獲得優質睡眠之常青草本的解決方案

放松鎮定

清心腦祛火

放松祛煩

Solution

睡眠不良伴隨有焦慮、煩惱，參見抗焦慮抑郁方案流程圖。

睡眠問題包括:難於入睡；淺睡眠；早醒；緊張多夢，早晨醒來仍不精神，嗜睡

解郁暖身

解郁舒身

Solution

嗜睡，浅睡眠，早醒伴隨有情緒低落，悲傷，时常忧虑。

Solution

睡眠不良伴隨有情緒低落、悲傷合並焦慮，紧张性肌肉关节僵紧痛。

睡眠不良、胃反酸伴有任何下列相關狀況：思緒煩亂難於入睡；緊張，煩惱，不安；易怒，沮喪；耳鳴；腹脹，消化不良；口苦；目赤。

Solution

好睡眠速靜

睡眠不良伴有任何下列相關狀況：焦慮；口、唇、喉干燥；容易大便干燥；細耳鳴；經常口舌生瘡；淺睡眠或緊張多夢，潮熱；不耐熱。

Solution

好睡眠清熱

睡眠不良伴有任何下列相關狀況：難於入睡，早醒，煩惱；睡眠少；口、唇、喉干燥；容易口渴。

Solution

好睡眠充足

睡眠不良伴有任何下列相關狀況：不安、淺睡眠，經常醒來；緊張，煩惱，頭沉乏；頭昏沉，不能集中注意力，脑疲劳。

Solution

好睡眠健腦