

百病自療叢書

# 失眠自療法

上海大眾書局印行

# 百病自療叢書緣起

坊間出版醫藥各書。非深奧難懂。即漫無系統。皆不合自習之宗旨。每種一冊。論病一種。該病之種種變化與病象。及各種治療方法。皆明白曉暢。一目了然。普通醫書。每以一方統治一病。不知病有輕重。體有強弱。又有夾雜他症者。若以一方混治之。豈不大誤。本書即矯正此弊。雖同一病症。因症狀之不同。故其治法多至數十種。所列各方。經幾次考慮。務使妥善穩捷。一無流弊。見是證。用是藥。可無顧慮。可收大效。名曰自療法。允副其實。定價又極低廉。使普通民衆。皆能購閱。書中如有未盡善美之處。如能摘出指示。尤爲歡迎。



楊志一  
朱振聲  
合編

# 怪病奇治

（折七） 角七價定 册一

病之不經常見者爲之怪。治之別出心裁者爲之奇。怪病非奇治不愈。奇治非怪病不彰。雖然。病雖百怪。必有其原。治雖千奇。難逃乎理。本書集上海諸大醫士各種怪病醫案而成。計一百十四篇。每篇敘一症至十餘症不等。皆實人實事。並非虛構。各症之奇特。竟似神怪小說。其中對於各種怪病之理論。闡發無遺。讀此書。既可增長學識。又可增長見識。宜乎人手一篇。

## 上海大眾書局發行

各省各埠各大書局均有代售

# 失眠自療法目錄

## 失眠總論

- (一) 引起.....一
  - (二) 失眠之原因種種.....一
  - (三) 失眠之症狀及治法一般.....一
  - (四) 一個實例之驗案.....一
- ## 失眠自療各法

- 小引.....一
- (一) 驚恐失眠之自療法.....一
- (二) 憂慮失眠之自療法.....一
- (三) 忿怒失眠之自療法.....一

- (四) 勞心失眠之自療法……………四
- (五) 勞力失眠之自療法……………四
- (六) 痰火失眠之自療法……………五
- (七) 傷食失眠之自療法……………六
- (八) 血虛失眠之自療法……………六
- (九) 腎虧失眠之自療法……………七
- (十) 老人失眠之自療法……………八
- (十一) 肥人失眠之自療法……………八
- (十二) 病後失眠之自療法……………九
- (十三) 失眠而虛煩之自療法……………一〇
- (十四) 失眠而痰咳之自療法……………一〇
- (十五) 失眠而溺多之自療法……………一一

(十六) 失眠而遺精之自療法……………一二

### 失眠醫案選粹

(一) 狂勃不寐時動時靜……………一三

(二) 老年虧損健忘少寐……………一三

(三) 噁心胃鈍連宵不眠……………一四

(四) 面浮肌腫寤難成眠……………一四

(五) 痰熱為喘竟夜失眠……………一五

(六) 陽升不降失眠二月……………一六

(七) 心氣不攝言蹇失眠……………一六

(八) 通宵失眠得之驚恐……………一八

### 失眠之衛生法

(一) 食(四則)……………一九

失眠自療法

四

(二) 住(三則)……………一九

(三) 動作(二則)……………一九

(四) 沐浴(二則)……………一九

簡易之催眠術(二則)

失眠要方選(八則)

附錄失眠概論

# 失眠自療法

中醫朱振聲編著

## 失眠總論

一病之起。必有一病之原。醫者探其原而求其本。病未有不愈者。然同一病也。因其病原之不同。其治法亦因之而各異。猶如近世之自殺者。有因國事之憤激。有因情場之失敗。有因經濟之壓迫。有因夫婦之失睦。其結果雖同。歸于自殺。而其所以自殺之原因。則迥然不同。治病之法。亦猶是也。今姑舍論其他。而以失眠一症。爲讀者諸君一研究之。

### (一)失眠之原因種種

夫失眠一症。其影響於身體之健康。人生之幸福。頗大。若不早治。不但失却活潑之精神。且易釀成神筋衰弱及癲狂等症。考失眠之原因甚多。有因心



血不足。神不守舍者。宜歸脾湯。琥珀養心丹。有因胃不和則臥不安者。半夏秫米湯之類。有因水停心下而不得眠者。茯苓甘草湯。有因肝虛受邪。夢中驚悸。魂不守舍者。宜珍珠母丸。有因腎陰久虧。孤陽浮越者。宜六味湯加減。有因思慮傷脾。脾經虧損。經年不寐者。宜歸芍六君湯。或益氣安神湯。其他如胆虛。心怯。病後。高年等人。每有患失眠者焉。

(三)失眠之症狀及治法一般

本病于初起之時。亦屬尋常。祇覺夜間輾轉牀褥。目不交睫。左右不舒。心中懊惱。竟宵達旦。澈夜無眠是也。若在初起時。即服棗仁湯。或歸脾湯。琥珀多寐丸。天王補心丹等。輕者必然有效。若重者非延醫調治不可。否則遷移日久。貽害無窮。

(四)一個實例之驗案

余曾治一王姓婦。患徹夜不寐。已有一載。苔黃。脈弦小而數。曾服育陰潛陽。

交通心腎。如養心安神。半夏秫米等藥。遍嘗無效。余思其所以不效之故。必因肝胆熱熾。化風上旋所致。遂用清胆涼肝。泄熱化痰之劑。方用羚羊片。生山梔。生甘草。硃茯神。琥珀屑。川雅連。灸遠志。肉川貝母。鮮竹茹。猪胆汁。琥珀多寐丸之類。連投二劑。而一載之沉疴。竟起於旦夕之間。足見病情百變。決不可拘守成法。此症以蒼黃脈弦小而數之故。因而知其爲肝移熱於膽之症。所以用熄風清熱之品。投之卽效也。彼頭痛救頭。脚痛醫脚之輩。雖能見效於目前。決難收功於將來。故內經云。治病必求其本。旨哉斯言。

# 傷寒自療

(折七)分五角二價定册一

此書係蕭屏閣采輯東西各國學說而成，其目有六：(一)釋名，詮釋傷寒病得名之來由。(二)病原，研究傷寒病從何而起。(三)病狀，指示患傷寒病者之情狀。(四)療法，詳敘治傷寒病之權安西藥，及其看護法。(五)古義，將張長沙之傷寒論，剝膚存液，包括無遺。(六)古方，選錄傷寒論中所用之靈驗藥方。綜之參酌中西，言簡意賅，不作支離疑似之語，誠衛生家與醫學家所必備之書也。

## 上海大眾書局發行

售代有均局書大各埠各省各

# 失眠自療各法

## 小引

失眠之原因有四。一外界聲擾。二內心刺激。三勞疲心神。四消化不良。驟視之外界聲擾似爲最大原因。其實二者之關係甚輕。驟然而發之聲音。固足以擾人清夢。若聲之連續者。反足以使人睡眠也。

消化不良。致胃不安和。內心刺激。使精神興奮。其影響於睡眠者甚大。然皆不及勞心者之最爲重大也。消化不良。調和中州。內心刺激。鎮其心志。卽能安然入夢。惟勞心過度。神經呈衰弱之象。非一時所可奏效。

失眠可分心理與病理二大端。如外界聲擾與內心刺激。是屬於心理者。勞疲心神與消化不良。是屬於病理者。前者須用心理療法。至於後者。則宜用藥物治療。能調心養神。兼用心理。收效尤易。此篇所以教人自療。讀者可按

圖而索焉。

(一)驚恐失眠之自療法

原因 猝受驚恐。神經受意外之刺激。心神不甯。

症狀 驚跳。怵惕。通宵不得安枕。偶然入睡。易於驚醒。又常作惡夢。

治療 宜安神定志。

處方 潞黨參三錢 炒白朮二錢

遠志肉二錢 石菖蒲八分 青龍齒五錢

硃茯神三錢 赤白苓各二錢

(三)憂慮失眠之自療法

原因 心藏神。憂慮傷心。則神不安。神不安。則神經錯亂。不能成眠。

症狀 終夜煩躁。轉側床第。聞人之鼾聲。而羨慕。聞人之齟齬。而懊惱。偶然

合目。亦恍惚。不能入夢。

治療 處處宜達歡。不可效杞人之憂天。服藥用歸脾湯加減。

處方 潞黨參三錢 炒歸身二錢 炒白朮二錢

硃茯神三錢 炒棗仁五錢 遠志肉一錢

廣木香四分 炙甘草二分 青龍齒五錢

(三) 忿怒失眠之自療法

原因 受人冤屈。或受侮辱。忿怒交併。怒則厥氣上升。心火不能下降。心腎

不交。則不能眠。此氣分偏勝之失眠也。

症狀 鬱勃氣急。眉伸面赤。恨恨之狀。表現於面部。

治療 以平氣為先。平氣之法。莫妙於靜坐。數呼吸。久則心火下降。即能安

眠。不必服藥。若一怒之後。其氣不伸。或一怒再怒。神經之刺激太過。

以致連宵不眠者。宜直折其心火。

處方 小川連(炒)五分 粉丹皮二錢 沈香片五分

失眠自療法

失眠自療法

四

柏子仁三錢

硃茯神三錢

青龍齒四錢

遠志肉七分

赤茯苓三錢

(四)勞心失眠之自療法

原因

睡眠之時。血壓降低。勞心者神經興奮。血壓不降。不能入寐。如文學家。司賬者。及賭徒。每易患此。

症狀

腦中昏亂。惶惶不寐。甚則怔忡健忘。呈神經衰弱之象。

治療

宜補心安神。

淨萸肉二錢

生杭芍四錢

西黃芪二錢

合歡皮三錢

硃茯神三錢

紫丹參錢半

天王補心丹(包)四錢

桂圓肉十枚

(五)勞力失眠之自療法

原因

大凡少壯之人。日間勞力。夜間着床。鼾聲即作。易於入眠。然有一種

精神缺乏之人。日間過勞。夜間反不能安眠。蓋臨睡則血液歸入房。過勞則血液耗散。不能歸入。以致失眠。

症狀 肢節痠痛。神疲力乏。欲寐不得。

治療 以靜養為最宜。藥物於寧神之外。略佐培補。

處方 白歸身二錢 炒白芍二錢 仙半夏錢半

青龍齒五錢 左牡蠣三錢 生苡仁三錢

文蛤壳四錢 抱茯神三錢 酸棗仁四錢

(六)痰火失眠之自療法

原因 痰火相搏。內壅藏府。外阻竅隧。心神為之擾亂。

症狀 中脘不舒。心中嘈雜。頭眩耳鳴。脉象滑數。

治療 宜滌痰降火。

處方 竹瀝半夏二錢 刺蒺利三錢 廣玉金錢半

失眠自療法



失眠自療法

六

陳廣皮一錢

乾菖蒲一錢

陳膽星八分

天竹黃錢半

雙鈞鈞二錢

小川連(炒)五分

指迷茯苓丸二錢(臨臥吞服)

(七)傷食失眠之自療法

原因 傷於食者。腹痛脹悶。而不得寐。經所謂胃不知則臥不安者是也。

症狀 中脘不舒。甚則腹中脹痛。胃呆便艱。

治療 宜調和中州。

處方 元明粉二錢(冲)

全瓜蒌四錢

炒枳壳一錢

炙內金二錢

香谷芽三錢

陳廣皮一錢

連翹壳錢半

赤白苓(各)二錢

(八)血虛失眠之自療法

原因 血出於心。血虛之人。心神虧耗。神不守舍。不能入寐。

症狀 心悸怔忡。精神萎靡。頓脈象虛弱。

治療 宜補血養心安神寧志。

處方 潞黨參六錢 西黃耆三錢

炒白朮三錢 五味子七分

遠志肉一錢 廣木香五分

酸棗仁三錢 大棗五枚

(九)腎虧失眠之自療法

原因 腎精虧損。精不凝神。腎為精神歸宿之地。虧損則不能含斂其神魂。

此不寐之所由來也。

症狀 記憶減退。頭眩目花。精神衰頹。

治療 宜滋水養腎。

處方 大生地四錢 生龜版六錢

失眠自療法

稽豆衣三錢

煨龍齒三錢

生牡蠣六錢

淮牛膝二錢

硃茯苓三錢

象貝母三錢

厚杜仲三錢

(十)老人失眠之自療法

原因 老人血氣衰弱。榮衛之道。滯心之循環。失其常度。腦失所養。以致夜

不安眠。

症狀 身體衰頹。心悸健忘。

治療 宜調補氣血。

處方

人參一錢

炙綿耆三錢

大熟地四錢

炒於朮二錢

炒歸身三錢

炒白芍二錢

五味子七分

遠志肉一錢

陳廣皮一錢

清炙草三分

生姜三片

黑棗五枚

(十一)肥人失眠之自療法

原因 體豐多溼。溼土生痰。痰盛則水火之升降被阻。而成不寐。  
症狀 每夜不能安眠。胸中不舒。稍稍欬痰。則覺爽適。

治療 宜化痰理脾。

處方 製半夏三錢

廣橘皮一錢

炒竹茹錢半

炒枳實一錢

煨龍齒三錢

焦秫米二錢

硃茯苓二錢

抱茯神三錢

遠志(甘草湯拌)五分

夜合花三錢

### (十二)病後失眠之自療法

原因 病後餘邪已清。而患失眠。乃虛陽上浮。心神不安也。

症狀 元氣未復。心悸失眠。

治療 宜甯神潛陽。

處方 人參鬚一錢(另煎沖)於朮炭錢半

白歸身二錢

失眠自療法

失眠自療法

一〇

川斷肉三錢

厚杜仲三錢

炒白芍錢半

炒棗仁二錢

煨龍齒三錢

炒牛膝三錢

茯苓(辰砂拌)三錢

橘皮絡(各)一錢

(十三)失眠而虛煩之自療法

原因 大病之後。餘邪未淨。心熱虛煩。致不成寐。

症狀 煩躁不安。欲寐不得。

治療 宜泄餘邪以安正。

處方

淡豆豉三錢

黑山梔三錢

粉丹皮錢半

炒白芍錢半

陳廣皮八分

益元散包三錢

燈草心二紮

硃砂安神丸二錢(另吞)

(十四)失眠而痰咳之自療法

原因 痰多咳嗽。頻頻震動。以致神不安甯。不得安臥。

症狀 咳嗽不已。痰多。寤難成寐。脉象絃滑。

治療 宜化痰甯神。

處方 炒枳實一錢

炒蘇子三錢

竹瀝半夏錢半

廣橘紅一錢

陳膽星六分

炒棗仁三錢

炒竹茹錢半

白茯苓三錢

夜交藤四錢

遠志肉五分

(十五)失眠而溺多之自療法

原因 心腎兩虛。心虛則神不守舍。腎虛則宣化溺職。

症狀 多夢紛紜。不能穩睡。每至暮夜。洩數且多。

治療 宜腎心並調。

處方 大熟地四錢

炙龜板五錢

炙黨參三錢

煨龍骨三錢

炙螵蛸三錢

覆盆子二錢

失眠自療法

失眠自療法

一二

遠志肉七分

石菖蒲二分

茯苓神各二錢

柏子霜三錢

龍眼肉四枚

(十六)失眠而遺精之自療法

原因

精藏於腎而主於心。精生於氣而役於神。心虛而神不守舍。則精妄

動矣。

症狀

腰背痠楚。寤難成寐。睡中則又多夢。遺精頻作。

治療

宜安神固泄

處方

大熟地四錢

厚杜仲三錢

潼沙苑三錢

煨龍齒四錢

生牡蠣六錢

龜甲心六錢

湖丹皮二錢

白蓮鬚二錢

酸棗仁四錢

硃砂安神丸二錢(開水先下)

# 口失眠醫案選粹（八則）

## （一）狂勃不寐時動時靜

情志鬱勃。心肝受病。神思不安。時狂時靜。時疑時怯。心邪傳肺。則心悸不寐。而咳嗽。肝邪傳膽。則目定而振慄。其實皆鬱火爲患也。擬清心安神壯膽爲主。平肝和脾佐之。

川連五分 茯神三錢 菖蒲七分 龍骨三錢 遠志七分 北沙參三錢 棗仁三錢 膽星七分 川貝三錢 鐵落一兩（先煎） 石決明八錢 豬膽一個用川芎五分研納入以線紮好入煎

## （二）老年虧損健忘少寐

高年氣陰兩虧。肝陽挾痰濁上蒙清空。健忘少寐。神疲肢倦。脉象虛絃而滑。苔薄膩。虛中夾實。最難着手。擬益氣陰以柔肝木。化痰濁而通神明。



太子參一錢 仙半夏二錢 白歸身二錢 魯豆衣三錢 抱茯神三錢 薄橘紅八分 生白芍二錢 炒杭菊錢半 炒竹茹錢半 遠志肉一錢 天竹黃錢半 石菖蒲八分 淡竹油一兩 生姜汁兩滴同冲服。

(三) 噁心胃鈍連宵不眠

頭目昏蒙。噁心胃鈍。連宵不寐。陽升不平。胃土失和。治以和胃熄肝。

製半夏錢半 上廣皮一錢 炒秫米二錢 茯苓神各二錢 炒竹茹一錢 煨龍齒三錢 白夕利三錢 炒棗仁二錢 夜交藤四錢

(四) 面浮肌腫寤難成眠

腕腹脹滿。面浮肌腫。寤難成寐。木旺脾虛。濕隨氣溢。擬調氣運溼。寧神熄肝。

大腹皮三錢 茯苓皮三錢 砂仁五分 炒棗仁二錢 生苡仁三錢 上廣皮錢半 金鈴子錢半 香附一錢 冬瓜子四錢 炙內金錢半

二診 脘腹脹滿稍舒。面浮較退。而氣從上衝。則神煩不寐。口渴舌燥。衝氣上逆。再育陰養肝。

阿膠珠三錢 川雅連三分 煨磁石三錢 炙生地四錢 硃茯神三錢 乾橘葉錢半 炒白芍錢半 醋炒香附二錢 雞子黃一枚（調冲）

三診 氣火稍平。逆氣上冲大減。寐亦略安。脘腹略覺寬舒。再育陰以平氣。火參泄木調氣。

阿膠珠三錢 川雅連三分（吳黃七粒同炒） 炙生地四錢 炒棗仁二錢 金鈴子錢半 醋炒香附二錢 炒白芍錢半 橘葉錢半 硃茯神三錢 雞子黃一枚（調冲）

（五）痰熱爲喘。竟夜失眠。

脾腎兩虛。飲食生痰。痰阻爲喘者。久茲值春升之際。痰憑木火之勢。而化爲

熱以致竟夜不能交睫。脉右尺不藏。舌黃胎紅。龍相亦動。擬潛陽和陰。參以苦泄。

川雅連三分(棗仁同炒) 製半夏二錢 竹茹(鹽水炒)錢半 知母二錢 茯苓神各二錢 炒枳實一錢 上瀰珠三分 川貝母五分 二味研末調服。

(六)陽升不降失眠一月  
不寐六十日。溫膽諸藥不效。嘔痰不適。明係陽升不降。用金匱酸棗仁湯。

酸棗仁五錢 肥知母二錢 茯苓二錢 川芎一錢 炙草五分

(七)心氣不攝言蹇失眠  
勞思傷神。心氣不攝。致言語蹇澀。艱於安寐。脉細數無力。怔忡之重候也。調理非易。暫從安心養神治之。

生芪二錢 炒於朮二錢 炒歸身二錢 枸杞三錢 五味子八分

龍齒五錢 炒棗仁三錢 炙甘草三分 遠志八分 懷牛膝二錢

辰砂拌茯神三錢 石菖蒲七分 姜汁炒竹茹錢半

(八)通宵失眠得之驚恐

經云。五藏六府之精氣。上注於目。爲精明之竅。水之精爲志。火之精爲神。目者。心之使也。神者。心之所藏也。驚則心無所依。神無所歸。平素操勞過度。情性躁急。加以驚恐。激動肝陽。與心火相爲煽惑。五志陽升。心無主張。水火不濟。陽不交陰。徹夜不寐。心火挾動肝陽。上僭清竅。則目不交睫。蓋驚則氣亂。鬱火生痰。痰火二者。阻蔽肝膽包絡之間。清明之氣。被痰火所蒙。陰陽之氣。魂魄之精。營衛之行。從此交亂。所以目瞪神呆。語無倫次。起臥不安。心緒紛紜。神識乍清乍蒙。唇焦舌絳。渴飲筋脈震惕。大便燥結不解。緣厥氣客於藏府。則衛氣獨行於陽。不得入於陰。陰虛陽亢。故目不瞑矣。蓋肝藏魂。謀慮出焉。心藏神。爲神明之府。二者神失守舍。舍空痰聚。致肝陽化風。心火鷓張。所

以見症如斯也。診得脈象。左寸關弦滑而大。以脈參症。恐防癩癩瘰癧之變。姑擬鎮肝風清心火。宣竅滌痰一則冀其退機。

紫丹參 淡竹瀝(鮮石菖根汁一匙和沖) 橘紅 甘菊 真川連  
天竺黃 陳膽星 金石斛 石決明 蒼龍齒 粉丹皮 京元參  
硃茯神 珠黃散

## 失眠之衛生法

### (一)食

- (一)晚餐食物宜避絕刺激性食品。當取易消化者為佳。飲食時間當離就寢時三時之前。
- (二)飲食過飽則胃難消化。不能安眠。宜畧加運動。以助消化。
- (三)過飽不宜過飢亦不宜受餓之人。飢腸漉漉亦不能着寐。

(四) 每膳後稍食菓類。以助消化。

(二) 住

(一) 居住宜擇閑靜之地。則五官不受外界刺激。易於安眠。

(二) 寢室不宜過於溫暖。亦不可過於寒冷。總以常度稍冷爲適。室中空氣須充足。早晨窗戶宜開。晚間亦不可全閉。庶空氣得以流通。

(三) 被蓋不宜過於厚重。取其不致冒寒可耳。褥厚無妨。軟者尤佳。

(三) 動作

(一) 作事宜適度爲之。每作事二時間。以休息二十分爲限。晚餐後或事務畢後。宜撥冗一二時間。爲諸種快愉之談話。以代償身心之疲勞。

(二) 運動因人而異。總宜量力適度行之。或朝食前散步半時間。晚餐後約一時間。或練習八段錦爲佳。

(四) 沐浴

(一)沐浴能使血液循環。清潔身體。除却皮膚生癢等之患。每日事畢後。一度行之最宜。

(二)每晚臨睡。以熱水洗足。引血下行。

## □簡易之催眠術

(一)睡眠所以使腦完全休息。思想愈複雜。則愈難寢。然則以何法息腦乎。余每際此時。輒聽時辰鐘之行動聲。便能眠。非常效驗。

(二)臨睡時。閉目默數呼吸之出入。自一至十。循環數之。

## □失眠要方選

(一)茯苓甘草湯

(藥品)茯苓。桂枝。甘草。生姜。

(方義)此治心陽不振。水停心下。以致心悸不寐之主方。桂枝振心陽。茯苓化水飲。生姜佐桂枝以通陽。甘草佐茯苓以化水。

### (二)酸棗仁湯

(藥品)酸棗仁。甘草。知母。茯苓。

(方義)人寤則魂寓於目。寐則魂藏於肝。肝陰不足。痰火乘之。則不得眠矣。故用棗仁以養肝陰。知母清火。茯苓化痰。佐以甘草之和緩。以和諸藥。使川芎之辛竄。以達肝經。皆所以求肝之治。而宅其魂也。

### (三)珍珠母丸

(藥品)珍珠母。當歸身。熟地黃。人參。棗仁。柏子仁。犀角屑。茯神。沉香。龍齒。  
(方義)前方治肝陰不足。痰火乘之之症。其病乃在肝也。此方治肝陰不足。肝陽上擾。心神腦髓。皆不得安之症。其病較爲複雜。故用藥亦較複雜也。余治不寐虛證。常以此二方加減施用。頗多奇效。



(四)天王補心丹

(藥品)生地。丹參。當歸。人參。茯神。甘草。五味子。柏子仁。酸棗仁。遠志。肉。元參。天冬。麥冬。桔梗。

(方義)心主血而藏神。故以生地。丹參。當歸。補養心血。五味。斂心神。柏子。益心神。棗仁。安心神。元參。二冬。清血中之虛火。而安心神之浮越。桔梗。載藥上浮。而歸于心。遠志。化痰。而通心氣。味藥雖多。無不絲絲入扣。實爲仲景之後。不可多得之良方。惟托言天王所傳。未免近于荒謬也。

(五)靈樞半夏湯

(藥品)半夏。秫米。

(方義)此爲治胃有痰濁。不得臥之良方。方中以半夏化痰。秫米化濁。痰濁一化。則胃氣和而臥立至矣。

(六)保和丸

(藥品) 山查。神麩。茯苓。半夏。陳皮。萊菔子。連翹。麥芽。

(方義) 此爲和胃消食之要方。故治傷食而不寐者。山查消肉積。神麩消飯積。萊菔子制麩毒而攻痰積。麥芽消穀食而軟堅積。傷食必兼乎溼。茯苓補脾而滲溼。積久必鬱爲熱。連翹散結而清熱。半夏和胃化痰。陳皮調中理氣。氣行則食積自行。痰化則食滯自動矣。

### (七) 安神定志丸

(藥品) 人參。白朮。茯苓。神。菖蒲。遠志。麥冬。棗仁。牛黃。硃砂。

(方義) 方中以參朮二茯健脾化痰。麥冬棗仁清心安神。遠志化痰而通心氣。牛黃化痰而清心神。菖蒲開心竅。硃砂安心神。立方之意頗佳。但方中白朮性味溫燥。宜去白朮加川貝龍齒之類則更佳矣。

### (八) 溫膽湯

(藥品) 卽二陳湯加竹茹。枳實。

(方義)竹茹止嘔逆。枳實攻熱痰。二陳湯爲治痰之主要方。加此二味。以治痰熱不寐。

## 附錄 (失眠概論)

吾友尤君學周。於失眠一症。頗有心得。曾著有失眠概論。洋洋千餘言。茲特刊錄於下。以補吾之所不及。

振聲附識

眠者。身著蓆頭就枕之謂也。寐者。神返舍息歸根之謂也。二者有密切之關係。故眠爲寐之先導。寐爲眠之後應。眠寐交相爲用。則入鼻鼾黑甜之鄉。失眠所調濟。則有輾轉床褥之苦。內經云。人身營衛。晝則行陽而寤。夜則行陰而寐。陰陽和平。寤寐行其常度。何病之有。惟衛氣晝行於陽。而不能行於陰。眠而胡思。寐而夢想。此失眠症之所由起也。考失眠之原因甚夥。見症亦多。茲

可分爲二大類。約略言之。

### 心理上失眠之原因

吾人日間作事疲倦。夜晚可得甜睡之樂。盡人皆知。惟用腦力過度。腦血不能下降。用心太過。精神不能歸舍。或事件未了。臥時懸于心中。憂思累累。睡時爲之呻吟。或邪念旋生。慾念上衝。或晚餐過飽。腸胃積滯。或眠時聲息喧嘩于外。雜念交感于中。然此種種。皆足致失眠之起。因蓋此數者。良由市鎮繁華之地。競爭之區。政客終日營營。國人競競業業。以及辛苦勤讀之學生。日夜勞力之苦工。患之最多。餘如體質素虧之人。津液不能充于周身。老年陰虛之體。營衛不能行于常道。亦多苦於失眠。此皆生理上之原因。尙未成爲病症。用自然之療法。可冀全愈。不必賴藥石之力也。

### 病理上失眠之原因

人當氣血健壯之時。六慾感其心。萬事勞其形。有動乎中。必搖其精。迨乎精

神受傷。則漸現失眠之病。但關於病理之失眠。原因甚多。有因陰虛邪併于陽。煩躁不眠者。有陽明胃實。發熱喘冒不眠者。有因痰飲上壅於肺。咳逆倚息喘不得臥。有因血虛火旺。心神不安。煩而不寐。有因外邪傳入心包。血熱薰腦。神昏譫語。夜臥不安。有因陽浮于外。鬱熱於中。神魂不能上遊于目。清睡而不得寐。有因驚悸恐怖。思慮太過。終夜不寐。有因大病之後。氣血大虧不寐。然上述種種。已成病症。非自然療法所能愈。必賴藥石以奏功。

見症

患心理上之失眠。常覺頭目暈眩。腰膝酸痛。視物模糊。夜夢紛紜。耳膜雷鳴。甚者男子夢遺泄精。女子赤白帶下。經事不調等症。患病理上之失眠。時有精神恍惚。怔忡健忘。心悸少寐。驚惕恐懼。神魂不安。四肢懈惰。甚者煩躁不臥。痰涎上逆。元氣不支等症。

治法

## (一) 自然療法

失眠之人其思想混亂不堪。其輾轉反側之苦。當不待言。欲求補救之法。患者臨睡前。最忌妄想幻境。凡一切塵世煩勞。皆當置之度外。若心無睡意。免強求睡。愈想睡。愈不能睡矣。此時宜披衣而起。閉目靜坐。或細聽鐘錶之擺聲。或默念一、二、三、四之數目。或微吟詩詞歌曲。或細數兩手脈息。切勿急躁粗暴。不可胡思亂想。凡此數者。皆可致睡眠之指導。不妨一試。苟試此法不驗。又當用別法以求安眠。或打國技。或閱書報。使精神疲倦。然後就枕。自能成寐。不能以失眠之故。購服麻醉藥劑。如市上所售之安眠藥水等。但能麻醉神經。安眠一時。多含有毒質。若隨意濫服。竊恐病患未除。而流弊已現矣。

## (二) 藥物療法

病人患失眠症。較心理上已深一層。務宜圖治于早。否則病必見重。茲分述于下。陰虛煩躁不眠。黃連阿膠湯。竹葉石膏湯之類。以清之。陽明胃有燥屎。

發熱喘咳不眠。三承氣湯以下之。水飲衝肺。欬逆倚息。喘不得臥。葶藶大棗湯瀉肺湯二陳湯等主之。血虛火旺。神不安舍。心煩不眠。硃砂安神丸主之。外邪傳入。血熱薰腦。以致神昏譫語。不得臥。紫雪丹之類主之。陽浮于外。魂不藏於肝。清睡而不得寐。宜斂肝陽。酸棗仁湯。怔忡驚悸。思慮過度。歸脾湯。大病之後。氣血兩虧。宜天王補心丹治之。大凡病理上之失眠。症狀甚多。不及備述。此不過摘其大略而已耳。要之失眠一症。時存修止觀。無物觀。擋去雜念。遏止邪慾。富貴榮華。置之于腦外。貧賤利祿。擲之于雲霄。一切夢魂顛倒。自可漸除。漸淨。一切身心疾苦。自可日就痊癒。又何失眠之足懼乎。

茹十  
眉編

# 婦 女 病

（折七） 角六價定 册一

本書共分「處女」「婚嫁」「  
妊娠」「臨產」「產後」「五期」  
凡婦女一生應有各症。無不列入。  
每病先述其病狀。次考其病因。  
再施以治療。各方皆經編者實  
驗。無不奏效如神。編輯方法。  
確合實用。文字淺顯。撰句簡潔。  
無論何人。一看即能明瞭。編  
者茹十眉先生。乃海上名醫。視  
診多年。學識超羣。對於婦科。  
尤有心得。本書係集其畢生經驗  
所得而成。實屬名貴。

## 上海大眾書局發行

各省各埠各大書局均有代售



第十  
眉編

# 五 官 病

（折七）角五價定册一

本書共列「目」「耳」「鼻」「口唇」「舌齒」「喉」六大類。每類除通論外。更分「研究」及「治療」二部。先將各器官之構造作用及保護方法。詳細說明。然後將各種器官病之治法驗方。一一詳細排列。以構救濟。文字淺顯。切合實用。不可不備。

## 上海大眾書局發行

各省各埠各大書局均有代售

書叢療治病萬醫國

茹十

眉編

# 病兒小

(折七) 角六價定册一

本書編者茹十眉先生，乃海上名醫，臨診多年，經驗宏富，對於兒科，尤為擅長，茲普及民衆醫藥常識，及便利病者起見，特編此書。本書編法，分作三期，第一期為初生期，第二期為哺乳期，第三期為孩童期，凡初生期至孩童期中一切小兒疾病，無不應有盡有，包羅無遺。每一病症，先述其病之狀態，繼述其病之來源，三述其治療及用藥之方法，以便對症服藥。全書不尚高深，不論空理，皆以實用為歸宿，文字淺顯，撰句簡潔，無論知醫與否，一看即能明療，家有子女者不可不備。

## 行發局書衆大海上

售代有均局書大各埠各省各

吳克  
潛編

# 大衆醫藥

（折七） 角五元二價定 冊四

本書係名醫吳克潛先生所輯。各科病症。無不備列。除詳盡指教各病之靈驗治法外。復注重於各病之理論及各病之預防。後更附急病治療法百餘條。專治痧疫霍亂及中毒觸電等之種種急病。或爲家傳祕方。或係經驗良法。臨時急用。皆有起死回生之效。備此一書。既可自救。又可救人。實屬便利。

## 上海大衆書局發行

各省各埠各大書局均有代售

中醫朱振聲醫例

科目

內外婦幼各科

時間

門診上午九時至四時出診四時以後

診金

門診一元出診四元

診所

上海三馬路雲南路老會樂里第一弄第一家

通函論症

外埠通函論症第一次納費二元覆診減半先惠後覆惟來函須詳述現在病狀及經過情形掛號寄下原班還件

# 傷寒自療

（折七）分五角二價定冊一

此書係蕭屏閣采輯東西各國學說而成，其目有六：（一）釋名，詮釋傷寒病得名之來由。（二）病原，研究傷寒病從何而起。（三）病狀，指示患傷寒病者之情狀。（四）療法，詳敘治傷寒病之穩妥西藥，及其看護法。（五）古義，將張長沙之傷寒論，剝膚存液，包括無遺。（六）古方，選錄傷寒論中所用之靈驗藥方。綜之參酌中西，言簡意賅，不作支離疑似之語，誠衛生家與醫學家所必備之書也。

## 上海大眾書局發行

售代有均局書大各埠各省各

朱振聲編

# 肺病指南

一册定價五角(七折)

年來國內患肺病者日衆，此皆未病不知預防，已病不善治療之故。本書對於肺病之理論，闡發無遺；對於肺病治療之指導，尤極慎重；更注意於肺部日常之衛生。俾未病者讀此，得知預防，已病者讀此，得知治療，實民衆之肺病醫藥顧問也。全書三大章，十萬餘言。

## 痛症大全

朱振聲編

凡人身疾病，以痛症爲最苦，一痛在身，大有求死不得之感。本書搜羅人體痛症，各部完備，去根治標，皆有詳細說明。一書在手，百痛全去，誠爲濟世慈航。

一册定價五角(七折)

# 上海大眾書局發行

各省各埠各大書局均有代售

朱振聲編 **家庭醫藥**

一册 定價大洋一元(七折)

人非鐵石，難免疾病，請醫診治，既費金錢，又感麻煩，若能自治，豈非便利。本書搜羅各門病症，計四十二章，每章更分若干節，凡人生常見之病，莫不應列盡列。每病先詳述其病狀及醫理，然後再列驗方，以便病者對症服藥。百發百中，藥到病除，家庭中備此一書，則全家可享平安之福。

朱振聲編 **肝病胃病**

一册 定價五角(七折)

本書對於肝病胃病，理論與實際並重。先將肝與胃在生理上之作用及與人體各器官之關係，詳細分析研究；次述致病之由及預防法；然後更列關於肝病之各種驗方，以便病者對症服藥，某種病狀應服某方，皆詳細說明，不致病者疑難。

**上海大眾書局發行**

各省各埠各大書局均有代售

朱振聲編

# 肺病指南

年來國內患肺病者日衆，此皆未病不知預防，已病不善治療之故。本書對於肺病之理論，闡發無遺；對於肺病治療之指導，尤極慎重；更注意於肺部日常之衛生。俾未病者讀此，得知預防，已病者讀此，得知治療，實民衆之肺病醫藥顧問也。全書三大章，十萬餘言。

## 痛症大全

朱振聲編

凡人身疾病，以痛症爲最苦，一痛在身，大有求死不得之感。本書搜羅人體痛症，各部完備，去根治標，皆有詳細說明。一書在手，百痛全去，誠爲濟世慈航。

一册定價五角（七折）

# 上海大眾書局發行

各省各大埠均有代售



中華民國二十二年八月初版

百病自療叢書

吐血自療法  
咳嗽自療法  
哮喘自療法  
遺精自療法  
淋濁自療法  
五淋自療法

月經不調自療法  
經閉自療法  
行氣自療法  
白帶自療法  
失眠自療法  
失血自療法

▲二分十册每册定價銀二角  
外埠酌加郵費

編著者 中醫朱振聲

印刷者 大眾書局

出版者 大眾書局

發行者 大眾書局



總發行所 上海四馬路 大眾書局

代售處 全國各大書局

#41

259054