

還是睡不著嗎？中醫幫助您一覺好眠

[發表醫師] :林佳瑜 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2009/2/4

時代快速地躍進，社會高度現代與科技化，雖然因此帶給人們較以往舒適富裕的生活，但相對地，現代人的生活也更加忙碌，工作、經濟與課業等壓力倍增，加上沒有時間從事休閒運動以放鬆身心，或不知如何管理自我情緒、舒緩精神壓力，長期的壓抑憂鬱，造成失眠的問題日益嚴重，尤其多見於更年期婦女及老年人；根據統計慢性失眠的患者大約佔了所有人口的 30%，且在失眠患者中有高達 60~70%的人未曾尋求醫師的幫助，如此高的比例與其中所暗藏的隱憂實值得大家多加注意及重視。

傳統中醫學早在兩千年《黃帝內經》中即提出了對睡眠的看法，奠定了中醫睡眠醫學的理論基礎，而無論利用內服中藥、針灸亦或是膳食療法均可獲取一定之療效，且可避免產生像西藥般的副作用，同時對於長期服用鎮靜安眠劑的患者又可協助其減少服用的藥量，實為一舉數得。

失眠症於古籍《黃帝內經》中稱為“目不瞑”、“不得眠”、“不得臥”，《難經》始稱“不寐”，最主要的睡眠理論為“陰陽睡眠學說”，在《靈樞·口問》中云：“陽氣盡，陰氣盛，則目瞑；陰氣盡而陽氣盛，則寤矣”，故陰主靜，陽主動；陽氣衰，陰氣盛，則發生睡眠；陽氣盛，陰氣衰，則產生覺醒，因著身體陽氣入裏出表的運動，產生陰陽盛衰的變

化而主導了睡眠與覺醒的機制；另《靈樞·營衛生會》認為老人'不夜瞑'的病機是：“老者之氣血衰，其肌肉枯，氣道澀，五臟之氣相搏，其營氣衰少而衛氣內乏，故晝不精，夜不瞑。”由此知中醫對失眠早有其獨特的理論與見解。

中醫認為失眠的主要病位在腦，但涉及五臟六腑，多以虛證或虛實夾雜為主，治療的原則主為調整陰陽，恢復氣血運行的節律，調治病變所涉及的臟腑，補其不足瀉其有餘，調其虛實，並可針對不同病因證型來分別應用補益心脾，滋陰降火，交通心腎，疏肝解郁，養血安神，和胃消滯等法，以改善臟腑陰陽失調。治療時先促進入睡，再減少覺醒，最後則為延長睡眠時間，以活血化瘀，健腦安神為主，並以安神定志健腦為基本法則，如養血安神，清心安神，育陰安神，益氣安神等法皆可加以運用，且另一方面仍須注意精神調攝，心理疏導，以消除壓力與緊張。

臨床上除上述的辨證論治用藥外，還可加上以王不留行籽或磁珠按貼耳穴(如腦點、肝點、胃點、耳神門等)或針灸(如內關、神門、太衝、三陰交等)來加強安神的功效，另外，下列幾種藥膳茶飲亦分別對不同型的失眠患者有所幫助，如：

1. 蓮子茶：具清心、降壓、安神之效，高血壓伴失眠者有效。
2. 棗仁地黃粥：主對於心虛血少，煩躁不寐的失眠者有效。
3. 桂圓酒或桂圓甜湯：對失眠伴有健忘，手足易冰冷者有效。
4. 杞棗酒：對於失眠伴腰酸軟，五心煩熱者，或肝腎陰虛，入睡遲者或夜臥磨牙者有效。
5. 丹參酒：具有化瘀通竅之功，對於血瘀引起的失眠有效。

除此之外，按不同患者所需，尚可結合按摩推拿法、洗足法或藥浴法等，交互使用或並用來調理患者身體之氣血陰陽，以使失眠患者能一覺好眠。

但要注意的是，就中醫而言，辨證論治是其治病的依據，由於失眠證型及原因繁多且複雜，有虛有實，亦有虛實夾雜，故必須經由合格中醫師以望聞問切分析其病因病機，然後再藉由辨證論治進而處方用藥，如此才能對症下藥，使中藥發揮最大的功效而又不會產生不良作用。您還是睡不著嗎？讓中醫幫助您一覺好眠吧！

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。