

王惟恒 编 著

精选中医治疗心悸失眠的1000余首秘验特效良方

包括中药内服、外敷、熏洗，以及食疗等

选方用药重“简、便、廉、验”

轻松掌握防治良策，摆脱心悸失眠困扰



心悸失眠



人民军医出版社

王惟恒 编 著

精选中医治疗心悸失眠的1000余首秘验特效良方
包括中药内服、外敷、熏洗，以及食疗等
选方用药重“简、便、廉、验”
轻松掌握防治良策，摆脱心悸失眠困扰

心悸失眠



人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心悸失眠千家妙方 / 王惟恒编著. —北京: 人民军医出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5091-4538-8

I. ①心… II. ①王… III. ①心悸—验方—汇编②失眠—验方—汇编
IV. ①R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 255318 号

策划编辑: 焦健姿

文字编辑: 黄新安

责任审读: 刘 平

出 版 人: 石 虹

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: 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 7 **字数:** 100 千字

版、印次: 2011 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 19.50

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

目 录|

上篇 心悸千家妙方

1 期前收缩（早搏）

- 1 单味中药治早搏
- 2 早搏宁汤治心动悸脉结代
- 4 灵芝甘草汤治早搏
- 5 整律合剂治心气虚型早搏
- 5 健心复脉灵治气虚血瘀型早搏
- 5 调心汤治各种早搏
- 6 养心复脉治早搏

- 7 益气养阴治早搏
- 9 清心泻火治早搏
- 9 升陷汤补气健脾治早搏
- 10 徐氏治早搏组方
- 11 炙甘草汤加减治早搏
- 11 黄芪汤加减治早搏
- 11 各型早搏食疗精方

14 心动过速

- 15 简便验方治心动过速
- 15 加味八味安神丸治心动过速
- 16 养阴宁心汤治甲亢伴心悸
- 17 稳心灵治心律失常之心悸

- 18 阴阳调和汤治心律失常之心悸
- 19 宁心饮治心律失常之心悸
- 19 参麦饮加味汤治功能性心动过速

20 心动过缓

- 21 简便验方治心动过缓

- 21 温阳益气复脉汤治心悸怔忡

2 | 心悸失眠千家妙方

23 健心汤治心动过缓

23 黄芪复脉汤治疗心动过缓

24 黄芪阿胶汤治心动过缓

24 升率汤治心动过缓

26 心房颤动

26 炙草汤治心动悸脉结代

29 健心汤治心房颤动

29 参附汤加味治心房颤动

30 补益心脾治心房颤动

30 复律汤治心房颤动

32 袁氏苏心醒汤治胸痹心悸

33 病毒性心肌炎

34 清营解毒汤治病毒性心肌炎

35 清心生脉饮清心定悸

36 复方四参饮养阴宁心

37 辨证选方治心肌炎

38 解毒宁心治心肌炎

38 二胡丹参汤治肥厚性心脏病

39 五参饮治病毒性心肌炎

39 甘草苦参汤治病毒性心肌炎

39 麦冬益心汤治病毒性心肌炎

40 临床验方治病毒性心肌炎

41 益气养血汤治病毒性心肌炎

42 参芪栝蒌汤治小儿病毒性心肌炎

43 整脉饮治病毒性心肌炎

44 生脉龙骨牡蛎汤治病毒性心肌炎

46 风湿性心脏病

47 银翘白虎汤治风湿性心脏病

47 通脉饮治风湿性心脏病

49 双仁养心散治风湿性心脏病

49 四合一方治风湿性心脏病

51 邓铁涛治风湿性心脏病经验方

51 风心救逆汤治风湿性心脏病

51 治疗风心病之秘方偏方

52 风心食疗方选粹

55 肺源性心脏病

56 温肾救心汤治肺心病喘促心悸

57 加味小青龙汤治肺心病喘促心悸

57 肺肾同治汤治肺心病喘促心悸

58 纳气平喘饮治肺心病喘促心悸

59 李氏治肺源性心脏病经验方

59 李孔定治肺心病经验方

62 冠心病（胸痹）

62 养心定志汤治胸痹心悸

64 丹参红花汤化瘀宁心

64 人参三七琥珀散益气活血定悸

64 气血冲剂治冠心病心悸怔忡

65 益神方治冠心病胸闷心悸

65 丁郁四神散治冠心病心悸怔忡

66 冠心通痹汤治冠心病心悸胸闷

60 参苓白术散治肺心病喘促心悸

60 简便食疗方治肺心病喘促心悸

67 参七散治冠心病心痛心悸

68 心绞痛方治心绞痛胸闷心悸

68 龙牡安神汤治冠心病心悸胸闷

69 强心饮治冠心病心悸怔忡

70 宁心饮治冠心病心悸难宁

72 益心汤治冠心病心痛心悸

73 心脏神经官能症

75 食疗便方治心脏神经官能症

76 “心脏 I 号”治心脏神经官能症

77 百合知母汤治心脏神经官能症

78 朱雀丸治心脏神经官能症

79 酸枣汤治心脏神经官能症

79 加味甘麦大枣汤治心脏神经官能症

79 甲状腺功能亢进症

80 牡蛎散合生脉饮治气阴两虚型
甲亢

81 珍珠丸加减治肝肾阴虚型甲亢

81 龙胆泻肝汤合清胃散治肝胃火旺
型甲亢

82 知柏地黄丸合消瘰丸治阴虚火旺

型甲亢

82 益气养阴方治疗甲亢

83 育阴汤加减治甲状腺功能亢进

83 二陈汤加味治甲状腺功能亢进

84 平复饮加味治甲状腺功能亢进

84 参麦消瘰汤治疗甲亢

4 | 心悸失眠千家妙方

85 复方甲亢膏治疗甲亢

85 甲亢丸治疗甲亢

86 甲亢灵片治疗甲亢

86 三参消癥汤治疗甲亢

87 食疗便方治甲亢

88 辨证选方治心悸

89 治心虚胆怯之心悸经验方

90 治心脾两虚之心悸经验方

93 治阴虚火旺之心悸经验方

95 桂枝甘草龙骨牡蛎汤治心阳不振
之心悸

95 治水饮凌心之心悸经验方

96 治心血瘀阻之心悸经验方

97 黄连温胆汤治痰火扰心之心悸

98 治脾肾阳虚之心悸经验方

下篇 失眠千家妙方

100 失眠中医治疗妙方

102 太子参合欢皮汤治心悸失眠

102 半夏枯草煎治顽固性失眠

104 甘麦芪仙磁石汤治神经衰弱之
失眠

105 加味秫米半夏汤治心悸失眠

105 百合安神汤治失眠

107 百合枯草汤治失眠

108 枣仁安神散治失眠

108 加味血府逐瘀汤治心血瘀滞之
失眠

108 活血眠通汤治顽固性失眠

109 丹参枣仁散治失眠

109 归脾汤加减治失眠

109 交泰丸加味治失眠

110 丹栀逍遥散加味治失眠

110 苦参枣仁合剂治失眠

110 严重失眠经验方

111 清滋安神汤治失眠

111 加味八珍汤治失眠头晕

112 柴胶汤治郁闷不眠

112 枣仁琥珀汤清肝安神

113 七子丸补肾镇精安神

114 食疗妙方治失眠

115 巧用猪心治失眠

116 巧用枣仁治失眠

118 巧用柏子仁治失眠

119 巧用莲藕治失眠

122 巧用灵芝治失眠

123 巧用龙眼治失眠

134 药酒妙方治失眠

135 十二红药酒治失眠

135 养神酒治失眠

136 莲子酒治失眠

136 定志酒治失眠

136 灵芝酒治失眠

137 茯苓酒治失眠

137 龙眼酒治失眠

137 补心酒治失眠

138 四味滋补酒治失眠

138 养心安神酒治失眠

142 药茶妙方治失眠

142 龙眼冰糖茶治失眠

113 六甲鹿角汤滋阴养血安神

114 清热安眠汤治失眠

124 巧用大枣治失眠

126 巧用百合治失眠

128 巧用茯苓治失眠

130 巧用何首乌治失眠

131 巧用合欢皮（花）治失眠

133 巧用核桃仁治失眠

138 灵芝丹参酒治失眠

139 丹参酒治失眠

139 徐国公仙酒治失眠

139 长生酒治失眠

140 养神酒治失眠

140 阳春酒治失眠

140 杞枣酒治失眠

141 五味子酒治失眠

141 美容养颜酒治失眠

142 百麦安神茶治失眠

143 绞股蓝红枣茶治失眠

143 清宫安神茶治失眠

143 柏子仁茶治失眠

144 石菖蒲茶治失眠

144 莲子芯茶治失眠

144 柿叶山楂核茶治失眠

145 灯心竹叶茶治失眠

145 桑椹茶治失眠

145 竹叶宁心茶治失眠

145 安睡茶治失眠

145 豆麦茶治失眠

146 酸枣仁茶治失眠

146 合欢花茶治失眠

146 安神茶治失眠

147 巧用药枕治失眠

148 藤明麻叶枕治肝火扰心型失眠

148 化痰定眩枕治痰热扰心型失眠

148 补心安神枕治心脾两虚型失眠

149 琥珀安神枕治心胆气虚型失眠

149 麻蒲双叶枕治胃气不和型失眠

149 消暑催眠药枕治夏季失眠

150 菊花枕治失眠

151 菊花磁石枕治失眠

151 养心安神枕治失眠

151 灯芯草酸枣仁枕治疗失眠多梦

152 磁石枕治失眠眩晕

152 薄荷菊花枕清热安神

152 外治妙方治失眠

152 中药敷脐治失眠

153 中药敷足心治失眠

154 中药足浴治失眠

156 敷手心法治失眠

156 穴位贴敷治失眠

上篇 心悸千家妙方

期前收缩（早搏）

期前收缩，俗称过早搏动，简称早搏，为心律失常中最常见者。其发生是由于窦房结以外的异位起搏点提前（过早）发出激动所致。按异位激动起源，通常将其分为房性、结性及室性三种，其中以室性早搏最多见。

根据早搏的临床表现，大致可归属于中医“心悸”“怔忡”“结代脉”等范畴。多数病人的主要症状是心悸伴胸闷或胸痛、气短、乏力，脉象呈节律性异常，表现为促脉、结脉、促代脉和结代脉。治疗多采取益气养阴、健脾补血、活血化瘀等方法。

■ 单味中药治早搏

【验方 1】 苦参汤

◎ 苦参 20~30 克。每日 1 剂，水煎服。10 日为 1 个疗程。功效：清火宁悸。适用于房性及室性早搏。[山西省中医研究所冠心病组。山西医药杂志，1976（3）：142]

【验方 2】 延胡索冲剂

◎ 延胡索 3~10 克。将药物碾成粉末状口服，每日 3 次，7~10 日为

1 个疗程。适用于房性、室性早搏、阵发性房颤。[屈松柏. 实用中医心血管病学. 北京: 科学技术文献出版社, 1993 : 243]

【验方 3】川郁金粉

◎ 川郁金, 研粉, 每次服 5~10 克, 如无不良反应加至每次 10~15 克, 分 3 次口服。3 个月为 1 个疗程。[北京中医, 1984 (3)]

【验方 4】黄芪茶

◎ 黄芪 6~10 克, 放入杯中, 加入热开水 600~800 毫升, 待温饮用, 随泡随服, 反复冲泡至水淡为止。每日 1 剂, 连服 3 日为 1 个疗程。患者如果兼有面色苍白、头晕乏力等气血两虚表现, 可加当归 6 克同泡; 如果兼有胸闷心悸、形寒肢冷等阳虚表现, 可加菟丝子 6 克, 同泡。如此坚持 1~2 个疗程, 常能达到消除早搏的效果。

■ 早搏宁汤治心动悸脉结代

◎ 常山 3~12 克, 苦参 15~30 克, 姜半夏 9 克, 茵陈、栝蒌皮、虎杖各 9~15 克, 丹参、炙黄芪、炙甘草各 9~30 克。用法: 水煎服, 每日 1 剂, 每日 2 次。凡早搏在 10 次/分以上者, 均予 2 剂/日; 6~10 次/分者, 均予 1.5 剂/日; 5 次/分以下者, 均予 1 剂/日, 并一直服至心电图检查示早搏消失。在服用本方期间, 一律停用其他方法和药物, 一旦结代脉消失, 即予心电图复查。功用: 清热化湿, 补气活血。主治: 心动悸, 脉结代 (频发性早搏)。服药后, 如取效, 可继续服用至显效, 或痊愈, 不

可中断治疗。

加减：方中惟常山、苦参需从小剂量用起，凡药效不著，且未出现呕吐、流涎之类不良反应者，可递增用量，若出现反应者，兑入适量蜜汁，或减量；心力衰竭明显者，可加熟附片、党参、枳壳等；胸痛较剧者，可加姜黄、川芎、檀香等；血压过高者，可加珍珠母、苦丁茶、粉干葛根等；心率高于130次/分者，可加远志、莲子、生大黄等；心率低于50次/分者，可加麻黄、桂枝、白芍等。[张笑平. 新中医，1987（8）]

按：脉结代原出《伤寒论》177条并归纳发病机制为阴阳两虚。张氏临床体会，其病机可归纳为本虚、标实两个方面，而本虚不外阳虚、气耗、阴伤等不足；标实不离停湿、郁热、瘀血等抑遏胸阳；其中本虚又主要在于阳虚，标实主要在于停湿，并以标实为总的倾向；可见由内湿诸邪所致心胸阳气的抑遏或不足，而成为此脉证的病因病机。故当以清热化湿、补气活血之法为其基本治则。方用功专化湿除痰的常山、栝蒌皮、茵陈、姜半夏，苦寒燥湿的苦参，清热活血的虎杖，活血和络的丹参，益气补虚的炙黄芪、炙甘草。方中的常山、苦参、姜半夏、炙甘草四药，乃针对异位起搏点自律性或应激性、暂时性地升高的导致各种类型早搏发生的共同病理基础而拟定的，而其余五药，因冠状动脉供血不足，并应降血脂，扩张冠状动脉，增强代谢，提高心肌收缩率而配入方中，共奏清热化痰、补气活血之功。

■ 灵芝甘草汤治早搏

◎ 菌灵芝、生地黄、淫羊藿、鸡血藤、大枣各 30 克，炙甘草、玄参各 15 克，阿胶（烔化）6 克，生姜、党参、桂枝、麦冬、麻仁、红花各 10 克。用法：水煎服，每日 1 剂，日服 2 次。功用：益气养阴、通阳化气、活血通脉。主治：多种心血管疾病引起的心律失常，症见心悸、胸闷胸痛、气短无力、头晕，或五心烦热、失眠多梦，或畏寒肢冷，舌质淡红或偏红，少有瘀斑，苔薄，脉细弦而滑，兼见结、代、促脉。

加减：气虚者，加黄芪 15 克；阴虚者，加沙参、天花粉各 25 克；阳虚者，加川乌、草乌、附子各 10 克；血虚者，加当归 15 克，白芍 12 克；胸阳不振者，加全栝蒌、郁金各 15 克，枳壳 10 克；心血瘀阻者，加赤芍 12 克，三棱、莪术各 10 克，丹参 30 克；胸痛者，加乳香、没药、蒲黄各 10 克，五灵脂 15 克；心神不宁者，加辰茯苓 12 克，辰远志 6 克，辰灯心 0.5 克；惊恐不安者，加龙骨、牡蛎各 24 克，磁石 30 克，琥珀粉（冲服）3 克；阴虚火旺者，加黄连 6 克，知母 12 克，竹叶 5 克。一般在加减变化中，每证仅选择 1~2 味药物。[郭仁旭. 陕西中医，1988（2）]

按：方用菌灵芝、生地黄、淫羊藿，补肾以培先天之根；党参、大枣，补脾益气以培后天之源；炙甘草、玄参、阿胶、麦冬，养心定神，复以鸡血藤、红花活血通脉；桂枝，通阳化气以通血脉；麻仁，通腑导滞。诸药配伍为用，共奏益气养阴、通阳化气、活血通脉之功。故用之多效。

■ 整律合剂治心气虚型早搏

◎ 党参、丹参、苦参各 30 克，炙甘草 15 克，柏子仁、常山各 10 克。每日 1 剂，水煎 2 次口服，3 日为 1 个疗程。功效：益气宁心。适用于心气内虚之证引起的房性早搏、室性早搏。表现为心搏或脉来缓慢之中，时有歇止，而歇止有一定规律。（《实用中医心血管病学》宋锡光经验方）

■ 健心复脉灵治气虚血瘀型早搏

◎ 黄芪、甘松各 30 克，丹参 30 克，川芎 12 克，桂枝 6 克。水煎服，每日 1 剂，每周 6 剂。或制成流膏，每瓶 500 毫升，每周服 1 瓶，每日 3 次，每次约 25 毫升。控制早搏后酌情减量或改服片剂。功效：益气活血宁心。适用于心气虚衰、血脉瘀涩的本虚标实的早搏。[屈松柏，等以．实用中医心血管病学．北京：科学技术文献出版社，1993：243]

■ 调心汤治各种早搏

◎ 丹参 15~30 克，紫石英 20~30 克，党参、生地黄各 15~30 克，麦冬、川芎各 10~15 克，炙甘草 9 克，连翘 10 克，桂枝 3~6 克。用法：水煎服。症状重或开始时，每日 1.5 剂，减轻后，每日 1 剂，恢复期每 2 日 1 剂。功用：活血清营，镇心安神。主治各种早搏，对病毒性心肌炎引起的早搏疗效尤佳。（《中国中医秘方大全》薛中理经验方）

按：方中桂枝，用量独轻，借其通阳之性，更有助气阴恢复；紫石英，

性味甘温无毒，能镇心安神、降逆气、暖子宫、补心气不足，可治虚劳惊悸、心腹痛、咳逆上气；丹参、生地黄、川芎、连翘，活血清营；党参补气；麦冬、炙甘草，养心安神。诸药合用，共奏活血清营、镇心安神之功，故用之多效。报临床报道，本方治疗各种早搏 18 例，治愈 16 例，有效 1 例，无效 1 例。

■ 养心复脉治早搏

【验方 1】甘草泽泻汤

◎ 生甘草、炙甘草、泽泻各 30 克。水煎服，分早、晚 2 次服，每日 1 剂。功效：益气生血，养血复脉。适用于室性早搏。[屈松柏等．实用中医心血管病学．北京：科学技术出版社，1993：243]

【验方 2】复方甘松汤

◎ 甘松、大青叶各 9 克，党参、玄参各 15 克，桂枝 3 克，甘草 5 克，枳壳 10 克。每日 1 剂，水煎服。功效：益气复脉。适用于房性早搏、室性早搏、阵发性室上性心动过速。[王小宁．江苏中医，1989（8）：38]

【验方 3】宁心复脉汤

◎ 生地黄 12 克，淫羊藿、黄芪各 20 克，桑寄生 30 克，炙甘草、桂枝、茯神、麦冬、陈皮、川芎、阿胶珠各 10 克，珍珠母 15 克。每日 1 剂，水煎服。功效：补心肾之虚，以复心脉。适用于室性早搏。[邵志宽．天津中医，1990；（5）：147]

【验方 4】奚氏停搏汤

◎ 生黄芪、白芍、丹参各 15 克，桂枝、生晒参、苦参各 10 克，炙甘草、龙骨、牡蛎、玉竹各 30 克，干姜 5 克，大枣 7 枚，饴糖 2 匙（冲服）。每日 1 剂，水煎服。功效：益气建中，养心复脉。主治顽固性早搏。[奚凤霖. 上海中医药杂志，1990（7）：27]

【验方 5】养心利枢汤

◎ 黄芪 30 克，丹参、生地黄各 20 克，炙甘草、炒枣仁各 15 克，当归、三棱、莪术各 5 克，柴胡、枳壳各 10 克。每日 1 剂，水煎服。加减：阴虚者，加玄参、二冬；心火上炎者，加苦参或黄连；有痰者，加郁金、远志。功效：养心活血，宁悸理气。适用于室性早搏。[高传发. 四川中医，1976，14（7）：18]

■ 益气养阴治早搏

【验方 1】抗早搏汤

◎ 酒炒常山 6~12 克，姜半夏、炙甘草各 9 克，苦参 15~30 克。水煎服，每日 1 剂。加减：强心，选熟附片、党参等；抗风湿，选用独活、桑枝等；抗病毒，选用大青叶、板蓝根等；扩冠，选用丹参、川芎等；降压，选用珍珠母、生石决明等；抗甲亢，用夏枯草、黄药子等。功效：豁痰化浊，益气养阴。主治各种早搏。[磨玉成. 广西中医药，1990，13（5）：43]

【验方 2】鲍氏宁心汤

◎ 红参 10 克，麦冬、丹参、枣仁、炙甘草、茵陈各 20 克，当归、龙眼肉各 15 克，郁金 12 克。每日 1 剂，水煎服。加减：心肾阳虚者，加附子、桂枝；阴虚火旺者，加生地黄、黄连；瘀血明显者，加川芎、三七末；痰浊明显者，加半夏、竹茹；气虚明显者，加黄芪、黄精。功效：补益气血，益智安神，活血通脉。主治各种早搏。[鲍景隆. 实用中西医结合杂志, 1990, 3 (1): 19]

【验方 3】三参稳律汤

◎ 红参 6 克，丹参、当归、炒枣仁各 30 克，苦参 15~30 克，麦冬、五味子各 12 克，薤白 9 克，茯苓 15 克，琥珀（冲服）3 克。每日 1 剂，水煎服。功效：益气养阴，活血通阳。主治各种早搏。[周云霄. 中医杂志, 1991 (11): 20]

【验方 4】验方益心方

◎ 黄芪、丹参各 15~30 克，麦冬 12 克，甘松 12~15 克，五味子 6~12 克，炒枣仁、苦参各 12~20 克，当归 12~18 克，淡附片、炙甘草各 5~10 克。每日 1 剂，水煎服。加减：气虚甚者，重用黄芪，加党参或红参；偏阳虚者，适当增附片量、加党参、桂枝；气阴不足者，酌加干地黄、太子参或西洋参；血瘀者，添加蒲黄、川芎；夹痰湿者，去麦冬，加二陈、石菖蒲或川厚朴、苍术。功效：益气活血，养阴宁心。主治各种早搏。[郑源庞. 湖北中医杂志, 1990 (4): 11]