



治疗老年性失眠的中成药，你用对了吗

文 / 北京中医药大学东直门医院 朴晶竹 李振全 刘颖 牟致平



俗话说“人老不以筋骨为能”，依我看：年龄大的人何止体力不行，睡眠时间和睡眠质量也越发不济了……没错，如果说失眠在各类人群中都非常常见，那么老年人就难得不失眠了——几乎无一例外。

失眠，怎么办？老年人群如何

才能走出这个难缠的“怪圈”呢？今天，我们从中医的角度系统地说一说。

一、中医对失眠的认识

1. 主要表现

失眠也称不寐，顾名思义，即“无法入睡”，是以经常不能获得正常睡眠为特征的一类病证。其在《黄帝内经》中被称为“不得卧”“目不瞑”，认为是邪气客于脏腑，卫气行于阳而不入阴所得。失眠的主要表现为睡眠时间、深度的不足，轻者入睡困难，或寐而不酣，时寐时醒，或醒后不能再寐，重者可能彻夜不寐。

2. 病因病机

失眠的病因主要包括情志失常（喜怒哀乐等情志过极）、饮食不节（暴饮暴食）、劳逸失调（劳倦太过）、病后体虚（久病血虚或年迈体虚）。失眠的病因虽多，但总结其病理变化，则无外乎阳盛阴衰或阴阳失交。一为阴虚不能纳阳，一为阳盛不得入阴。

3. 辨证治疗

失眠的辨证首先要分清是实证还是虚证。实证常见肝火扰心证、痰热扰心证等；虚证常见心脾两虚证、心肾不交证、心胆气虚证等。治疗则以补虚泻实、调整脏腑阴阳为原则。实证泻其有余，如疏肝泻火、清化痰热；虚证补其不足，如益气养血、健脾益肾。

二、老年人的生理病理特点

上面所谈是失眠的普遍情况，具体到老年人群则有所不同。随着年龄增长，人体各脏器的组织结

构和生理功能会发生变化，特别是肝肾功能的减退以及内分泌与免疫系统功能的变化，使得药物在老年人体内的吸收、分布、代谢和排泄都受到相应影响。因此，老年人（在我国，通常认为60周岁以上的为老年人）药物不良反应的发生率远高于年轻人。

现代医学认为，老年人各脏器的组织结构和生理功能都有不同程度的退行性改变，主要表现为细胞数减少、细胞内水分减少、组织局部血液灌流量减少、总蛋白减少等“四少”现象。研究显示，老年人的肝肾功能和免疫功能较成年人减低1/3~1/2，这使得药物在体内的浓度较成年人也高，药物半衰期亦明显延长。因此，老年人具有病情隐匿、症状不典型、多系统受累、病情较难控制、药物不良反应多发等特点。

中医学认为，老年人脏腑功能衰退，气血津液渐亏，阴阳失调，易出现动作缓慢、精神不振、饮食减少、呼吸力微、语言无力、皮肤干燥、毛发脱落、爪甲不荣、失眠多梦等。如《黄帝内经·灵枢·天年》云：“五十岁，肝气始衰，肝叶如薄，胆汁始灭，目始不明；六十岁，心气始衰，苦忧悲，血气懈惰，故好卧；七十岁，脾气虚，皮肤枯；八十岁，肺气衰，魄离，故言善误；九十岁，肾气焦，四藏经脉空虚。”因此，老年人常因衰成疾，其病性复杂多变、虚实互见，病势迁延，多为慢性、进行性，难彻底治愈。

综上，老年人生理病理特点的变化，使得药物的安全范围变小、药物反应的个体差异增大，因此，对于老年人用药的合理性应给予

表1 治疗肝火扰心证失眠的中成药

药物名称	药物组成	临床应用	用法用量	使用注意
泻肝安神丸	龙胆、黄芩、栀子（姜炙）、珍珠母、牡蛎、龙骨、柏子仁、炒酸枣仁、制远志、当归、地黄、麦冬、茯苓（去刺盐炙）、茯苓、盐车前子、盐泽泻、甘草	肝火亢盛，心神不宁所致的失眠。症见入睡困难，多梦易醒，心烦易怒，头晕目眩，耳鸣耳聩，口苦，目赤	口服。每次6 g，每日2次	外感发热患者及脾胃虚弱便秘者不可服用
舒眠胶囊	酸枣仁（炒）、柴胡（酒炒）、白芍（炒）、合欢花、合欢皮、僵蚕（炒）、蝉蜕、灯心草	肝气郁结，心神暗伤，神不安宁所致的失眠。症见不易入睡，心烦多梦，精神抑郁，急躁易怒，胸肋苦闷，目眩口苦	口服。每次3粒，每日2次；晚饭后、临睡前各服用1次；疗程4周	

表2 治疗痰热扰心证失眠的中成药

药物名称	药物组成	临床应用	用法用量	使用注意
心速宁胶囊	黄连、半夏、茯苓、枳实、常山、莲子心、苦参、青蒿、人参、麦冬、甘草	痰火扰心所致的失眠。症见心悸，胸闷，心烦，易惊，口干口苦，失眠多梦，眩晕	口服。每次4粒，每日3次	有胃病者宜饭后服用；服药中出现恶心等反应时，可减量服用或暂停服药
补脑丸	当归、胆南星、酸枣仁（炒）、益智仁（盐炒）、枸杞子、柏子仁（炒）、龙骨（煅）、石菖蒲、肉苁蓉（蒸）、五味子（酒炖）、核桃仁、天竺黄、远志（制）、琥珀、天麻	精血亏虚，痰热扰心所致的失眠。症见心烦失眠，心悸不宁，头晕耳鸣，五心烦热	口服。每次2~3 g，每日2~3次	宜饭前服用；脾胃虚弱、呕吐泄泻、腹胀便溏、咳嗽痰多、感冒患者不宜服用

表3 治疗心脾两虚证失眠的中成药

药物名称	药物组成	临床应用	用法用量	使用注意
归脾丸	党参、炒白术、炙黄芪、炙甘草、茯苓、制远志、炒酸枣仁、龙眼肉、当归、木香、大枣（去核）	心脾两虚，心神失养所致的失眠。症见失眠多梦，健忘，纳呆食少，肢倦乏力，精神萎靡	用温开水或生姜汤送服。每次6 g（约33丸），每日3次	有口渴、尿黄、便秘等内热表现者以及感冒发热患者不宜服用
北芪五加片	黄芪、刺五加浸膏	心脾两虚所致的失眠。症见失眠多梦，体虚乏力，食欲不振，腰膝酸软，气短自汗	口服。每次4~6片，每日3次	宜饭前服用；高血压患者慎用；热证、实证、阴虚火旺证者不宜服用
眠安宁口服液	丹参、熟地黄、首乌藤、白术（麸炒）、陈皮、远志（制）、大枣	心脾两虚，心神不宁所致的失眠。症见失眠多梦，气短乏力，面色少华，心悸不安	口服。每次20 mL，每日2次，饭前摇匀	感冒发热患者及肝功能异常患者不宜服用
脑力静糖浆	大枣、小麦、甘草流浸膏、甘油磷酸钠（50%）、维生素B ₁ 、维生素B ₂ 、维生素B ₆	心气不足，脾气虚弱所致的失眠。症见失眠多梦，心神不安，烦躁不宁，气短，自汗，头晕，健忘，腹胀纳差	口服。每次10~20 mL，每日3次	宜饭后服用；外感发热患者不可服用；糖尿病患者慎用，如需使用，注意监测血糖

特别重视。总的来说，老年人治疗疾病应遵循如下原则：

- 未病先防，调和阴阳；
- 药性平和，攻补适度；
- 治养结合，药不过剂；
- 联用适当，慎用峻烈。

三、治疗老年性失眠中成药的合理应用

简单了解了老年人的生理病理特点，下面我们来聊聊不同证型的失眠应该如何选用中成药。

1.肝火扰心证

- （1）症状：不寐多梦，甚则彻夜不眠，急躁易怒，伴头晕头胀，目赤耳鸣，口干而苦，不思饮食，便秘溲赤。
- （2）治法：疏肝泻火，镇心安神。
- （3）常用中成药：如泻肝安神丸、舒眠胶囊（表1）。
- （4）合理用药指导：泻肝安神丸的重镇安神之力较强，适用于不寐兼有头晕目眩、耳鸣耳聋者。舒眠胶囊的疏肝解郁之力较强，

适用于不寐兼有精神抑郁、急躁易怒者。

2.痰热扰心证

- （1）症状：心烦不寐，胸闷脘痞，泛恶暖气，伴口苦，头重，目眩。
- （2）治法：清化热痰，和中安神。
- （3）常用中成药：如心速宁胶囊、补脑丸（表2）。
- （4）合理用药指导：失眠兼心悸轻症，尤其是冠心病、心肌炎等引起的室性早搏见痰火扰心者，宜选用心速宁胶囊。失眠兼有精血亏

表4 治疗心肾不交证失眠的中成药

药物名称	药物组成	临床应用	用法用量	使用注意
乌灵胶囊	乌灵菌粉	心肾不交所致的失眠。症见失眠，心烦，健忘，神疲乏力，耳鸣，心悸心烦	口服。每次3粒，每日3次	
滋肾宁神丸	熟地黄、山药、金樱子、酸枣仁（炒）、首乌藤、女贞子、菟丝子（制）、牛大力、茯苓、珍珠母、白芍（炒）、丹参、制何首乌、黄精（制）、五味子、五倍子、毛桃	素体阴虚，或兼房劳过度，或肝肾阴虚、心肾不交，或久病年迈、精血亏虚、心失所养所致的失眠、多梦易醒、健忘、头晕、耳鸣、腰腿酸软	口服，每次10 g，每日2次	宜饭后服用；外感发热及痰火实热者不可服用；肝功能异常患者不宜服用

表5 治疗心胆气虚证失眠的中成药

药物名称	药物组成	临床应用	用法用量	使用注意
柏子养心丸	柏子仁、党参、炙黄芪、川芎、当归、茯苓、制远志、酸枣仁、肉桂、醋五味子、半夏曲、炙甘草、朱砂	心气虚寒，心神失养所致的失眠。症见心悸易惊，失眠，多梦，健忘，神疲乏力，肢冷畏寒	口服。每次6 g（约30丸），每日2次	宜饭后服用；肾功能不全者不可服用；避免和溴剂、三溴剂、三碘剂等含溴化物的制剂及含碘化物的制剂同时服用

虚之心悸、头晕耳鸣、五心烦热等虚热症状者，宜选用补脑丸。另外，心速宁胶囊中含有半夏、补脑丸中含有胆南星，应注意用法用量，不得超量服用。

3.心脾两虚证

(1) 症状：不易入睡，多梦易醒，心悸健忘，神疲食少，伴头晕目眩，四肢倦怠，腹胀便溏，面色少华。

(2) 治法：补益心脾，养血安神。

(3) 常用中成药：如归脾丸、北芪五加片、眠安宁口服液、脑力静糖浆（表3）。

(4) 合理用药指导：失眠兼健忘纳呆、食少乏力者，宜选用归脾丸。失眠兼体虚乏力、食欲不振者，宜选用北芪五加片。失眠兼面色少华、心悸不安者，宜选用眠安宁口服液。心脾不足郁证见失眠、自汗者，宜选用脑力静糖浆。

4.心肾不交证

(1) 症状：心烦不寐，入睡困难，心悸多梦，伴头晕耳鸣，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。

(2) 治法：滋阴降火，交通心肾。

(3) 常用中成药：如乌灵胶囊、滋肾宁神丸（表4）。

(4) 合理用药指导：失眠兼心烦、心悸者，宜选用乌灵胶囊。失眠兼腰腿酸软、头晕耳鸣等肝肾阴虚较重者，宜选用滋肾宁神丸。

5.心胆气虚证

(1) 症状：虚烦不眠，触事易惊，终日惕惕，胆怯心悸，伴气短自汗，倦怠乏力。

(2) 治法：益气镇惊，安神定志。

(3) 常用中成药：如柏子养心丸（表5）。

(4) 合理用药指导：柏子养心丸中含朱砂，不可过量、长期服用。

四、失眠的生活指导

1.饮食调护

饮食以清淡、易消化为主。晚餐避免摄食过量，同时忌饮浓茶、喝咖啡及吸烟、酗酒。

2.情绪调护

积极进行心理情志调整，克服过度的紧张、兴奋、思虑、惊恐、愤



怒等不良情绪，做到喜怒有节，保持精神舒畅。

3.日常调护

建立规律的作息习惯，坚持轻度的体力活动或体育锻炼，增强体质，睡前避免从事紧张和兴奋的活动，定时就寝。另外，卧室床铺要舒适，光线要柔和，并努力减少噪音，去除可能影响睡眠的各种外在因素。