

撰文：崔紹漢博士

此句出於東漢著名醫家張仲景所著的《金匱要略·血痹虛勞病》篇，指出虛勞過度，或素體陰虛者，容易失眠。上一期我們提到「思慮傷脾，脾血虧損，終年不寐」，指出失眠的一個原因是心脾兩虛，血不養心，心失所養，便會令心神不安而失眠。今期的虛勞虛煩失眠，是指心肝血虛所致的失眠。

肝血不足，
心血虧虛，
導致陰虛內熱，躁動不安，終至不能入睡。

心神支配睡眠： 「虛勞虛煩不得眠」

煩是心病，所謂「無熱不發煩」，虛煩是指因肝血不足，心血虧虛，導致陰虛內熱，虛熱擾心而心中發煩，兼且血不養心亦令心中煩亂，結果在床上翻來覆去，躁動不安，終至不能入睡。

血不足亦令心神不安，神不安則不寐。虛勞虛煩的人士除了失眠外，常兼見煩躁、心悸、眩暈、口乾口苦等症狀。

肝血不足易失眠

中醫學認為人覺醒時魂寓於目，睡覺時魂藏於肝。假如肝陰肝血充盈，魂有所歸便能寐。虛勞的人肝陰肝血不足，出現陰虛之象，陰虛則生內熱，虛熱擾心神則不寐；另一方面，心

酸棗仁湯治失眠

治療方面，《金匱要略》提出一條千古名方酸棗仁湯，內有酸棗仁、茯苓、知母、川芎、甘草五味藥。酸棗仁味酸，酸入肝以養肝血，川芎可調肝氣，理肝鬱，知母清虛熱，茯苓寧心安神，甘草緩急，諸藥合用有養肝清熱，寧心安神的功效。臨床上適用於神經衰弱、焦慮症、抑鬱症、更年期綜合症等屬虛勞而致失眠的症型。

酸棗仁湯中的君藥（即主角）酸棗仁，味甘、酸，性平，歸心、肝、膽經，有益肝

酸棗仁有益肝血、養心陰、安神助眠的作用。

孫思邈曾用朱砂酸棗仁乳香散治好了和尚名允惠的癲狂症。



血、養心陰、安神助眠的作用。現代藥理研究顯示，酸棗仁的有效成分酸棗仁皂苷、黃酮苷等有鎮靜催眠的作用。

孫思邈酸棗仁治病

酸棗仁的鎮靜安神效果，有唐代大醫家孫思邈的醫案為證。唐代有一和尚名允惠，患了癲狂症，經常狂呼妄動，哭笑無常，屢醫不愈。後來向孫思邈求醫，孫思邈命人待允惠口渴時，以酒調藥粉給他服下，允惠服藥後不久便昏昏入睡，一直睡到次天的半夜才醒來，神志已回復正常，癲狂症狀消失。查其所用之藥粉，原來是朱砂酸棗仁乳香散，病人以酒調服下，至微醉即卧床就寢，病輕者睡半天至一天便醒，病重者須二、三天始醒，但必須自己睡醒始有效，若受驚或騷擾而醒則無效。此法治癲狂，全賴酸棗仁配朱砂起安神之效（朱砂有毒，不可亂用）。

因酸棗仁成名醫

近代著名老中醫馬有度，年青時曾患嚴重失眠，屢醫無效，後來求醫於一老中醫，其所開的處方中必有一味酸棗仁，他連服多劑後終於把失眠治好，竟因此而對中醫發生興趣，最後自己也成為著名中醫。他擅用酸棗仁治失眠，其中一條妙方，就是用酸棗仁炒香研粉，再加上醋炒延胡索粉，以沸水焗服，竟有良好的安神助眠作用，顯示這二藥在安神助眠方面有協同作用。⊕



孫思邈

○ 孫思邈曾用朱砂酸棗仁乳香散治好了和尚名允惠的癲狂症。

酸棗安眠茶

材料 酸棗仁15克、茯神12克、麥冬10克、玫瑰花10克、甘草5克。

做法 以2—3碗水煎約半小時至剩約1碗水，即可飲用。

功效 此方模仿《金匱要略》的酸棗仁湯，不過用麥冬和玫瑰花分別取代藥味濃郁的知母和川芎，麥冬有滋陰清熱安神的作用，玫瑰花有疏肝，理氣解鬱的作用，二者配合酸棗仁、茯神和甘草，可產生解鬱安神助眠的作用。



助眠穴位

睡前以中指指腹揉按內關穴1-2分鐘。內關穴位於雙側腕橫紋上2寸，手臂內側的肌腱之間，可治心悸、嘔吐和失眠。

