

【中医入门系列】

中医舒压

安神调理

让你轻松学习中医精华的入门书

通过中药补益气血、益精补髓、养脑安神、清热泻火、理气活血、涤痰化浊六方面来改善体质，治疗疾病。



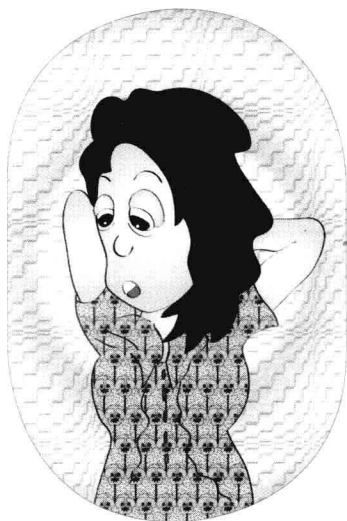
林政宏博士 编著

广东省出版集团
广东科技出版社
全国优秀出版社

【中医入门系列】

中医舒压安神调理

林政宏博士 编著



广东省出版集团
广东科技出版社
· 广 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医舒压安神调理/林政宏编著. —广州: 广东科技出版社, 2011. 5

(中医入门系列)

ISBN 978-7-5359-5443-5

I. ①中… II. ①林… III. ①安神—食物疗法—食谱
②安神—验方—汇编 IV. ①R247.1②TS972.161③R289.5

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第258598号

广东科技出版社获得授权在中国大陆地区出版发行本书的中文 (简体字) 版, 版权所有, 侵权必究。

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2010-052号

责任编辑: 杨柳青 黄铸

封面设计: 李康道

责任校对: 吴丽霞

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21.cn.com

<http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园A区 邮政编码: 528225)

规 格: 889mm×1 194mm 1/32 印张4.25 字数100千

版 次: 2011年5月第1版

2011年5月第1次印刷

印 数: 1~5 000册

定 价: 26.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

序

近几年来，由于全球经济不景气，许多人为了生存承受了巨大的精神压力。在这种压力下，有些人即使喘不过气来，还可以咬紧牙关勉强撑住，但是有些人则不那么幸运，这些人可能是由于本身的体质原本就不健康，或者是心理素质无法适应，在面对巨大的压力时，就容易出现焦虑、惶恐、缺乏信心、歇斯底里、失眠等一系列的精神疾病。但是，由于大多数人对于精神疾病缺乏正确的认识，因此即使是自己本身或是周围的亲友已经出现精神疾病的前兆，往往不能及时防范与治疗，导致病情恶化。

调查研究指出，中国大陆约有85%的人处于亚健康状态，而与心理相关的精神疾病患者占人群的45%~60%，精神疾病、心理障碍已经逐渐成为多发、常见的疾病。根据世界卫生组织推算，到2020年，中国大陆用在患有精神疾病的医疗费用将上升至所有疾病医疗费用的1/2。

精神疾病大多在青壮年时期发病，有些人的病情属于间歇发作，有些人的病情则会持续发展，并且逐渐趋于慢性化。因此，如果精神疾病的患者不积极寻求治疗，很可能会出现精神衰退和人格改变，最后不仅自己不能适应社会生活，还会给家庭带来沉重的负担。

在临床上，笔者曾经治疗过某些精神疾病的患者，在治疗的过程中充分了解这些患者的症状表现，同时很惊讶地发现这些患者基本上都是以西药来控制病情。几乎所有的患者都认为，如果一段时间不持续服用西药的话，就会导致病情复发，甚至更为严重。而根据笔者的经验，这些精神疾病的患者在服用西药的过程当中，有些人会出现呕吐、腹痛、腹泻，有些人会出现倦怠无力、嗜睡，有些人则会出现身体肥胖、面目浮肿、停经等症状，这些现象都说明，治疗精神疾病的西药往往只能治标而不能治本，并且还会带来更多的副作用。

由于笔者同时具备现代医学药学硕士与中医医学博士的学位，也掌握西药的药理作用以及中医的医术。笔者认为，唯有采用中西医结合的治疗方法，也就是说，使用西药来控制病情，同时配合中药来改善体质，防止西药所引起的副作用，这样才可以真正有效地解除精神疾病患者的痛苦。

举例来说，笔者曾经治疗某位年约40岁的恐慌症男性患者，初来就诊时，由于长期服用各类的治疗药物，已经出现严重的腹泻、腹痛症状，甚至经常感到恶心呕吐，万分痛苦。患者自述，每每遇到人多的场合，就会感到惶恐不安，手足无措，因此不敢开车外出，也不能乘坐公交车，几乎丧失了生活的能力，甚至产生自杀的念头。

在经过笔者治疗大约两个月后，患者的病情得到很大的改善，感觉自己像是换了个人似的。

此外，某年约26岁的女性患者，患有人格分裂症，由于长期服用西药，出现身体肥胖、月经失调、精神不济等症状，在经过治疗之后，病情也得到很大的改善。

还有一些患有失眠症、焦虑症、抑郁症、躁郁症、儿童多动症的患者，病情也同样得到改善。笔者发现，在这些患者的病情得到改善之后，患者本身与家人所露出的欣喜神情，往往超过其他疾病的患者。这或许是因为，在目前的社会中，精神疾病仍然属于一种隐晦不明的疾病，精神疾病给患者所带来的痛苦与伤害，远远超过其他疾病的原因吧。

笔者在本书中所列举的各类精神疾病，大多数都是笔者临床的治疗经验，对于严重的精神疾病患者，在治疗初期绝对不可立即停止服用西药，而是必须配合服用中药以及穴位针灸来改善体质，等到气血恢复之后，才可以逐渐减少西药的剂量，这个治疗过程当中，绝对不可以揠苗助长，贪图疗效，而是必须切实地根据患者的病情变化，灵活地调整中药与西药的比例。

中药主要通过以下的治疗原则来改善患者的体质：

1. 补益气血：适用于气血亏虚的患者，表现为气短乏力、心悸、虚烦不寐、头晕目眩、健忘、嗜睡、精神恍惚、记忆力差、舌淡脉弱

等。

2. 益精补髓：适用于肾精亏虚的患者，表现为头晕耳鸣、智力减退、动作迟钝、腰酸腿软、遗精早泄、舌胖淡、脉弱等。

3. 养脑安神：适用于心神不宁的患者，表现为头晕头痛、耳鸣、多梦易惊、失眠、神志恍惚、健忘、癫痫等。

4. 清热泻火：适用于情志改变后导致的气滞化火或外感火邪的患者，表现为烦躁易怒、头昏目赤、耳聋胁痛、舌红苔黄、脉弦数等。

5. 理气活血：适用于情志病变后导致的气血停滞不畅的患者，表现为头部、胸胁、腹部或筋骨疼痛，闭经、痛经等。

6. 涤痰化浊：适用于情志改变后所导致的痰浊闭阻的患者，表现为半身不遂、肢体麻木、口流痰涎、嘴眼歪斜、喉中痰鸣、舌苔厚腻、脉弦滑等。

总之，由于精神疾病对于现代医学来说仍然存在有许多不明之处，笔者在此谨以野人献曝、谦卑惶恐的心态，提供本人在治疗精神疾病患者的经验，为读者提供参考，并且借此呼吁读者多多重视精神疾病者的前兆，才能治病于未然。

【注】书中将原本临床治疗的处方改成药膳与药饮，可以提供给一般人作为平日保养之用，比如，“减轻西药副作用的药膳”这部分内容特别适合长期服用精神科西药的患者参考，但特别提醒，这些药膳与药饮并不能用来治疗精神疾病，必要时，还是应当寻找正确的治疗方式。

在保健穴位治疗的章节中，考虑到一般读者并不明白针刺的方法，因此提供艾灸的实际操作图片，读者可以根据图片的操作方式，使用艾条来温灸穴位，同样也能达到保健的效果。

林政宏博士

目录

精神疾病的病因与病机 (1)

一、精神疾病的病因 (1)

二、精神疾病的病机 (2)



失眠症 (不寐) (4)

改善失眠状况的药膳 (9)

抑郁症 (郁病) (11)

使心情开朗的药饮 (16)



健忘症 (18)

改善健忘状况的药膳 (22)

老年痴呆症 (痴呆) (24)

改善老年痴呆症状的药膳 (30)



产后抑郁症 (32)

改善产后抑郁症状的药膳 (36)

更年期综合征 (38)

改善更年期综合征的药膳 (42)



考试综合征 (44)

改善考试综合征的药饮 (48)

脑卒中后抑郁症 (50)

改善脑卒中后抑郁症的药饮 (54)



神经官能症 (56)

减轻西药副作用的药膳 (60)



焦虑症 (百合病) (62)

嗜睡症 (多寐病) (66)

改善嗜睡症的药饮 (70)



自闭症 (72)

改善自闭症的药饮 (76)

儿童多动症 (78)

改善儿童多动症的药饮 (82)



强迫症 (84)

改善强迫症的药饮 (90)



狂躁症 (92)



恐慌症 (98)

歇斯底里症 (癔症)

(103)



精神分裂症 (癲病) (107)

神经性厌食症 (113)

促进食欲的药饮 (117)



梦魇 (119)

改善梦魇的药饮 (123)

【实例说明一：儿童多动症】 (125)

【实例说明二：恐慌症】 (125)

精神疾病的病因与病机

中医认为，引起精神疾病的病因可以分为先天因素与后天因素两种，而人体内形成精神疾病的病机又可以归纳为由气病、血病、痰病、火病、瘀病所引起的病变。

一、精神疾病的病因

（一）先天因素

在古代，古人认为某些精神疾病的发生，可能是母亲在怀孕期间曾经受到惊恐，导致母亲体内的气机失调，由于精气逆乱牵连到胎儿，于是造成胎儿生下来即患癫痫病。

根据研究调查表示，精神疾病与许多先天因素有关，例如母亲在怀孕期间的服药、情绪波动、生活习惯、身体健康、气候异常等因素，都有可能影响胎儿的健康，甚至引起某些精神疾病。

（二）后天因素

在引起精神疾病的各种病因中，人体的情绪变化（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，又称为七情）属于主要的致病原因之一。在一般情况下，七情属于人体正常的精神活动，如果事事顺心，心情平静时，心情自然欢喜；如果事不称心，情绪不稳时，则容易生气发怒；如果遇事百虑而不解，则容易情绪忧思；如果失去亲人，则必然心情悲伤；如果突然遇到凶险，则必然惊恐；等等。这些情绪反应都属于正常的状态。但是，如果情绪起伏太大而不能控制，或是突然遭受剧烈的精神刺激，或某些情志活动持续过久，超过了人体生理所能调节的限度时，就会导致人体内的阴阳气血失调，并且进一步引起生理功能紊乱，因而导致精神病的发生。

正如《素问·阴阳应象大论》说：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾”。

1. 喜：如果欣喜过度则容易伤心，导致心气涣散而不收、心神无

所藏而游离，此时就会出现以心神失调为主的精神症状，比如心烦、失眠、心悸、多梦等。

2. 怒：如果愤怒过度则容易伤肝，导致体内的气机郁滞、气血逆行，表现为狂躁、暴怒、歇斯底里等症状。

3. 忧：如果忧伤过度则容易伤肺，导致体内的气机不能正常升降，气机闭塞，表现为情绪低落、悲观、容易哭泣等症状。

4. 思：如果思虑过度则容易伤脾，导致脾胃不能正常生化气血，以至于发展为气血虚弱，表现为倦怠乏力、生活懒散、终日卧床、对生活毫无兴趣等症状。

5. 悲：如果悲伤过度则容易伤心肺，导致体内的中气不足，表现为情绪悲观、意志消沉、缺乏兴趣、无精打采、烦躁不安、睡眠障碍、语声低弱、食欲欠佳等症状。

6. 恐：如果恐慌过度则容易伤肾，导致肾精不固，脑神失养，表现为精神不集中、记忆力减退、效率降低、精神紧张、恐惧不安等症状。

7. 惊：如果惊吓过度则容易伤肾，导致气机逆乱、心悸不宁，表现为心无所依、呆愣无语、不识亲人、惊慌失措，甚至哭笑无常、语无伦次等症状。

二、精神疾病的病机

所谓精神疾病的病机，是指人体在情志失调后，体内所形成的病理变化。这些病理变化可以归纳为气病、血病、痰病、火病、瘀病5种类型。现分述如下：

1. 气病：气是推动人体生命活动的源泉和动力，是人体生命活动最基本的精微物质，如果人体因为忧思过度，惊恐暴怒导致体内的气机运化混乱，则会影响气的正常生成与运行，甚至会引起精神失常的症状。

2. 血病：血是人体不可缺少的营养物质，是由脾胃所化生的精微物质。血液必须在气的推动下，循着脉道而有规律地运行，才能濡养组织器官。如果血的生成与运行发生病变，同样也会引起精神失常的症状。

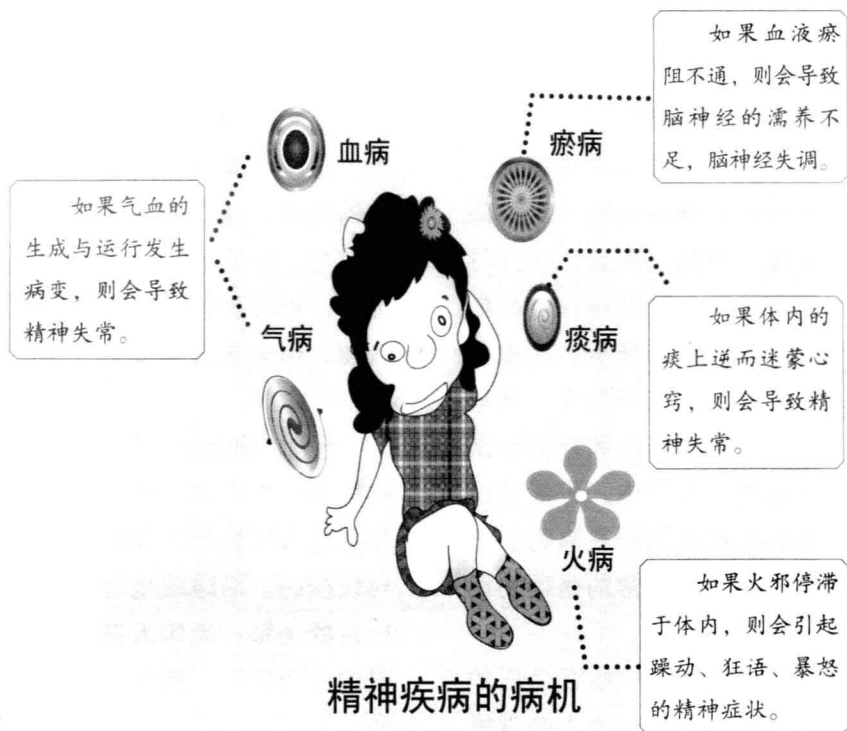
3. 痰病：痰的生成除了因思虑过度而损伤脾胃之外，与外感疾病，情志失调也有一定的关系。如果体内的痰上逆而迷蒙心窍，就会

导致精神抑郁、痴呆而表现出精神失常的症状。

对于大多数疾病来讲，痰证是无处不到的，无论是癫、狂、郁，还是失眠、嗜睡，善怒、忧思，通常都与痰邪有关。

4. 火病：所谓火邪，可以分为实热、虚热、郁火、痰热、痰火，火病几乎可见于所有精神疾病。特别是躁动、狂语、暴怒的精神症状，大多是由火邪停滞于体内所引起。至于引起火邪的原因，通常是因为人体外感邪气未愈，邪侵入里而化热，或是因为饮食没有节制、情绪起伏太大所致。

5. 瘀病：血液必须正常运行在血管之中，才能发挥功效。如果血液瘀阻不通，严重时甚至会导致脑神经的濡养不足，脑神经失调而出现精神症状。表现为不寐、多梦、易哭、易怒、疑虑重重、生活不能自理、不避亲疏、闭户不出门等精神症状。



失眠症（不寐）

失眠症的特质

①经常辗转反侧，难以入睡；必须要超过30分钟才能入睡。

②失眠的第2天出现头昏，精神不振，昏昏欲睡，全身乏力等现象。



③即使入睡也容易苏醒，夜间苏醒的次数超过两次，睡眠时间不足6小时。

④长期失眠的患者通常会有头痛、头昏、心悸、健忘、多梦等现象。

失眠是指长期睡眠质量不佳的生理状况，并且影响白天正常工作的一种病证。

失眠最常见的症状表现有几个特点：难以入睡、维持睡眠困难、早醒。而且，这几种情况往往又会同时存在。根据相关的研究报告显示，大多数的失眠患者存在于妇女、老年人及心理功能紊乱和社会经济状况较差的人群中，可能是这类族群容易受到外在事物的干扰，因而影响正常的生理功能所致。

由于每个人对睡眠质量的要求皆不相同，一个人究竟需

要多少睡眠时间才能维持生理功能自然不能一概而论。但是，根据研究发现几个有趣的现象，睡眠与体型具有一定的关系，通常肥胖的人睡眠比较好，不容易失眠，而体质虚弱、神经敏感的人则不容易入睡，但只要入睡就不容易醒来。

此外，睡眠也与个性有一定的关系。性格内向的人比性格外向的人所需要的睡眠时间相对较少的。而睡眠也与年龄有一定的关系：老年人在夜间睡眠的时间较少，醒来的次数较多。

引起失眠的原因有很多，最常见的是心理因素，包括工作紧张或人际关系的矛盾、经济上的重负、感情上的挫折等因素都会导致精神上的紧绷，带来心理冲突而引起情绪压力，情绪压力又会导致生理警醒水准升高，从而发生失眠。

此外，生理上的疾病与病痛、服用的药物、不良的饮食与生活习惯等因素，也会造成生理功能发生变化而引起失眠。

然而根据统计，心理因素还是导致失眠的主要因素，因此，要彻底根治失眠症，除了药物的治疗以外，还必须同时要求患者调整心态，保持正确的生活习惯，克服心理因素的干扰，才可以起到明显的疗效。

中医认为，失眠是一种因为情志不调或精神过度耗损，导致体内的阴阳失调，心神不宁，于是出现长期不能正常睡眠的现象，患者通常兼有头晕、健忘等症状。

失眠常见的症状表现为长时间的睡眠减少、不易入睡、入睡之后易醒、醒后不能再度入

睡、通宵不眠。

古人对失眠症（不寐病）的认识，散见在各种古籍中。例如，“老者之气血衰，其肌肉枯，气道涩，五脏之气相搏，其营气衰少而卫气内伐，故昼不精，夜不瞑”。

“老人气虚，肌肉不滑，荣卫之道涩，故昼日不能精，夜不能寐也”；“大病之后，脏腑尚虚，荣卫未和……故不得眠”。

“不得眠者，烦热拂郁于内，而气不能宣通也”；“无邪而不寐者，心营气不足也”。

“营主血，血虚则无以养心，心虚则神不守舍，故或为惊惕，或为恐惧，或若有所系恋，或无因而偏多妄思，以致终夜不寐，及忽寐忽醒，而为神魂不安等症……思虑劳倦伤心脾，以致气虚精陷，而为怔忡惊悸不寐”；“由思虑伤脾，脾血亏损，终年不寐”；等等。

（一）失眠症的治疗方法和副作用

失眠的危害并不单纯只是失眠本身，而是患者对失眠所形

成的长期恐惧与担忧，因而消除患者对失眠的焦虑和恐惧至关重要。而要解除患者的心理负担，必须通过药物的辅助治疗，才可以立即得到良好的疗效。

但是，对于某些由于心理因素所引起的失眠患者来说，如果不同时配合心理治疗，单独使用药物疗法只是一种症状治疗的辅助措施。大多数的失眠患者在停止服用药物之后，通常又会重新出现失眠的现象。因此，治疗失眠最主要的是必须消除导致失眠的各种因素，例如消除心理紧张、改变生活习惯、保持心情开朗等，从心理因素上彻底缓解压力，才可以根治失眠。

调整心理因素的方法如下，先弄清导致失眠的原因和失眠的特点及规律，包括调整和改善睡眠环境，避免噪声的干扰，保持空气清新，卧室的光线与温、湿度要适宜。当引起失眠的外在因素得到控制后，接下来，改善生活习惯也极为重要。

（二）防治失眠的方法

1. 建立信心：有某些患

者在失眠之后，由于担心再次失眠所引起的痛苦，整日惶恐不安，愈担心再失眠，到了夜晚就愈难入睡，于是就恶性循环，加重了失眠的现象。

事实上，对健康的身体，偶尔一两个晚上的失眠，并不会造成生理功能太大的损伤，因此，不必过分忧虑偶尔的失眠，要相信自己的身体自然会调节适应。

2. 安排规律的生活习惯：有些人错误地以为睡眠可以贮存，每到了周末假期，就长时间躺在床上睡懒觉，想要弥补睡眠，事实上，睡眠并不能贮存，睡多了不仅无助于补充体力，可能还会导致失眠的现象。因此，避免失眠的最有效方法是保持生活起居规律化，养成定时入寝与定时起床的习惯，有时即使晚睡，早晨仍然要按时起床，才能建立规律的生理时钟。

3. 保持适度的运动：每天保持0.5~1小时的运动，活动身体，才可以维持正常的生理功能。但是，在睡眠前必须避免过度剧烈的运动，有人想借睡前的剧烈运动，使身体感到

疲倦而后容易入睡，这是完全错误的。因为人体在剧烈运动之后，反而会因为生理功能的过度活动而引起精神的亢奋，导致更加不易入睡。

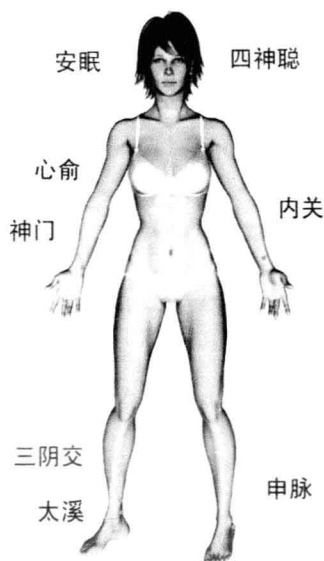
4. 睡前必须放松心情：

睡前半小时内尽量避免从事过分劳心或劳力的活动。根据经验，临睡前听听柔和的音乐，有助于缓解紧绷的情绪而促进睡眠。

5. 睡前可以适度饮食：

在睡前适度进食牛奶、面包、饼干等容易消化的食物，有助于缓解情绪、帮助睡眠。但是吃得太饱，或是饮用咖啡、可乐、茶等刺激性饮料，反而不利于睡眠。

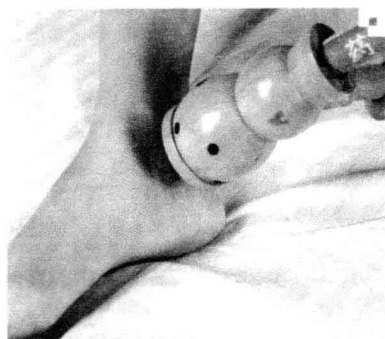
（三）防治失眠的保健穴位
四神聪，安眠，神门，内关，心俞，申脉，三阴交，太溪。



睡得好比睡得多更重要

研究报告指出，就生理状况和智力反应而言，早睡早起和晚睡晚起的人并没有太大的区别。也就是说，23点以前就寝、8点前起床的人，和23点以后就寝、8点后起床的人从生理方面来看都同样健康。

值得注意的是，睡得太多反而对健康有害。研究指出，睡得好比睡得多更重要。因此感觉疲倦时就应当休息，体力充沛就应当起床活动。



太溪：帮助睡眠的重要穴位。



四神聪

【定位】在头顶正中，百会穴前后左右各相去1寸取穴；平刺0.3~0.8寸。

【主治】失眠、健忘、癫狂、痫证、脑卒中、偏瘫。



心俞

【定位】俯伏位，在第五胸椎棘突下、督脉旁开1.5寸处取穴；斜刺0.3~0.8寸。

【主治】癫狂、痫证、惊悸、心悸、健忘、心烦、失眠。



安眠

【定位】俯伏，在风池穴与翳明穴连线的中点取穴；直刺0.4~0.8寸。

【主治】失眠、癫痫、心悸、烦躁、头痛、眩晕、耳鸣、高血压。



申脉

【定位】在外踝正下方，当赤白肉际处取穴；直刺0.3~0.5寸。

【主治】痫证、癫狂、失眠、头痛、眩晕。



神门

【定位】仰掌，豌豆骨的桡侧缘，即尺侧腕屈肌腱附着于豌豆骨的桡侧，掌后横纹上；直刺0.2~0.4寸。

【主治】心痛、心烦、失眠、恍惚、健忘、惊悸、怔忡、痴呆、悲哭、癫狂、痫证。



三阴交

【定位】在内踝高点上3寸，当胫骨内侧面后缘；直刺0.5~1.0寸。

【主治】惊不得眠、失眠。



内关

【定位】仰掌，腕横纹上2寸，当掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间取穴；直刺0.5~1.0寸。

【主治】心痛、心悸、失眠、癫狂、痫证。



太溪

【定位】平齐内踝高点，当内踝后缘与跟腱内侧前缘之间凹陷处取穴；直刺0.5~0.8寸。

【主治】失眠、健忘、小便频数、下肢厥冷。

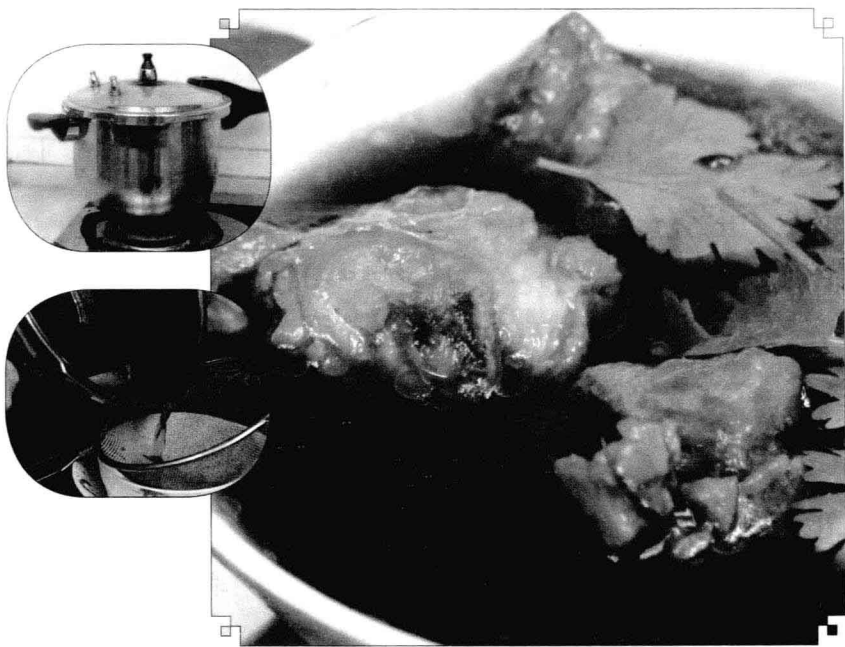
改善失眠状况的药膳

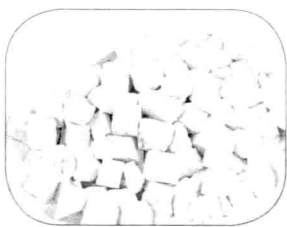
茯苓15克，甘草5克，肉桂5克，天麻10克，钩藤15克，杜仲10克，酸枣仁15克，阿胶5克，鸡肉适量。

【适合的症状】

请参考**失眠症**：经常失眠，头痛、头昏，精神不振，烦躁不安等。

【制作方法】①将以上药物浸泡于800毫升水中，浸泡约15分钟后，将药物与水一同放入高压锅中。②先用猛火煮沸（约5分钟），将火调小，再煮15分钟。保持适当的火候。使药液剩余550~600毫升。③用滤网过滤药渣后，将鸡肉洗净切块，与药液一同放入高压锅内，加清水适量，猛火煮开，改小火煮10分钟，加入姜、芫荽、盐等调味即成。

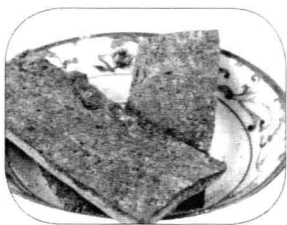




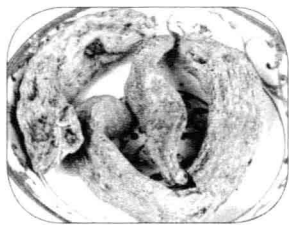
茯苓：甘、淡，平；利水渗湿、健脾补中、宁心安神。



甘草：甘，平；补脾益气、缓急止痛、清热解毒、缓和药性。



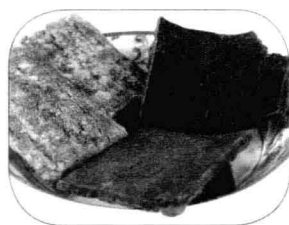
肉桂：辛、甘，热；补火助阳、引火归元、温通经脉。



天麻：甘，平；平肝潜阳、祛风通络、熄风止痉。



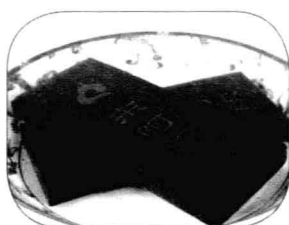
钩藤：甘、微苦，微寒；熄风止痉、收敛固涩。



杜仲：甘、苦，温；补肝滋肾、强筋壮骨、安胎。



酸枣仁：甘、酸，平；养心安神、生津敛汗。



阿胶：甘，平；滋阴润燥、补血止血、安胎。