

奇效良方丛书

失眠

▲ 主编 王振芳

奇效良方



 人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

③ 奇效良方丛书 ③

失眠 奇效良方

SHIMIAN QIXIAO LIANGFANG

主 编 王振芳
副主编 胡云红 赵梅萍
编 者 (以姓氏笔画为序)

王振芳	田义明	杨 抗
李 晶	李建广	张 秀
张 茹	张卫萍	国延华
郑 华	赵卫明	赵宁林
赵梅萍	胡云红	霍华英
戴可毓		

 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/王振芳主编. —北京:人民军医出版社,
2007.6

(奇效良方丛书)

ISBN 978-7-5091-0923-6

I. 失… II. 王… III. 失眠—验方—汇编 IV. R289.5

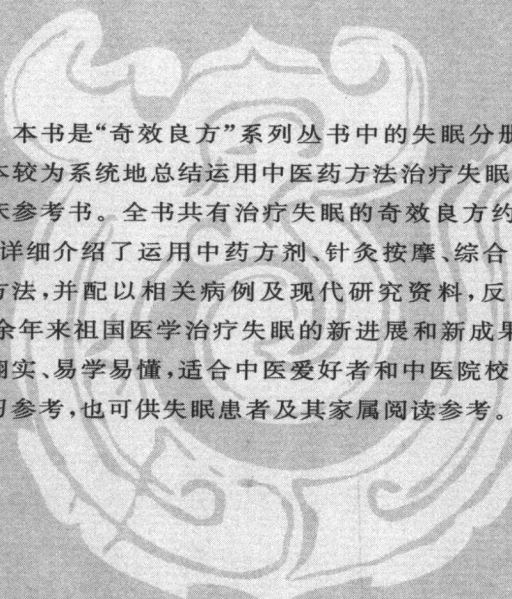
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 059198 号

策划编辑:张伏震 文字编辑:贡书君 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
电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)
传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)
网址:www.pmmp.com.cn

印刷:北京天宇星印刷厂 装订:京兰装订有限公司
开本:850mm×1168mm 1/32
印张:11.625 字数:276 千字
版、印次:2007 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印数:0001~5000
定价:28.00 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
电话:(010)66882585 51927252



本书是“奇效良方”系列丛书中的失眠分册,是一本较为系统地总结运用中医药方法治疗失眠症的临床参考书。全书共有治疗失眠的奇效良方约 300 首,详细介绍了运用中药方剂、针灸按摩、综合治疗等方法,并配以相关病例及现代研究资料,反映了 10 余年来祖国医学治疗失眠的新进展和新成果,内容翔实、易学易懂,适合中医爱好者和中医院校师生学习参考,也可供失眠患者及其家属阅读参考。



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经验加以总结、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最好的平台。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10年来,中医临床在治疗专科专病方面的最新进展并在国内期刊上公开发表的文章。

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,或前人用之有效,且有文献可依据的,并具有容易掌握、应用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效确切、适宜于临床应用等优点。

中医治病重点在于辨证,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,但限于个人经验和水平,书中存在的某些不足或错漏之处,望各位同仁予以指正批评。

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献,谨向文献作者致以衷心的感谢。

编者

2007年1月



目 录

第 1 章 概 论	(1)
第 2 章 中药疗法	(6)
安麻丹	(6)
安麻汤	(7)
安神定志汤	(9)
安神汤 1	(10)
安神汤 2	(12)
安神汤 3	(13)
安神汤 4	(14)
安神汤 5	(15)
安神温胆汤	(16)
安神镇肝汤	(17)
安神助眠汤	(18)
百合安神汤 1	(19)
百合安神汤 2	(20)
百合地黄汤	(22)
百合清心调志汤	(24)
百合知母安神汤	(26)



百合知母汤合甘麦大枣汤·····	(27)
补肾化痰汤·····	(28)
六味地黄丸合朱砂安神丸加减·····	(28)
补心汤加减·····	(29)
补心通脉汤加减·····	(31)
补中益气汤加味·····	(32)
参麦汤·····	(33)
参芪茯苓汤·····	(34)
柴胡加龙骨牡蛎汤·····	(35)
萸远安眠汤·····	(37)
自拟失眠方 1·····	(38)
自拟失眠方 2·····	(40)
自拟失眠方 3·····	(41)
促眠汤·····	(41)
催眠饮·····	(43)
丹参五味子饮·····	(44)
丹栀逍遥甘汤·····	(44)
丹栀逍遥散加减 1·····	(45)
丹栀逍遥散加减 2·····	(46)
丹栀逍遥散加减 3·····	(47)
丹栀逍遥散加减 4·····	(48)
涤痰汤·····	(49)
定寐汤·····	(51)
二仁二子汤·····	(52)
二仙汤加味·····	(53)
甘麦大枣汤合半夏汤加减·····	(54)
高枕无忧散·····	(55)
归脾汤合血府逐瘀口服液·····	(56)
归脾汤加减 1·····	(58)
归脾汤加减 2·····	(59)



桂枝加龙骨牡蛎汤加味·····	(59)
化痰消瘀方·····	(61)
化瘀定志汤·····	(62)
天甲安神汤加减·····	(63)
黄连阿胶汤加味 1·····	(64)
黄连阿胶汤加味 2·····	(65)
黄连阿胶汤加味 3·····	(66)
黄连阿胶汤加味 4·····	(68)
黄连温胆汤加减 1·····	(69)
黄连温胆汤加减 2·····	(70)
黄连温胆汤合四逆散·····	(71)
活血安神汤·····	(71)
血府逐瘀汤合酸枣仁汤·····	(73)
活血宁神汤·····	(74)
加味归脾汤 1·····	(74)
加味归脾汤 2·····	(75)
回心草配三仁粉·····	(76)
加味凉膈散·····	(77)
加味四物汤·····	(78)
加味酸枣仁汤 1·····	(79)
加味酸枣仁汤 2·····	(80)
加味温胆汤·····	(81)
加味血府逐瘀汤 1·····	(82)
加味血府逐瘀汤 2·····	(83)
加味枕中方·····	(85)
加味滋水清肝饮·····	(85)
健脾补肾通络汤·····	(86)
交泰丸加味·····	(87)
交通心肾方·····	(88)
解郁安神汤 1·····	(90)



解郁安神汤 2	(91)
解郁安神汤 3	(92)
解郁安神汤 4	(93)
解郁安神汤 5	(94)
苦参酸枣仁汤	(95)
六味地黄汤加味 1	(96)
六味地黄汤加味 2	(97)
宁心静脑汤	(97)
清火养阴安神汤	(99)
清暑安神汤	(100)
十味温胆汤加減	(100)
十味温胆汤	(102)
速眠汤	(103)
适原汤加味	(104)
何首乌合衾汤	(105)
疏风镇静养心安神汤	(106)
疏肝安神汤	(108)
疏肝健脾汤	(109)
疏肝宁神汤	(110)
疏肝安寐汤	(111)
疏肝活血安眠汤	(112)
四逆散加減	(113)
酸枣二至龙龟地黄汤	(114)
酸枣仁汤合甘麦大枣汤	(116)
酸枣仁汤加減	(116)
酸枣仁汤加味	(118)
天王补心丹加減	(119)
天王补心丹加味	(120)
天王补心丹	(121)
天王补心汤	(122)



温补镇摄方	(123)
温胆汤加味 1	(124)
温胆汤加味 2	(125)
温胆汤加味 3	(127)
温胆汤加味 4	(128)
逍遥散合桂枝加龙骨牡蛎汤	(130)
逍遥散加味	(131)
小建中汤加減	(133)
血府逐瘀汤 1	(133)
血府逐瘀汤 2	(134)
血府逐瘀汤加減 3	(136)
血府逐瘀汤加減 4	(137)
血府逐瘀汤合酸枣仁汤	(138)
养心健脑解郁汤	(139)
养血安神汤	(140)
知柏地黄汤加減	(141)
栀子豉汤加味	(142)
滋水清肝饮加減	(143)
自拟睡灵汤 I 号	(144)
自拟安神汤	(145)
自拟导眠汤	(147)
自拟方	(148)
自拟和胃安眠汤	(149)
自拟龙柴益阴汤加減	(151)
自拟养营安神灵	(152)
温胆汤合甘麦大枣汤加減	(152)
黄连阿胶汤合甘麦大枣汤	(153)
补肝汤	(154)
丹栀逍遥散加味	(155)
黄连阿胶汤加減	(157)



百合酸枣仁汤	(158)
宁心汤	(158)
益肾强身饮	(160)
自拟地黄枣仁汤	(160)
第3章 针灸、耳针疗法	(162)
艾灸涌泉穴	(162)
艾灸百会、涌泉穴	(163)
八脉交会穴合安神镇静穴	(163)
背俞穴透刺夹脊穴	(165)
扁针治疗失眠症	(167)
耳穴治疗失眠	(168)
电针乳突穴	(169)
电针印堂、神庭	(170)
调和安神针刺法	(171)
耳穴磁珠贴压	(172)
耳穴脉冲法	(173)
耳穴贴压法 1	(174)
耳穴贴压法 2	(175)
耳穴贴压法 3	(176)
耳穴贴压法 4	(177)
耳穴贴压法 5	(178)
耳穴贴压法 6	(179)
耳穴贴压法 7	(180)
耳穴贴压法 8	(181)
耳穴贴压法 9	(182)
耳针治疗	(183)
高频电针刺刺激神庭印堂穴	(185)
颈三针治疗顽固性失眠	(186)
灸百会穴	(187)
梅花针叩刺背俞穴	(188)



梅花针叩打体穴	(189)
皮内针治疗失眠	(190)
针刺神门穴 1	(192)
针刺神门穴 2	(193)
针刺神门穴 3	(194)
头部丛刺治疗	(195)
头针治疗法 1	(195)
头针治疗法 2	(197)
小醒脑腧穴针刺法配合完骨、神门穴	(198)
照海、申脉为主治疗顽固性失眠	(199)
脏腑辨证取穴法	(200)
阴阳相配穴法	(202)
阴阳气血配穴法	(203)
针刺调理髓海	(204)
针刺百会穴	(205)
针刺风池	(206)
针刺内关、太冲穴	(206)
针刺四神聪透百会	(208)
针刺四神聪	(209)
针刺头部穴位	(210)
针刺治疗戒毒者顽固性失眠	(210)
针刺治疗女性围绝经期失眠	(212)
针刺治疗 1	(213)
针刺治疗 2	(214)
针刺治疗 3	(214)
针刺治疗 4	(216)
针刺治疗 5	(217)
针刺治疗 6	(218)
针刺治疗 7	(219)
针刺治疗 8	(220)

针刺治疗 9	(220)
针刺治疗 10	(221)
针刺治疗 11	(222)
针刺治疗 12	(223)
针刺治疗 13	(224)
针刺治疗 14	(225)
针灸治疗 15	(227)
针灸治疗 16	(228)
针灸治疗 17	(229)
针灸治疗 18	(230)
针灸治疗 19	(231)
针灸治疗 20	(232)
针刺治疗 21	(233)
针灸治疗 22	(234)
镇静安神针刺法	(236)
梅花针治疗	(236)
针刺配合灸关元	(237)
第 4 章 综合疗法	(239)
艾灸配合捏脊	(239)
电针配合推拿	(240)
针刺配合脚部推拿	(242)
电针配合中药	(242)
耳穴贴压结合足反射区点按	(244)
耳穴贴压配合针刺	(245)
耳穴贴压配合指针	(247)
耳穴贴压配合安神汤药	(248)
耳穴压子配合中药心理疏导法	(249)
腹针结合耳压	(251)
刮痧疗法 1	(252)
刮痧疗法 2	(253)



梅花针加拔罐	(255)
梅花针结合捏脊法	(256)
梅花针配合穴位注射	(257)
三部推拿法	(258)
山梔外敷治疗青壮年失眠	(259)
手法、温针灸治疗失眠症	(260)
手心贴药治疗失眠	(262)
穴位注射加艾灸涌泉治失眠	(263)
穴位注射、头面经络按摩治疗失眠	(264)
穴位注射治疗失眠 1	(266)
穴位注射治疗顽固性失眠 2	(267)
穴位注射治疗顽固性失眠 3	(268)
穴位注射治疗心肾不交型失眠 4	(270)
原俞配穴针灸综合治疗失眠	(272)
药枕治疗颈椎病性失眠	(274)
针刺百会穴、外敷涌泉穴	(275)
针刺结合中药内服	(275)
针刺加穴位注射 1	(276)
针刺加穴位注射 2	(277)
针刺配合耳穴贴压 1	(278)
针刺配合耳穴贴压 2	(279)
针刺配合耳穴贴压 3	(281)
针刺配合耳穴贴压 4	(282)
针刺加艾灸 1	(284)
针刺加艾灸 2	(285)
针刺配合走罐	(286)
针刺内关配合七叶神安片	(288)
针刺配合拔罐	(289)
针刺配合耳穴压豆	(290)
针刺配合耳压 1	(291)



针刺配合耳压 2	(292)
针刺配合耳压 3	(293)
针刺配合耳压 4	(294)
针刺配合高压氧	(296)
针刺配合手法治疗	(297)
针刺配合心理疗法	(299)
针刺配合走罐治疗	(301)
针罐并用治疗	(302)
针灸配合耳穴贴压 1	(303)
针灸配合耳穴贴压 2	(305)
针灸配合捏脊治疗	(307)
针灸配合皮内针疗法	(309)
针灸配合松弛疗法	(310)
针刺配合推拿治疗 1	(311)
针刺配合推拿治疗 2	(313)
针刺配合推拿治疗 3	(313)
针刺配合推拿治疗 4	(315)
针药结合治疗 1	(316)
针药结合治疗 2	(317)
针药结合治疗 3	(318)
针药结合治疗 4	(319)
中西药配合食疗治疗	(321)
中西医结合治疗	(322)
中药熏蒸加针刺治疗	(323)
综合疗法 1	(324)
综合疗法 2	(325)
综合疗法 3	(327)
综合疗法 4	(329)
走罐治疗	(330)
足部按摩及食疗治疗	(331)



足部按摩治疗	(332)
针刺加刺五加注射液	(333)
复眠汤合穴位贴敷	(334)
针刺并头部按摩	(335)
点穴配合 TDP 照射	(337)
豹文刺大椎穴	(338)
电耳针配合拔罐	(340)
贾氏手法经络调理	(341)
松弛训练法配合艾灸涌泉穴	(342)
针灸结合睡眠卫生教育	(343)
耳穴贴压结合足部按摩	(345)
艾灸配合心理疗法	(347)
中药浸泡配合足部按摩	(348)
针灸配合认知疗法	(349)
一指禅推法	(351)
埋线治疗	(352)



概 论

不寐是由于邪扰心神或心失所养所致,经常不能获得正常睡眠为特征的病证,称“失眠”。“失眠”轻者有入寐困难,有寐而易醒,醒后不能再寐,亦有时寐时醒者,严重者则整夜不能入寐。失眠可单独出现,也可与头痛,眩晕,心悸,健忘等症同时出现。现代医学的神经官能症,更年期综合征,神经衰弱症以及某些精神病等,凡以失眠为主症者,皆可参考本病辨证论治。

【病因病机】

1. 情志不遂 肝郁化火,上扰心神而致失眠。若肝郁化火伤阴,阴虚火旺,心肾失交,火扰神明,也致失眠。
2. 暴受惊恐 情绪紧张,终日惕惕,心胆气虚而致不寐。
3. 饮食不节 肠胃受伤,宿食停滞,酿痰生热,停于中而扰于心,是为胃不和则卧不安。
4. 思虑劳倦 伤及心脾,气血化源缺乏,不能上奉养心,心神失养而致不寐。

总之,失眠发病,总属心神被扰而致,病位在心,有虚实两端,实属邪扰心神(肝火、痰热),虚属心失所养(阴虚火旺、心脾两虚、心胆气虚)。

【诊断要点】

1. 轻者入寐困难或睡而易醒,醒后不寐连续 3 周以上,重者彻夜不眠。