

百病自療叢書

失眠自療法

上海大眾書局印行

緣

起

坊間出版醫藥各書。非深奧難懂。卽漫無系統。皆不合自習之用。故本社有百病自療月刊之發行。以普及民衆醫藥常識。而能便於自療爲宗旨。每月一冊。論病一種。該病之種種變化與病象。及各種治療方法。皆明白曉暢。一目了然。普通醫書。每以一方統治一病。不知病有輕重。體有強弱。又有夾雜他症者。若以一方混治之。豈不大誤。本書卽矯正此弊。雖同一病症。因症狀之不同。故其治法多至數十種。所列各方。經幾次考慮。務使妥善穩捷。一無流弊。見是證。用是藥。可無顧慮。可收大效。名曰自療法。允副其實。定價又極低廉。使普通民衆。皆能購閱。書中如有未盡善美之處。如能摘出指示。尤爲歡迎。

失眠自療各法

小引

失眠之原因有四。一外界聲擾。二內心刺激。三勞疲心神。四消化不良。驟視之外界聲擾似爲最大原因。其實二者之關係甚輕。驟然而發之聲音固足以擾人清夢。若聲之連續者。反足以使人睡眠也。

消化不良。致胃不安。和內心刺激。使精神興奮。其影響於睡眠者甚大。然皆不及勞心者之最爲重大也。消化不良。調和中州。內心刺激。鎮其心志。卽能安然入夢。惟勞心過度。神經呈衰弱之象。非一時所可奏效。失眠可分心理與病理二大端。如外界聲擾與內心刺激。是屬於心理者。勞疲心神與消化不良。是屬於病理者。前者須用心理療法。至於後者則宜用藥物治療。能調心養神。兼用心理。收效尤易。此篇所以教人自療。讀者可按

圖而索焉。

(一)驚恐失眠之自療法

原因

猝受驚恐。神經受意外之刺激。心神不甯。

症狀

驚跳怵惕。通宵不得安枕。偶然入睡。易於驚醒。又常作惡夢。

治療

宜安神定志。

處方

潞黨參三錢

炒白朮二錢

炒白芍二錢

遠志肉二錢

石菖蒲八分

青龍齒五錢

硃茯神三錢

赤白苓各二錢

(二)憂慮失眠之自療法

原因

心藏神。憂慮傷心。則神不安。神不安。則神經錯亂。不能成眠。

症狀

終夜煩躁。轉側床第。聞人之鼾聲而羨慕。聞人之齟齬而懊惱。偶然

合目亦恍惚不能入夢。

交通心腎。如養心安神。半夏秫米等藥。遍嘗無效。余思其所以不效之故。必因肝胆熱熾。化風上旋所致。遂用清胆涼肝。泄熱化痰之劑。方用羚羊片。生山梔。生甘草。硃茯神。琥珀屑。川雅連。炙遠志。肉川貝母。鮮竹茹。猪胆汁。琥珀多寐丸之類。連投二劑。而一載之沉痾。竟起於旦夕之間。足見病情百變。決不可拘守成法。此症以苔黃脈弦小。而數之故。因而知其爲肝移熱於膽之症。所以用熄風清熱之品。投之卽效也。彼頭痛救頭。脚痛醫脚之輩。雖能見效於目前。決難收功於將來。故內經云。治病必求其本。旨哉斯言。

失眠自療法目錄

失眠總論

- (一) 引起.....一
 - (二) 失眠之原因種種.....一
 - (三) 失眠之症狀及治法一般.....二
 - (四) 一個實例之驗案.....二
- ## 失眠自療各法

小引.....一

- (一) 驚恐失眠之自療法.....二
- (二) 憂慮失眠之自療法.....二
- (三) 忿怒失眠之自療法.....三

- (四)勞心失眠之自療法……………四
- (五)勞力失眠之自療法……………四
- (六)痰火失眠之自療法……………五
- (七)傷食失眠之自療法……………六
- (八)血虛失眠之自療法……………六
- (九)腎虧失眠之自療法……………七
- (十)老人失眠之自療法……………八
- (十一)肥人失眠之自療法……………八
- (十二)病後失眠之自療法……………九
- (十三)失眠而虛煩之自療法……………一〇
- (十四)失眠而痰咳之自療法……………一〇
- (十五)失眠而溺多之自療法……………一一

(十六)失眠而遺精之自療法……………一二
失眠醫案選粹

- (一)狂勃不寐時動時靜……………一三
(二)老年虧損健忘少寐……………一三
(三)噁心胃鈍連宵不眠……………一四
(四)面浮肌腫寤難成眠……………一四
(五)痰熱爲喘竟夜失眠……………一五
(六)陽升不降失眠二月……………一六
(七)心氣不攝言蹇失眠……………一六
(八)通宵失眠得之驚恐……………一八
- 失眠之衛生法

- (一)食(四則)……………一九

(二) 住(三則).....

(三) 動作(二則).....

(四) 沐浴(二則).....

簡易之催眠術(二則)

失眠要方選(八則)

附錄失眠概論

失眠自療法

中醫朱振聲編著

■失眠總論

一病之起。必有一病之原。醫者探其原而求其本。病未有不愈者。然同一病也。因其病原之不同。其治法亦因之而各異。猶如近世之自殺者。有因國事之憤激。有因情場之失敗。有因經濟之壓迫。有因夫婦之失睦。其結果雖同。歸于自殺。而其所以自殺之原因。則迥然不同。治病之法。亦猶是也。今姑舍論其他。而以失眠一症。爲讀者諸君一研究之。

（一）失眠之原因種種

夫失眠一症。其影響於身體之健康。人生之幸福。頗大。若不早治。不但失却活潑之精神。且易釀成神筋衰弱及癲狂等症。考失眠之原因甚多。有因心

血不足。神不守舍者。（宜歸脾湯琥珀養心丹）有因胃不和則臥不安者。（半夏秫米湯之類）有因水停心下而不得眠者。（茯苓甘草湯）有因肝虛受邪。夢中驚悸。魂不守舍者。（宜珍珠母丸）有因腎陰久虧。孤陽浮越者。（宜六味湯加減）有因思慮傷脾。脾經虧損。經年不寐者。（宜歸芍六君湯或益氣安神湯）其他如胆虛。心怯。病後。高年等人。每有患失眠者焉。

（三）失眠之症狀及治法一般

本病于初起之時。亦屬尋常。祇覺夜間輾轉牀褥。目不交睫。左右不舒。心中懊惱。竟宵達旦。澈夜無眠是也。若在初起時。即服棗仁湯。或歸脾湯。琥珀多寐丸。天王補心丹等。輕者必然有效。若重者非延醫調治。不可。否則遷移日久。貽害無窮。

（四）一個實例之驗案

余曾治一王姓婦。患徹夜不寐。已有一載。苔黃。脈弦小而數。曾服育陰潛陽。

治療

處方

處處宜達歡。不可效杞人之憂。天服藥用。歸脾湯加減。

潞黨參三錢

炒歸身二錢

炒白朮二錢

硃茯神三錢

炒棗仁五錢

遠志肉一錢

廣木香四分

炙甘草二分

青龍齒五錢

(三) 忿怒失眠之自療法

原因

受人冤屈。或受侮辱。忿怒交併。怒則厥氣上升。心火不能下降。心腎不交。則不能眠。此氣分偏勝之失眠也。

症狀

鬱勃氣急。眉伸面赤。恨恨之狀。表現於面部。

治療

以平氣爲先。平氣之法。莫妙於靜坐。數呼吸。久則心火下降。即能安眠。不必服藥。若一怒之後。其氣不伸。或一怒再怒。神經之刺激太過。以致連宵不眠者。宜直折其心火。

處方

小川連(炒)五分

粉丹皮二錢

沈香片五分

失眠自療法

四

柏子仁三錢

硃茯神三錢

青龍齒四錢

遠志肉七分

赤茯苓三錢

(四)勞心失眠之自療法

原因

睡眠之時。血壓降低。勞心者。神經興奮。血壓不降。不能入寐。如文學家。司賬者。及賭徒。每易患此。

症狀

腦中昏亂。惶惶不寐。甚則怔忡健忘。呈神經衰弱之象。

治療

宜補心安神。

處方

西黃芪二錢

淨萸肉二錢

生杭芍四錢

紫丹參錢半

合歡皮三錢

硃茯神三錢

桂圓肉十枚

天王補心丹(包)四錢

(五)勞力失眠之自療法

原因

大凡少壯之人。日間勞力。夜間着床。鼾聲即作。易於入眠。然有一種

精神缺乏之人日間過勞夜間反不能安眠。蓋臨睡則血液歸入心
房。過勞則血液耗散不能歸入以致失眠。

肢節痠痛神疲力乏欲寐不得。

治療處方 以靜養爲最宜。藥物於寧神之外略佐培補。

白歸身二錢

炒白芍二錢

仙半夏錢半

青龍齒五錢

左牡蠣三錢

生苡仁三錢

文蛤壳四錢

抱茯神三錢

酸棗仁四錢

(六)痰火失眠之自療法

原因 痰火相搏。內壅藏府。外阻竅隧。心神爲之擾亂。

症狀 中脘不舒。心中嘈雜。頭眩耳鳴。脉象滑數。

治療處方 宜滌痰降火。

竹瀝半夏二錢

刺蒺藜三錢

廣玉金錢半

陳廣皮一錢

乾菖蒲一錢

陳膽星八分

天竹黃錢半

雙鉤鈎二錢

小川連(炒)五分

指迷茯苓丸二錢(臨臥吞服)

(七)傷食失眠之自療法

原因

症狀

治療

處方

傷於食者。腹痛脹悶。而不得寐。經所謂胃不知則臥不安者是也。

中脘不舒。甚則腹中脹痛。胃呆便艱。

宜調和中州。

元明粉二錢(沖)

全瓜蒌四錢

炙內金二錢

香谷芽三錢

炒枳壳一錢

連翹壳錢半

赤白苓(各)二錢

(八)血虛失眠之自療法

原因

血出於心。血虛之人。心神虧耗。神不守舍。不能入寐。

症狀 心悸怔忡。精神萎頓。脉象虛弱。

治療 宜補血養心。安神寧志。

處方 潞黨參六錢 西黃耆三錢

炒白朮三錢 五味子七分

遠志肉一錢 廣木香五分

酸棗仁三錢 大棗五枚

(九)腎虧失眠之自療法

原因 腎精虧損。精不凝神。腎爲精神歸宿之地。虧損則不能含斂其神魂。

此不寐之所由來也。

症狀 記憶減退。頭眩目花。精神衰頹。

治療 宜滋水養腎。

處方 大生地四錢 生龜版六錢

稽豆衣三錢

煨龍齒三錢

生牡蠣六錢

淮牛膝二錢

硃茯苓三錢

象貝母三錢

厚杜仲三錢

(十)老人失眠之自療法

原因

老人血氣衰弱。榮衛之道。澹心之循環。失其常度。腦失所養。以致夜不安眠。

症狀

身體衰頹。心悸健忘。

治療

宜調補氣血。

處方

人參一錢

炙綿耆三錢

大熟地四錢

炒於朮二錢

炒歸身三錢

炒白芍二錢

五味子七分

遠志肉一錢

陳廣皮一錢

清炙草三分

生姜三片

黑棗五枚

(十一)肥人失眠之自療法