

失眠偏方大全

失眠是指经常不得入眠为特征的一种病证。失眠的原因，有因思虑过度所致者，有因其它病引起者。下面介绍治疗失眠常用的有效的验方、偏方：

治疗失眠偏方[方一]

面粉、鸡蛋各 500 克，枣泥 30 克，莲肉 100 克，白糖 650 克，菜油 20 克。将干莲肉去心，放入锅内，加清水煮熟至粘软，再以洁白布包莲肉，揉烂成泥；将鸡蛋打入盆内，用掸蛋器掸成稀糊时，加入白糖，掸约 35 分钟，待蛋浆由淡黄转变为白色时，将面粉、莲肉泥撒入，调和均匀待用。将蒸笼垫上干净纱布，放入木制方形框，抹上菜油后，倒入蛋浆的二分之一，用铁瓢舀入方形框内擀平，再倒入余下的蛋浆擀水，入笼蒸熟，用小刀切成长条方块即成，作早点食之。

本方健脾补心，养血安神，适用于心脾血亏所致的失眠。

治疗失眠偏方[方二]

黄连 10 克，生白芍 20 克，鲜鸡蛋(去蛋清)2 枚，阿胶 50 克。先将黄连、生白芍加水煮取浓汁的 150 毫升，然后去渣。再将阿胶加水 50 毫升，隔水蒸化，把药汁倒入以慢火煎膏，将成时放入蛋黄拌匀即可。每服适量，每晚睡前服 1 次。

本方交通心肾，适用于心肾不交之不寐。

治疗失眠偏方[方三]

酸枣仁 75 克，乳香 30 克，蜜 60 毫升，牛黄 0.5 克，糯米 50 克，朱砂 15 克。将药为极细末和匀，用酒 5 毫升，和蜜等一处，慢火煎如稀饼。不计时候，以温酒下 15 克许。

本方实胆安神，适用于胆虚不眠。

治疗失眠偏方[方四]

半夏 15 克，秫米 50 克。用河中长流水、澄清，取清液煮秫米、半夏为粥样，但吃时去渣，只吃其汁一小杯。1 日 3 次，连服 3 天，以见效为止。

本方祛痰降逆，和胃，调阴阳，适用于因痰滞胃致阴阳失调的失眠。

治疗失眠偏方[方五]

党参 12 克，黄芪 15 克，白术、茯神各 9 克，炒枣仁 10 克，桂圆肉 12 克，木香 8 克，甘草 6 克，当归 9 克，远志 6 克，生姜 3 片，大枣 5 枚。水煎服，1 日 1 剂，早晚服。

本方补益心脾，养血安神，适用于心脾血虚所致的失眠。

治疗失眠偏方[方六]

黄连 12 克，朱砂 15 克，生地黄、当归各 10 克，炙甘草 6 克。水煎服，1 日 1 剂，早晚服。 本方清心、育阴、安神，适用于心肾不交所致的失眠。

治疗失眠偏方[方七]

茯苓 15 克，茯神 12 克，远志、人参各 10 克，石菖蒲 12 克，龙齿 6 克。水煎服，1 日 1 剂，早晚服。

本方益气镇惊，安神定志，适用于心胆气虚所致的失眠。

治疗失眠偏方[方八]

茯神 10 克，山楂 9 克，茯苓 12 克，半夏 9 克，陈皮 10 克，连翘 6 克，莱菔子 15 克。水煎服，午晚饭后服。

本方健脾和胃，化滞消食，适用于胃气不和所致的失眠。

治疗失眠偏方[方九]

桂圆肉 100 克，60 度白酒 400 毫升。将桂圆肉放在细口瓶内，加入白酒，密封瓶口，每日振摇一次，半月后可饮用。每日 2 次，每次 10—20 毫升，适用于虚劳衰弱、失眠、健忘、惊悸等症。

本方出自《万氏家抄方》，原方用于“温补脾胃、助精神”，为治疗虚劳、心悸的常用方。品名为后加。

方中桂圆味甘性温，能补益心脾，养血定神，对神经性心悸有一定疗效。配合白酒，通经络，行药力，使之更好地发挥作用。

本方对内有痰火及湿滞停饮者忌服。

治疗失眠偏方[方十]

大枣 5 枚，粟米 50 克，茯神 10 克。先煎煮茯神，滤取汁液，以茯神液与大枣、粟米同煮为粥，每日 2 次，早晚服食。

本方健脾养心，安神益智，凡心脾两虚，惊悸怔忡，失眠健忘，精神不集中者皆适用。

治疗失眠偏方[方十一]

鲜百合 30 克，糯米 80 克，冰糖适量。将百合剥成瓣，洗净，备用。糯米如常法煮粥，米将熟时加入百合煮至粥成，入冰糖调味。每

日 2 次，早晚温热服食。

本方润肺止咳，宁心安神，适合于心肺两虚引起的咳嗽，虚烦、惊悸、失眠多梦者服用。

治疗失眠偏方[方十二]

鲜藕 1 节，梨 1 只。取鲜嫩白藕 1 节，洗净，去藕节及外皮，切碎。梨去皮，核、切碎，分别用洁净纱布绞取汁液，两汁合并。

本方清热化痰，除烦安神，经常饮用本品，可改善热症失眠者的睡眠状况，对上焦痰热所致的心烦口渴，咳嗽咯痰，夜不成寐者效果尤为显著。

治疗失眠偏方[方十三]

梨 3 枚，沙糖 25 克。将梨洗净，去皮，切片，加水煎煮 20 分钟，以沙糖调味，分 2 次服用，饮汤食梨。

本方清热化痰，和中安神，适用于痰热扰心或热病津伤，心失所养的失眠、烦闷之症。

治疗失眠偏方[方十四]

干百合 50 克，面粉 200 克，水适量。

百合磨成粉，加水、面粉，和而作饼，烙熟，经常食用。

本方健脾养心，清热安神，凡心悸、心慌、失眠、健忘、食少、倦怠属心脾两虚，心神不宁者，宜用本品。百合性质平和常人久服，可起到保健延年的作用。

治疗失眠偏方[方十五]

甘草 10 克，大枣 5 枚，小麦 10 克。甘草、小麦与大枣以冷水浸

泡后，用小火煎煮，半小时为一煎。共煎煮 2 次，合并煎液，每日 2 次，早晚温服，喝汤食枣。

本方养心安神，和中缓急，凡心气不足阴虚血少，肝气郁滞所致的失眠盗汗，精神恍惚，烦躁不安，悲伤欲哭者皆可食用本品。

治疗失眠偏方[方十六]

猪心 1 枚，葱白适量，枸杞菜 250 克，豆豉适量。将猪心洗净血污，切成细丁状，枸杞菜、葱白切碎，豆豉放入锅内，加清水、煮取豉汁。猪心、枸杞菜、葱白放入豉汁中，加黄酒、食盐、小火煮作羹食。佐餐食用。

本方补心安神，清热除烦，适用于心血不足兼有热象而导致的失眠者食用。

治疗失眠偏方[方十七]

大枣 20 枚，葱白 10 克。将大枣洗净，劈开，与葱白一起入锅，加水煎煮，煮开 15—20 分钟后取下，滤取汤液；每晚 1 次，温热服用。

本方补中益气，养血安神，适用于心脾两虚，心慌无力，食少倦怠、烦闷不得眠者食用。

治疗失眠偏方[方十八]

炒酸枣仁 30 克，粳米 50 克，白糖适量。酸枣仁捣碎，用纱布袋包好，与粳米同煮为粥，粥成时去掉酸枣仁袋，加入白糖调味，或以酸枣仁煎液，煮末为粥。每日 1 次，晚饮或临睡前服食。

本方养肝宁心，安神敛汗，凡心肝血虚，夜卧虚烦不得眠者均可

食用。

另外，下面还有一些质量失眠的偏方；

一：党参、白术、当归、茯神、远志、龙眼肉、陈皮各 10 克，炙黄芪 12 克，炒枣仁 15 克，首乌藤 30 克，木香、炙甘草各 6 克。水煎服。

二：花生酱中含有一种色氨酸，可引人入睡。失眠时，吃两汤匙花生酱就可安然入睡。

失眠偏方三：芹菜根 90 克,酸枣仁 9 克,水煎服。

失眠偏方四：猪心 1 个，三七、蜂蜜各 30 克。将猪心洗净，与三七共煮，待猪心熟后加入蜂蜜。吃肉饮汤。

失眠偏方五：鸡蛋 2 个，枸杞 15 克，红枣 10 枚。先将枸杞、红枣用水煮 30 分钟，再将鸡蛋打入共煮至熟，日服 2 次。主治失眠、健忘。

失眠偏方六：干龙眼肉、芡实各 15 克，粳米 100 克，去心莲子 6 克，白糖适量。将芡实煮熟去壳，捣碎成米粒状；粳米淘洗干净放入锅中，加莲子、龙眼肉、芡实及清水，煮成粥后调入白糖，每日 1 剂。

失眠偏方七：花生叶（鲜叶最好）用白开水冲水入壶内或杯内，等花生叶的色泽泡下后饮下，约 10 分钟左右，即能入睡。

失眠偏方八：丹参、远志、石菖蒲、硫黄各 20 克。共研细末，加白酒适量，调成膏状，贴于脐中，再以棉花垫于脐上，用胶布固定，每晚换药一次。

失眠偏方九：枸杞 30 克，炒枣仁 40 克，五味子 10 克。和匀，分成 5 份。每日取 1 份，放入茶杯中开水冲泡，代茶频饮。或日饮 3 次，但每次不少于 500 毫升。

失眠偏方十：鲜丹参 16 克，鲜酸枣根 30 克。水煎，日服 2 次。主治失眠、健忘、夜多怪梦。

希望本文能对失眠的朋友们带来一些帮助！

