



鸣，腰膝酸软，潮热盗汗，五心烦热，咽干少津，男子遗精，女子月经不调，舌红少苔，脉细数。

中成药：六味地黄丸、天王补心丹。

5. 心胆气虚证

虚烦不寐，触事易惊，心悸胆怯，伴气短自汗，倦怠乏力，舌淡，脉弦细。

中成药：朱砂安神丸、复方酸枣仁胶囊。

6. 胃气失和证

不寐多发生在饮食后，脘腹痞闷。食滞不化，暖腐吞酸，大便臭秽，纳呆食少。舌质红苔厚腻，脉弦或滑数。

中成药：保和丸。

◆ 试试中医疗法

1. 耳穴疗法

选取耳部皮质下、肾、神门、心、交感作为主穴，选取肝、脾、角窝上、胆、胃、枕为配穴，每次取3~4个穴，交替使用。用中药冰片或王不留行籽，胶布固定于耳穴，每日睡前自行指压贴药2~3分钟。每3~5天更换1次，3~6次为1个疗程。

2. 灸法

取穴百会、涌泉、足三里。艾条灸法，早上灸百会，临睡灸足三里、涌泉，可促进睡眠，亦可治疗虚证不寐，但对肝阳上亢者，不宜灸百会。

3. 拔罐法

从项部至腰部，循足太阳膀胱经地1、2侧线，自上而下走罐，以背部潮红为度。

4. 刮痧调理

用刮痧板，在下列腧穴部位进行刮痧治疗。

(1) 头颈部：太阳穴、额旁、额顶带后1/3，顶颞后斜下1/3（双侧）；胆经的双侧风池穴。奇穴：四神聪、安眠穴。

(2) 背部：膀胱经，双侧心俞、脾俞、肾俞。

(3) 上肢：心经，双侧神门穴。

(4) 下肢：脾经，双侧三阴交穴。

此外，还有气功、香薰、足浴、热敷、穴位埋线、药枕等，均有助于调节改善机体功能，促进睡眠。

5. 药膳食疗

(1) 酸枣仁粥。酸枣仁50克，捣碎，煎取浓汁。煮熟粳米100克，待米熟时加入酸枣仁汁同煮，粥成淡食，加糖食亦可，每日晚餐趁热食用。治疗虚性烦扰，不寐多梦疗效甚好，无论不寐时间长短，均可食用。

(2) 莲子糯米粥。莲子肉100克，芡实100克，加适量糯米煮粥，熬粥时，再加一巴掌大的荷叶盖在水上，粥好后即可食用。适用于脾胃虚弱而致的睡眠不安等症。

(3) 莲子龙眼粥。莲子肉30克，龙眼肉30克，百合20克，山药20克，大枣6枚，粳米30克，煮粥服，每日2次。常服有养心安神之功效。此外，多种不寐症均可服用莲子茶：莲子心2克，生甘草3克，开水冲泡代茶，每日数次。此茶对高血压伴有不寐者有效。

(4) 苍术薏苡仁粥。苍术5克，薏苡仁10克，大米50克，共煮粥食，可用于湿盛困脾型不寐。

◆ 建立良好的睡眠卫生习惯

建立良好的睡眠习惯要营造舒适的睡眠环境，综合运用睡眠卫生疗法与心理行为治疗方法对不寐有效。良好的睡眠卫生习惯有：

1. 睡前忌喝茶、咖啡等兴奋性饮料。

2. 睡前关闭音响，拉好窗帘，关闭灯光。

3. 按时服药，及时治疗相关疾病。

4. 睡眠姿势采用右侧卧位，尽可能不要仰卧、俯卧。❶