

失眠

失眠的中藥治療

許鴻源 博士, 必安研究所

Report by Joseph Huang, L. Ac.,



Paeoniae Radix

睡眠是個重要的生理過程，關於睡眠發生的原理至今仍有不同的解釋，一種意見認為，睡眠是一種擴散的抑制過程，當抑制在大腦皮質中廣泛擴散，並波及到皮質下中樞的時候就引起睡眠；另一種觀點強調睡眠是由特定中樞部位產生的。

失眠是臨床最常見的症狀之一，失眠的發生與機體的覺醒與睡眠控制系統失調有關，失眠可由精神刺激、心理壓力及各種病症所引起。

失眠在中醫文獻中稱為“不得臥”、“不寐”，病情輕重不一，輕者時寐時醒，寐而不穩；嚴重者整夜不能入寐。失眠的原因很多如思慮勞倦，內傷心脾；陽不入陰，心腎不交；陰虛火旺，肝陽擾動；心虛膽怯及胃中不和等均可影響心神而致失眠。中醫治療失眠是根據失眠的病因種類和患者體質的虛實狀況而採用不同的治療和方藥。

1. 心脾血虧

主症：失眠或夢多易醒，心悸健忘，神疲乏力，食少，面色少華，舌淡，脈細弱。

治療：補養心脾、方用歸脾湯（#350）。

方中人參、白朮、茯苓、甘草健脾益氣，加黃耆增強益氣功效；棗仁、遠志、桂圓、當歸養血補心安神；木香理氣醒脾，使補不滯。近來的研究證實，該方能調整大腦的興奮性，促進消化吸收。若失眠嚴重可加入五味子、夜交藤、柏子仁、龍骨、牡蠣；納差可加入神麩。

2. 陰虛火旺

主症：心煩失眠，頭暈耳鳴，五心煩熱，口乾津少，心悸、健忘，夢遺、腰酸，舌紅，脈細數。

治療：滋陰，清心降火。方用黃連阿膠湯（#262）或天王補心丹（#348）。前方重在滋陰清火，適用於陰虛火旺及熱病後之心煩失眠；後方重在滋陰養血，對陰虛而火不太旺者最宜。上方中也可加入龍骨、牡蠣以增強安神之功效。研究表明，天王補心丹具有較好的調節大腦皮層作用，即能鎮靜催眠，又不致使人精神萎靡不振，並具有補血作用。

3. 心虛膽怯

主症：心慌不寐或寐易驚醒，經常膽怯、驚慌，脈弦細。

治療：益氣鎮驚，安神。方用酸棗仁湯（#980）或安神定志丸*或二方同用；養心湯（#143）也可酌情選用。安神定志丸用人參益氣、龍齒鎮驚為主；輔以茯神、遠志、石菖蒲寧神；茯苓健脾安神。酸棗仁湯則重用酸仁養肝安神，肝膽互為表裡，養肝即補膽之不足；茯苓助棗仁寧心安神；知母清膽寧神；甘草調中緩急。實驗證實，酸棗仁湯具有鎮靜、催眠、解熱等功效。



4. 肝氣鬱結

主症：失眠伴精神抑鬱，多疑善怒，胸悶脇痛，腹脹噯氣，食慾不振，月經不調，脈弦。

治療：舒肝解鬱。方用柴胡疏肝湯（#184）。

方中柴胡、香附、枳殼，疏肝解鬱；白芍、甘草和營緩急；川芎活血行氣；陳皮和胃理氣。

若伴有口苦、煩躁、頭痛、目赤、苔黃，脈弦數等肝陽上亢之症，可於上方中加入牡丹皮、山梔、菊花、鉤藤等清熱潛陽之品。

5. 胃中不和

主症：失眠伴脘腹滿悶，或腹脹痛，噯氣泛惡，畏食，大便不爽，苔膩脈滑。

治療：消食和胃。方用保和丸（#229）。

6. 痰熱上撓

主症：失眠伴心神不寧，眩暈、心悸、痰多、胸悶泛惡，腹中不舒，苔黃膩，脈滑數。

治療：清熱化痰，和胃安神。方用溫膽湯（#384）或竹茹溫膽湯（#151）。

溫膽湯用半夏、枳實、陳皮、茯苓、竹茹化痰和胃、理氣；甘草、大棗和胃調中。竹茹溫膽湯在上方基礎上加入黃連、桔梗、柴胡、生姜、香附、人參，增強了清化痰熱、和胃理氣的功用。

7. 其它常用於失眠症的方劑

(1) 柴胡加龍骨、牡蠣湯（#166），適用於失眠伴心悸，胸脇脹痛，善恐易驚，焦慮不安，憂鬱不舒。

(2) 女神散（#829），適用於更年期失眠伴潮熱升火，心情不舒，煩躁易怒。方中可加入龍骨、鉤藤等。

(3) 甘麥大棗湯（#418），適用於久鬱傷神，症見失眠，精神恍惚，心神不寧，悲憂欲哭。此方養心安神，臨床應用可加入酸棗仁、柏子仁、龍齒、郁金、合歡花等。

(4) 交泰丸**，適用於心腎不交所致的失眠，症見虛煩心悸，潮熱盜汗，耳鳴目眩，腰酸，夢遺，脈細數，舌尖紅。該方可與天王補心丹（#348）合用。

8. 治療失眠的常用中藥：

遠志：寧心養神，祛痰。

柏子仁：養心安神，潤腸通便。

夜交藤：養心安神，養血通絡。

合歡皮：寧心安神，活血。

合歡花：安神，理氣解鬱。

龍骨、牡蠣：鎮靜安神。



失眠的中藥治療

類 型	主 症	處 方
心脾血虧	失眠、夢多易醒、心悸健忘、神疲乏力、面色少華、舌淡、脈細弱	#350 Ginseng & Longan Combination 歸脾湯
陰虛火旺	心煩失眠，頭暈耳鳴，五心煩熱，腰酸、夢遺、舌紅，脈細數。	#262 Coptis & Gelatin Combination 黃連阿膠湯 or #348 Ginseng & zizyphus Formula 天王補心丹
心虛膽怯	心慌不寐或寐易驚醒，膽怯、莫名驚恐	#980 Zizyphus Combination 酸棗仁湯 or Ginseng & Acorus Combination* 安神定志丸*
肝氣鬱結	失眠伴精神抑鬱，胸悶脇痛，腹脹、月經不調，脈弦	#184 Bupleurum & Cyperus Combination 柴胡疏肝湯
胃不和	失眠伴脘腹脹痛，噯氣，畏食，惡嘔、苔膩、脈滑	#229 Citrus & Crataegus Formula 保和丸
痰熱上擾	失眠伴心神不寧，眩暈、心悸、痰多、胸悶泛惡，苔黃膩，脈滑數	#384 Hoelen & Bamboo Combination 溫膽湯 or #151 Bamboo & Ginseng Combination 竹茹溫膽湯
其 它	更年期失眠伴潮熱升火，煩躁易怒	#829 Tang-Kuei & Cyperus Formulan 女神散
	久鬱傷神，失眠，精神恍惚，心神不寧，悲憂欲哭。	#418 Licorice & Jujube Combination 甘麥大棗湯

*Ginseng and Acorus Combination 安神定志丸

An Shen Ding Zhi Wan

茯苓	10.0	茯神	10.0	人參	10.0
遠志	10.0	石菖蒲	5.0	龍齒	10.0

** Cinnamon and Copits Combination 交泰丸

Jiao Tai Wan

肉桂	3.0	黃連	18.0
----	-----	----	------



PRO BOTANIXX



GMP Registered

RE-699 鎮靜

推薦用途： 應激、煩躁不安、失眠、憂鬱、心悸、神經衰弱、神經機能病。

產品功效： 現代 ---- 鎮靜安神 穩定情緒
傳統 ---- 鎮靜安神 和表裡

推薦劑量： 一天三次，每次2~4粒，飯後服。

產品解說： RE-699（即柴胡龍骨牡蠣湯）是傳統的鎮靜中藥方，用於安神鎮靜已有1,800多年的歷史。中醫認為情緒不佳和不安與肝氣鬱結有關，柴胡龍骨牡蠣湯有疏肝、安神、緩解緊張情緒的效果。方中的柴胡含有安神的皂素；茯苓亦有安神作用；人參能改善神經反應的適應性；龍骨及牡蠣皆有安神鎮靜功效。本方適用於應激、癥病、煩躁、憂鬱、及更年期精神經症。

佐助產品： SL-749 有助于治療失眠。

HA-341有助于治療頭痛。

養生指南： 患者應避免服用酒、咖啡、以及含咖啡因的軟飲料；應多食番茄類食品和富含鋅的南瓜子；應將飲食中的動物性脂肪除去。

禁忌： 本方含大黃，有下利、軟便或腹痛者勿用，因大黃會使以上症狀惡化。



SL-749 安神

推薦用途： 失眠、煩躁不安、抑鬱、神經機能病、焦慮性心悸。

產品功效： 現代 ---- 安神 安眠
傳統 ---- 安神 安眠 除煩

推薦劑量： 黃昏時服4~6粒，睡前30分鐘再服4~6粒。

產品解說： SL-749係酸棗仁湯的變方。酸棗仁湯已使用了1,800多年，有除煩安神的作用，適用於治療失眠、心悸及盜汗等症狀。實驗研究顯示，本產品能抑制神經系統亢進及過度興奮。主要成分酸棗仁，有鎮靜安神的作用，可抑制咖啡因誘發的興奮性，酸棗仁與巴比妥類安眠藥有協同作用；其它成分如合歡皮、茯神及夜交藤，皆具安神鎮靜功效。

佐助產品：

RE-699	有助于治療應激、抑鬱及煩躁。
ME-523	有助于治療更年期綜合症。
HB-345	有助于治療高血壓病。

養生指南： 患者應避免食用酒、咖啡、軟飲料、精糖；睡前四小時避食蛋白質；宜多食新鮮蔬果；每日保持運動；應考慮參加一些課程，學習如何調節機體對應激的適應力。

禁忌： 無。



中藥精華 盡在順天



順天堂

科學中藥



Welcome to SUN TEN
Irvine, California

