多发病。因此，积极治疗失眠对于改善人们的生活质量及健康状况是非常重要的，应当引起我们足够的重视。

失眠的治法

谈起失眠的治疗，无论是医生还是患者都觉得很头痛，因为失眠往往是一个综合性因素导致的躯体疾病，因此治疗起来具有相当的难度。

概括起来，失眠症的治疗主要包括药物治疗和非药物治疗两大类。药物治疗可区分为中医中药治疗和镇静催眠类的西药治疗，而非药物治疗则包括食疗、针灸、按摩、运动疗法、音乐疗法和心理咨询等。

西医治疗失眠的原则是首先找出引起失眠的原因，然后针对病因进行治疗。对某些慢性消耗性疾病或老年人脑抑制功能减弱所致的失眠，应予全身强壮疗法或给予改善神经细胞代谢的药物进行治疗；因精神刺激等外因所致的疾病，如神经衰弱、癔病、抑郁症等引起的失眠，应消除精神刺激或劝导患者正确对待，进行恰当的心理治疗。经上述处理后，患者的失眠症状改善不明显，可给予适当的催眠药物，帮助患者恢复正常的睡眠。

催眠药物一般被称为安眠药，是治疗失眠症用得最多的药物。市场上的安眠药种类繁多，普通人难以正确选择，所以一定要按照医生的建议用药。小剂量短时间

使用安眠药是治疗失眠的重要手段之一。虽然药物对于失眠的起效较快，但安眠药的最大不足之处就是有依赖性与成瘾性，可抑制呼吸，使记忆力减退，次日早晨出现头昏、困倦、精神不振、思睡等延续效应。因此，要严格遵从医嘱，不能滥用。

中医治疗失眠强调辨证论治，在四诊合参的基础上，辨病因、辨脏腑、辨虚实。实证宜泻其有余，如疏肝解郁、降火涤痰、消导和中；虚证宜补其不足，如益气养血、健脾补肝益肾。在泻实补虚的基础上安神定志，如养血安神、镇静安神、清心安神等。中医中药治疗失眠注重的是整体调节，需要一段时间的调养，但是只要坚持，就会受益匪浅。

非药物治疗适用于各种类型的失眠症，包括行为干预疗法、按摩疗法、心理调节疗法、运动疗法等。

总之，失眠症是由多种因素引起的复杂病症，特别是对有各种易患因素、恶化因素及持续因素的慢性失眠症而言，任何一种单一的治疗手段均难以取得好的疗效。因此，只有在对病情进行全面评估的基础上制订综合的治疗计划，才能彻底消除失眠，保障健康。

失眠的中医学认识

谈到失眠的非药物疗法，我们就不得不谈谈中医学对失眠的认识，因为食物疗法、按摩疗法、药膳疗法都是在中医理论

指导下进行的。因此，我们有必要在具体了解这些非药物疗法之前，对失眠的中医学认识有一个大致的了解。

病因病机

中医学认为，失眠即“不寐”，亦称“不得眠”，是因为阳不入阴而引起的以经常不易入睡为主要特征的病症。

中医学认为，正常的睡眠依赖于人体的“阴平阳秘”。脏腑调和，气血充足，心神安定，心血得静，卫阳才能入于阴。如果由于各种原因破坏了这种“阴平阳秘”的状态，均可导致失眠的发生。如《灵枢·大惑论》中说：“卫气不得入于阴，常留于阳，留于阳则气满，阳气满则阳跷盛，不得入于阴则阴气虚，故目不瞑矣。”因此，失眠的主要病机是机体脏腑阴阳失调、气血失和，以致心神不宁。因为心藏神，心神安定，则能正常睡眠，如心神不安，则不能入睡。

按照中医学的观点，失眠涉及多个脏腑，如心、肝、脾、肾等。思虑劳倦，内伤心脾，心肾不交，阴虚火旺，心气虚以及胃中不和等因素，均能使心神不安，心血不静，阴阳失调，营卫失于调和，阳不入阴而引发失眠。失眠的发生总是与心、脾、肝、肾的功能异常及阴血不足有关，其病理变化总属阳盛阴衰、阴阳不交。

归纳起来，失眠的中医病机可以分为以下几个方面：

(1) 生化不足，心神失于濡养：由于思虑过度或者疲劳、困倦等，引起心脾

两伤，心伤则损耗阴血，脾伤则食欲不振，气血生化不足，故心脏供血不足，失去濡养，以致心神不安，而成入睡困难及失眠。可见心脾不足而致的失眠关键在于血虚。

(2) 阴虚火旺，阴不敛阳：五行中，肾主水，心主火。由于先天营养不足，性生活不节制，或者经常生病，耗伤肾精，肾水不能抵抗心火，则心阳亢盛，心阴逐渐耗伤，心阴虚则虚火扰神，阳不入阴，因而造成失眠。

(3) 心虚胆怯，心神不安：心主神明，胆主决断。心虚则神不守舍，胆虚则阳气失于升发，失于决断。由于情志失调，肝气郁结，使得脾对食物的消化吸收功能减退，致使痰在体内滋生，痰多会扰动心神，心神不安，可致失眠。也有因为突然受到惊吓，每天都心惊胆战，逐渐变为心虚胆怯而致失眠的。

(4) 痰热、实火扰动心神：暴饮暴食或者饥饱失常，脾胃受到损伤，食物停滞在胃，使得脾对于食物的消化吸收功能减退，胃气不和致使脏腑气机升降失调，使痰在体内滋生。如此，痰热便会扰动心神。另外，情志所伤，肝气郁结而化火，或者心火内盛等都能扰动心神，使阴阳不循其道，阳气不得入于阴，而引发失眠。