

6. Mất ngủ

Mất ngủ là trong đêm không ngủ yên, ngủ không say, khó ngủ, hoặc ngủ được nhưng dễ tỉnh, và không thể nào ngủ lại được, nghiêm trọng thì suốt cả đêm không thấy buồn ngủ, đồng thời hơi vầng đầu, hồi hộp, trí nhớ giảm, chân tay mỏi mệt. Bệnh này phần lớn do lao tâm quá độ gây nên.

Cách chữa:

- **Phương 1:** Lấy huyết Nội quan, Thần môn, Tam âm giao.

Dùng hào kim về chuyển tiến kim, thủ pháp bình bổ, bình tả, lưu kim 30 đến 50 phút.

Ngoài ra, trước khi đi ngủ dùng mỗi ngón nhỏ cứu *Ấn bạch*, *Chí âm*, mỗi chỗ 3 mỗi cũng có kết quả. Mỗi ngày chữa một lần, thường chữa 15 ngày. nếu không có kết quả lại châm tiếp.

Giải nghĩa của phương: Phương này lấy an thần, kiện tỳ làm chính. *Thần môn* an thần, định chí; *Nội quan*, hoãn giải cơ co thắt cơ hoành, ngực, kiêm có tác dụng hòa vị; *Tam âm giao* có tác dụng điều tỳ khí. Cơ năng tỳ, vị kiện toàn khỏe mạnh tức tâm huyết được đầy đủ, thần có thể yên.

- **Phương 2:** lấy huyết: *An miên* (*An miên 1*, *An miên 2*, luân lưu sử dụng) và *Túc tam lý*.

Chập tối trước khi đi ngủ thì châm. Dùng cách về nhẹ nhẹ, lưu kim 15 đến 30 phút, giúp gây ngủ nhanh.