

中医偏方精选丛书

失眠

中医病因：由于情致所伤，肝气郁结，心火偏亢，气滞血瘀，痰火内扰，胃气不和致脏腑气机升降失调，阴阳不循其道，阳气不得入于阴，心神不宁所致者，多为实证失眠。若因年老体衰，气血不足或久病后气血亏损，阴阳失调或思虑过度，劳伤心脾，致令心失所养，身无所住或血虚胆怯，肝失所养，神无所主或血虚胆怯，肝失所养或心肾不交，虚火上亢所致者，谓虚证失眠。总之，脏腑功能紊乱，邪气阻滞，气血阴阳平衡失调，神志不宁是发生失眠的基本病机。

偏方

实用

主编 ● 吕 诚 赵建新

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS



中医偏方精选丛书

失眠实用偏方

SHIMIAN SHIYONG PIANFANG

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目(CIP)数据

失眠实用偏方/吕 诚,赵建新主编. —北京:人民军医出版社,2009.8

(中医偏方精选丛书)

ISBN 978-7-5091-2822-0

I. 失… II. ①吕…②赵… III. 失眠—土方—汇编
IV. R289.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 110858 号

策划编辑:王 宁 文字编辑:秦伟萍 责任审读:吴铁双

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

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927297

网址:[www. pmmp. com. cn](http://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:787mm×1092mm 1/32

印张:5.5 字数:110千字

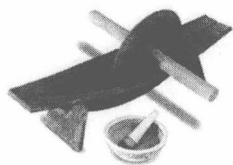
版、印次:2009年8月第1版第1次印刷

印数:0001~3000

定价:17.50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



内 容 提 要

本书广泛收集了用于失眠的各种偏方 300 余种,内容包括失眠的基本知识、药物治疗、药粥、药食、药酒、药茶、药枕、敷贴、耳压、沐浴等的偏方。全书针对性、实用性强,适合失眠患者和基层医务人员自养自疗阅读参考。



前

言

保持充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认三项健康标准。睡眠是维持人体生命极其重要的生理功能，犹如水、食物一样对人不可缺少，大多数人的一生约1/3的时间是在睡眠中度过的。然而有许多人，由于各种原因，却无法获得良好的睡眠，他们或多或少受到失眠的困扰，长期失眠会对人们的精神和躯体带来很大的危害。

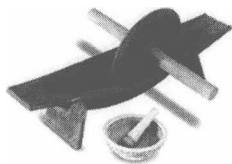
失眠是常见的睡眠障碍，可继发于躯体因素、环境因素、神经精神疾病等。其症状特点为入睡困难、睡眠不深、易惊醒、早醒、多梦，醒后疲乏或缺乏清醒感，白天思睡等。患者常对失眠感到焦虑和恐惧，严重时还影响工作效率和社会功能。多发生于脑力工作者，以中年人为多见，且起病缓慢，其发病与精神因素关系较为密切。

本书共分十个部分，首先介绍了失眠的基本知识，使读者对失眠有一个正确的认识，其后遴选各种实用偏方，主要目的是为广大患者自疗与保健使用，也可供医务工作者参考。在失眠的药物、药粥、药食、药酒、药茶、药枕、敷贴、耳压、沐浴治疗各部分主要介绍了一些治疗失眠症的实用偏方，对偏方中药物的组成、用量、制法、服法、疗程及其作用功效等都进行了较为详细的叙述，并且还列出了不同偏方

在具体使用过程中的注意事项,对于指导临床及日常合理使用提供了有益的借鉴。

书中涉及中药煎煮的一般常识在此加以说明。例如,在煎药前须把药物倒入药锅内摊平,然后加冷水至高出药平面寸许。煎药器皿不宜用铁锅、铝锅,因有些中药内含鞣质,遇铁则产生化学反应,会破坏药物原有的生物活性,造成沉淀或产生对人体黏膜具有不良刺激的物质等;同时,对于含有有机酸类成分的中药,加热至 100°C 时,会与铝制品产生化学反应,释放出铝的化合物,若这些铝化合物被人体吸收,会积蓄于肝、肾、脑等组织中,使人体血清无机磷水平显著下降,发生关节疼痛、软弱无力等症状。因此,煎煮汤药时,不宜用铁锅、铝锅,宜采用沙锅,也可选用搪瓷锅、不锈钢锅和玻璃煎器。

由于编者的水平和掌握资料的局限,错漏之处欢迎广大读者提出宝贵意见。



一、失眠的基本知识	(1)
二、失眠的药物治疗	(7)
三、失眠的药粥疗法	(67)
四、失眠的药食疗法	(84)
五、失眠的药酒疗法	(117)
六、失眠的药茶疗法	(145)
七、失眠的药枕疗法	(151)
八、失眠的敷贴疗法	(155)
九、失眠的耳压疗法	(161)
十、失眠的沐浴疗法	(165)



一 失眠的基本知识

1. 失眠的发病率与危害性

据统计学资料,目前我国的失眠发病率在 30% 左右。日本人失眠发病率为 18%~23%,美国人在 32%~35%。失眠是当今人们普遍存在的影响健康的问题。美国 1992 年调查发现,有 1/3 的成年人在过去一年内有过失眠。法国的一项调查显示,48% 的人有睡眠方面的问题。世界卫生组织对 14 个国家 15 个基地的 25 916 例在基层医疗机构就诊患者的调查结果显示,27% 的人有睡眠问题,而且被诊断为失眠症的患者接近实际患病人数的一半。我国近年一份对内蒙古大学生 358 人的问卷调查表明,睡眠质量差者(包括入睡困难、易醒、使用安眠药等)也高达 48.9%。

睡眠对任何人来说都是必不可少的,偶尔失眠,对身体无多大危害,但长期失眠,对人们的精神和躯体将产生很大的危害。可见如下几方面:失眠引发的一系列躯体不适,如倦怠思睡、精神不振、注意力减退、头脑昏沉、反应迟钝等,降低了人们的工作和学习效率,抑制了大脑的创造性思维;对少儿,可因生长激素在失眠时的分泌减少,影响生长发育;对成年人,则可引起交感神经功能亢进,新陈代谢增高,影响躯体正常功



能,使机体免疫力下降而导致疾病发生;失眠影响皮肤健康,失眠患者的皮肤色泽晦暗,眼袋发黑,易生皱纹;失眠引起的情绪不稳定、沮丧、焦虑,会影响人与人之间的交往,造成人际关系的紧张,而不良的人际关系又会加重失眠。

2. 失眠的定义

睡眠是维持人体生命极其重要的生理功能,犹如水和食物一样对人不可缺少,绝大多数人的一生约 1/3 的时间是在睡眠中度过的。保持充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的三项健康标准。一个人只喝水不进食可以活七天,而不睡眠只能活四天,因此睡眠对我们的存活是必不可少的。莎士比亚说过:“人类第一道美餐就是睡眠”。可是,有许多人无法享受这道美餐,他们几乎每天晚上都在与失眠作斗争,花很长的时间试图入睡,好不容易睡着了,很快又醒来,再入睡就更困难了。也有一些人,虽然整晚似乎都睡着了,但早上醒来后总觉头很沉,疲乏无力,没有睡够,这就是睡眠的质量没有“达标”,都属于睡眠障碍;其中以失眠症对人的健康生活危害最严重。

具体来说,失眠是指睡眠的始发和维持阶段发生障碍,致使睡眠的质量不能满足机体的需要,引起患者白天不同程度地感觉身体困乏、精神萎靡、头昏心慌、瞌睡、记忆力下降、思考困难、反应迟钝等症状。失眠及入睡困难是神经科门诊就诊病人常见的症状,包括入睡困难、睡眠浅、多梦、早醒以及晨起不适等。

3. 失眠的病因

引起失眠的原因较为复杂,但主要可分为环境因素、心理因素和疾病因素三大类。

(1)环境因素:适宜的睡眠条件与环境,对于睡眠来讲是非常重要的。如乘飞机出行异地而造成的时差性失眠,噪声造成的失眠,在城市中极为常见。

(2)心理因素:在众多的因素中,最重要的是心理、精神因素,它约占慢性失眠患者的半数。短时间失眠常是因环境应激事件引发,而一旦这种应激逐渐消退,就可恢复正常睡眠;而长期失眠者,忧虑是失眠的最常见的病因。心理因素,例如情绪紧张、心情抑郁、过于兴奋、生气愤怒等能引起失眠。有资料表明,在300例失眠患者中,其中85%的人是由于心理因素引起的。忧郁症、神经衰弱、精神分裂症的病人大多失眠。心理因素对失眠有着重要的影响,反过来失眠又影响人的心理。失眠使人精力不足,精神萎靡,注意力不集中,情绪低沉,使人急躁、紧张、易发脾气,降低学习效率与工作效率。长期失眠有可能使人的感受能力降低,记忆力减退,思维的灵活性减低,计算能力下降,还会使人的情绪、状态发生一些改变。失眠对人的心理影响的程度不仅取决于失眠的长短和严重的程度,而且在相当大的程度上取决于失眠患者的心理状态和对失眠的认知态度。有人虽患有严重的失眠,精神状态仍很正常;但有人即使偶尔失眠,也是叫苦连天,情绪一落千丈,严重影响工作与学习。消除对失眠的恐惧感,对做梦有正确的认识,讲究睡前心理卫生是预防与治疗失眠的重要心理条件。

(3)疾病因素:疾病造成的失眠症,常与疾病伴随发生,且与疾病的转归有着密切关系,因此要重视因疾病造成的失眠。服用中枢神经抑制药的病人形成耐药性或撤药时可继发失眠;另一方面,长期服用中枢兴奋药也可引起慢性失



眠。嗜酒而有酒精依赖者突然停饮可引起严重的失眠；有的特殊药物如避孕药等，也有可能引起失眠的不良反应。精神疾病伴发失眠症，尤其是各种情绪障碍，也是导致失眠的常见原因。恐惧症、焦虑症、疑病症、强迫症与失眠的关系都很密切。事实上，各种疾病伴发焦虑时都能引起失眠，尤其多见于入睡困难，易惊醒，多噩梦。睡眠诱发呼吸障碍伴发的失眠虽然不多见，如睡眠呼吸暂停综合征、中枢型睡眠呼吸暂停综合征等疾病，也是诱发失眠的因素之一，特别是老年患者易出现这类情况。

4. 失眠的临床表现

本病常见头晕、头痛、心悸、健忘、梦多、易于激动及烦躁等临床表现；不易入睡，或睡而易醒，甚至彻夜难以入寐等为主要症状。失眠多发生于脑力工作者，以中年为多见，且起病缓慢，其发病与精神因素关系较为密切。

失眠中医称为“不寐”“不得眠”。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。如《灵枢·大惑论》曰：“卫气不得入于阴，常留于阳，留于阳则气满，阳气满则阳骄盛，不得入于阴则阴气虚，故目不瞑矣。”治疗本症，首先应从本而治，着重调治脏腑及其气血阴阳，以“补其不足，泻其有余，调其虚实”为总则，应补益心脾、滋阴降火、交通心肾、疏肝养血、益气镇惊、活血通络等，使气血和畅，阴阳平衡，脏腑功能恢复正常，心神守舍，则失眠可愈。

5. 失眠的分类

(1)按照失眠的特点，失眠可分为以下三种类型。

①起始失眠：是指入睡困难，要到后半夜方能睡着，多



由于精神紧张、焦虑、恐惧等引起。

②**间断性失眠**：是指入睡不宁，容易惊醒，常有噩梦，中老年人消化不良容易发生这种情况。

③**终点失眠**：是指入睡并不困难，但持续时间不长，后半夜醒后不能再入睡，老年高血压、动脉硬化、精神抑郁症患者常有这类失眠。

(2)按照失眠的性质，可以分为生理性失眠症和病理性失眠症两大类。

①**生理性失眠症**：是指偶尔失眠，或因环境、情绪、饮食、娱乐、药物等引起的一过性、除疾病本身引起的失眠症。在人的一生中，几乎任何人都有过瞬间或短时期失眠的体验。瞬时乃至数天的短期失眠，并不能算是疾病，无须特殊治疗。

②**病理性失眠症**：是指因各种疾病，如呼吸系统疾病、消化系统疾病、神经系统疾病等因素造成的不能正常睡眠，临床多见于老年高血压、脑动脉硬化、精神病等疾病。较长时间的慢性失眠为一种病态，应加以注意，要采取相应的措施。

(3)心理学家把失眠分为暂时性失眠、短期性失眠和长期性失眠三类。

①**暂时性失眠**：只维持几天，可能由于情绪兴奋、暂时性精神紧张或时差所引起，如重大节日、会议、聚会、考试、跨时区旅行等。大多数人可自发地调整过来，也可以把它看作一次新鲜有趣的体验。总之，在此时刻不必担忧，几天后会不治而愈的。

②**短期性失眠**：持续数天到3周时间，在人患有严重疾



病或个人遭受巨大压力时常会发生。通常运用自我心理调节的方法或求助睡眠心理专家,会得到缓解和改善。

③长期性失眠:可维持数年之久,有些人面对压力(甚至仅仅为正常压力)时,就会失眠,就像有的人容易得慢性胃炎或偏头痛一样,已经形成了一种应对压力的习惯性模式。通常需要医生和心理专家共同来解决。

6. 失眠的诊断与鉴别诊断

(1)诊断要点:几乎以睡眠障碍为惟一的症状,其他症状均继发于失眠,包括难以入睡、睡眠不深、易醒、多梦、早醒、醒后不易再入睡、醒后感觉不适、疲乏或白天困倦。

上述睡眠障碍每周至少3次,并维持1个月以上。

失眠引起显著的苦恼,或精神活动效率下降,或妨碍社会功能。

不是任何一种躯体疾病或精神障碍症状的一部分。

(2)鉴别诊断:

①其他睡眠障碍:如夜惊、梦魇患者可有失眠,若有典型的夜惊和梦魇症状者不考虑失眠。

②一过性失眠障碍:这在日常生活中常见,不需任何治疗,身体可做自然调节,故病程不足者不诊断为失眠。



失眠的药物治疗

偏方 1

【组成】 党参 60 克,玄参 30 克,琥珀 18 克,朱砂、麦冬各 12 克。

【作用与功效】 主治失眠、健忘。

【制法】 共研细末,过筛。

【服法】 每次服 3~5 克,睡前半小时白开水送服。

【疗程】 根据失眠病程服药。

【注意事项】 忌烟、酒及辛辣、油腻食物;服药期间要保持情绪乐观,切忌生气恼怒;有高血压、心脏病、糖尿病、肝病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用;儿童应在医师指导下服用;对酒精及本品过敏者禁用,过敏体质者慎用;如正在服用其他药物,使用本方前请咨询医师或药师。煎药器具以沙锅为好,也可选用搪瓷锅、不锈钢锅和玻璃煎器,但是不能使用铁锅、铝锅、铜锅。

偏方 2

【组成】 花生叶(干品)50 克。

【作用与功效】 主治抑郁症、顽固性失眠、神经衰弱、焦虑症、更年期综合征、脑卒中后遗症、考试前综合征、小儿



多动症。

【制法】 把花生叶倒入锅内摊平，然后加冷水至高出药平面寸许，浸泡 0.5~1 小时。在药物煮沸前用武火煮沸后改为文火煎煮 20~30 分钟，取浓液 200 毫升。

【服法】 每日 1 剂，睡前温服。

【疗程】 根据失眠病程服用。

【注意事项】 忌烟、酒及辛辣、油腻食物；如正在服用其他药物，使用本方前请咨询医师或药师。

偏方 3

【组成】 丹参 30~90 克，夜交藤 30~60 克，生地黄 30 克，百合 30 克，五味子 15 克。

【作用与功效】 头晕加珍珠母、钩藤；心悸加磁石、钩藤；食欲缺乏加陈皮、谷芽；精神萎靡加太子参、党参。

【制法】 药物加冷水浸泡 0.5~1 小时。在药物煮沸前用武火，煮沸后改为文火。头煎药物在煮沸后应继续文火煎煮 20~30 分钟。头煎结束后，将药汁滤出，重新加入冷水至高出药平面 0.5~1 厘米，继续武火煎煮至沸腾后改为文火煎煮 15~20 分钟即可。第一煎汁和第二煎汁的药液混合，分 2 次服用。

【服法】 中药煎后所取得的药液，成人每次 150 毫升，每日 1 剂，日服 2 次。午睡及晚上临睡前服用。

【疗程】 服用 2 周为 1 个疗程。

【注意事项】 外有表邪，内有实热及月经量过多者慎用。忌烟、酒及辛辣、油腻食物；有高血压、心脏病、糖尿病、肝病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用；儿童应在医师指导下服用；对酒精及本品过敏者禁用，过敏体质者慎

用；如正在服用其他药物，使用本品前请咨询医师或药师。

偏方 4

【组成】 龙眼肉、酸枣仁各 10 克，枳实 15 克。

【作用与功效】 主治失眠。

【制法】 药物加冷水浸泡 0.5~1 小时。在药物煮沸前用武火，煮沸后改为文火。头煎药物在煮沸后应继续文火煎煮 20~30 分钟。头煎结束后，将药汁滤出，重新加入冷水至高出药平面 0.5~1 厘米，继续武火煎煮至沸腾后改为文火煎煮 15~20 分钟即可。第一煎汁和第二煎汁的药液混合，分 2 次服用。

【服法】 中药煎后所取得的药液成人每次 150 毫升，每日 1 剂，日服 2 次。午睡及晚上临睡前服用。

【疗程】 服用 2 周为 1 个疗程。

【注意事项】 忌烟、酒及辛辣、油腻食物；有高血压、心脏病、糖尿病、肝病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用；儿童应在医师指导下服用；对酒精及本品过敏者禁用，过敏体质者慎用；如正在服用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。

偏方 5

【组成】 核桃仁、黑芝麻、桑叶各 50 克。

【作用与功效】 主治失眠。

【制法】 捣烂如泥状，做成丸，每丸重 3 克。

【服法】 每次服 9 克，每日 2 次。饭后服用。

【疗程】 2~3 周为 1 个疗程。

【注意事项】 忌烟、酒及辛辣、油腻食物；如正在服用其他药品，使用本品前请咨询医师或药师。



偏方 6

【组成】 酸枣树枝(连皮)30克,丹参12克。

【作用与功效】 宁心安神,活血养血。适用于血瘀所致的失眠、头痛等症。

【制法】 药物加冷水浸泡0.5~1小时。在药物煮沸前用武火,煮沸后改为文火。

【服法】 中药煎后所取得的药液成人每次150毫升,每日1剂,日服2次。分2次于午休及晚上临睡前各服1次。

【疗程】 2~3周为1个疗程。

【注意事项】 忌烟、酒及辛辣、油腻食物;有高血压、心脏病、糖尿病、肝病、肾病等慢性病严重者应在医师指导下服用;儿童应在医师指导下服用;对酒精及本品过敏者禁用,过敏体质者慎用;如正在服用其他药品,使用本品前请咨询医师或药师。

偏方 7

【组成】 炒酸枣仁10克,麦冬6克,远志3克。

【作用与功效】 养阴安神,清心除烦。用于虚烦失眠等症。

【制法】 药物加冷水浸泡0.5~1小时。在药物煮沸前用武火,煮沸后宜改为文火。头煎药物在煮沸后应继续文火煎煮20~30分钟。头煎结束后,将药汁滤出,重新加入冷水至高出药平面0.5~1厘米,继续武火煎煮至沸腾后改为文火煎煮15~20分钟即可。第一煎汁和第二煎汁的药液混合。

【服法】 中药煎后所取得的药液,成人每次150毫升,