

失眠

失眠，中医称“不寐”或“不得卧”，即因本身原因而引致的睡眠不足，表现为入睡困难，时常觉醒及（或）晨醒过早。按其发病原因可分为四种类型，一是身体原因，如疼痛和咳嗽引起；二是生理原因，如生活工作环境变化，三为精神原因，如兴奋和焦虑引起；四为药物原因，如应用某些兴奋剂。治疗关键在于针对病因，可辅以下法：

1．大枣葱白汤治失眠

[方 剂] 大枣 15 个，葱白 8 根，白糖 5 克。

[制用法] 用水两碗熬煮成 1 碗。临睡前顿服。

[功 效] 补气安神。用治神经衰弱之失眠。

[验 证] 肖 x，男，43 岁，长期失眠，在医学杂志上发现此方，后用之失眠症治愈。

[备 注] 临睡前用热水烫脚，多泡些时间，水凉再加热水，随烫随饮大枣葱白汤，疗效更好。用法改用冲鸡蛋汤热饮，亦有功效。

2．蝗虫粉补虚治失眠

[方 剂] 蝗虫。

[制用法] 蝗虫去足、翅，焙燥研粉。每日服 10 克，分 2 或 3 次饭后服。

[功 效] 用治神经衰弱、肺结核、咳嗽等。

[验 证] 《老年报》介绍，效果理想。

3．食醋镇静安神治失眠

[方 剂] 醋（陈醋或香醋）。

[制用法] 用 10 毫升食醋，调在一杯温开水中喝下。每日睡前 1 小时饮用。

[功 效] 食醋能诱发机体产生一种叫 5-羟色胺的物质，有良好的镇静催眠作用。

[验 证] 读者反映效果很好，值得推广。

4．大葱治失眠

[方 剂] 大葱（取白）150 克。

[制用法] 将大葱白切碎放在小盘内，临睡前把小盘摆在枕头边，便可安然入梦。

[功 效] 用治神经衰弱之失眠。

[验 证] 据《老年报》介绍，读者多次反映效果满意。

5．半夏苡仁治失眠

[方 剂] 法半夏、苡仁各 60 克。

[加 减] 心脾亏虚加党参，心阴不足加麦冬，痰热扰心加黄连，胃中不和加神曲。

[制用法] 浓煎，临睡服下。

[验 证] 1．我采用《新中医》1983 年第 11 期“半夏秫米汤加味治疗失眠”一文的方法，近半年来治疗 25 例失眠患者（其中心脾亏虚 13 例、心阴不足 6 例、痰热扰心 3 例、胃中不和 3 例），最短 3 天，最长 1 年余；服药少则 1 剂病程，多则 5 剂。显效 18，好转 7 例，病例：张某，男，45 岁，干部，1984 年 2 月 15 日诊，失眠半年多，每晚最多能睡 2-3 小时，常常彻夜难眠，屡服中药无效，又不愿服安眠药。辨证属痰热扰心。即处以薏苡仁、半夏各 60，川黄连 15 克。服药当晚即能安静入睡。再服 2 剂，不再失眠。追访 3 个月，亦未见失眠，患者高兴地感谢我，我则认为应感谢《新中医》。来源《新中医》1984 年第 10 期。

2．读贵刊 1983 年 11 期“半夏秫米汤加味治疗失眠”一文后，颇受教益。笔者曾治 6 例失眠患者，按原方加减投服，确有显效。病例：夏 xx，女，46 岁，工人，1986 年 4 月 2

日诊。失眠 1 年余，常每晚只能睡 2-3 小时，且多梦；近因上晚班，白天更难入睡。神疲，

面色无华，舌淡苔白腻，脉沉缓。予制半夏、薏苡仁各 60 克，党参 30 克，3 剂。服后能熟

睡 5-6 小时。再予 3 剂，诸症消失。

[备 注] 半夏秫米汤是和胃的主方。其方由半夏秫米二药组成。李时珍《本草纲目》载：

半夏除“目不得睽”，吴鞠通谓：“半夏逐痰饮而和胃，秫米秉燥金之气而成，故能补阳明

燥令之不及而渗其饮，饮则胃和，寐可立至。”现代药理研究证实：法半夏对中枢神经有良

好的镇静和安定作用。因药房不备秫米，遵吴鞠通意，用薏苡仁代之。

6 . 桑椹糖水治神衰失眠

[方 剂] 鲜桑椹 100 克，冰糖 10 克。

[制用法] 加水共煎煮。以糖调饮。

[功 效] 补肝益肾。用治神经衰弱之失眠、习惯性便秘等。

[验 证] 经试疗 10 例，均见效。

[备 注] 《随息居饮食谱》说，此方还有滋肝肾、充血液、祛风湿、健步履、熄虚风、清虚火等功效。

7 . 核桃芝麻丸温补肝肾虚

[方 剂] 核桃仁、黑芝麻、枸杞子、五味子、杭菊花各等份，蜂蜜适量。

[制用法] 共捣烂，研为细末，炼蜜为丸，每丸重 15 克，每次 1 丸，每日 3 次，空腹服。

[功 效] 滋阴，清热。治疗头晕、眼花，失眠。

[验 证] 读者多次反映效果理想。

8 . 酸枣仁粥治疗心悸失眠

[方 剂] 酸枣仁 5 克，粳米 100 克。

[制用法] 酸枣仁炒黄研末，备用。将粳米洗净，加水煮作粥，临熟，下酸枣仁末，再煮。

空腹食之。

[功 效] 宁心安神。用治心悸、失眠、多梦。

[验 证] 和 x，男，68 岁，长期失眠，后用上方，治愈。

9 . 糖渍龙眼养心安神

[方 剂] 鲜龙眼 500 克，白糖 50 克。

[制用法] 将鲜龙眼去皮和核，放入碗中，加白糖，上笼蒸，晾 3 次，致使色泽变黑。将变

黑的龙眼拌白糖少许，装入瓶中即成。每次服龙眼肉 4 粒，每日 2 次。

[功 效] 养心安神。适用于病后体弱及心血不足所致的失眠、心悸、健忘等。

[验 证] 《健康报》介绍该方效果理想。