

淺談失眠的中醫觀點及治療

文 / 臺中榮總傳統醫學科醫師 鍾靜君

一、前言：

近日疫情升溫，擔憂的心情是否影響您的睡眠呢？

失眠是中醫門診常見的主訴，指的是以躺下難以入睡、難以維持睡眠、太早醒來、或長期無法恢復精神的睡眠為主要症狀的疾病。根據2019年台灣睡眠醫學會的資料顯示，全台 1/10 人口受慢性失眠症所苦。國際睡眠障礙分類標準（ICSD-3）又將失眠分為三類：1. 慢性失眠症，是指每周至少三天，持續時間超過三個月；2. 短期失眠症，是指持續時間少於三個月。造成失眠的壓力來源可能是心理上、生理上或人際關係；3. 其他類失眠症，僅適用於抱怨入睡困難和難以維持睡眠，但又不符合前兩類失眠症診斷標準的患者。人一生當中有1/3時間都在睡眠中度過，良好睡眠品質能幫助人們避免疾病、增進免疫力及促進心理健康。我們可以透過中醫輔助治療，來改善睡眠障礙。

二、中醫觀點：

失眠在中醫又稱「不寐」、「不得眠」或「目不瞑」。早在中

醫典籍《素問·逆調論篇》中，就有「胃不和則臥不安」的記載。《金匱要略·血痺虛勞病》中，亦有「虛勞虛煩不得眠」的論述。中醫認為睡眠的生理機轉是白天衛氣行於陽，則動而為寤（睡醒），夜行於陰，則靜而為寐（睡著），入夜則陽氣潛藏於內，人臥則血歸於肝，進入睡眠。發生失眠是由於陽不入陰，引起體內臟腑氣血失衡，心神不寧所致。因此人體氣血陰陽平衡協調，才能擁有好的睡眠品質。

三、病因：

引起失眠的病因很多，中醫角度常見病因有四：（一）思慮太多，勞倦太過，可能傷及心脾，心傷則陰血耗弱，脾傷則影響脾胃運化，氣血生化之源不足，營血虧虛，不能上奉於心，心脾不足造成血虛，導致失眠。（二）由於工作壓力大，或個性急躁易怒，可能有肝鬱的情形，肝失調達，氣鬱不舒，鬱而化火，上擾心神而不寐。（三）睡前進食太過，宿食停滯，積濕生痰，因痰生熱，痰熱上擾則心煩不寐，或是太過飢餓睡不著。

(四) 也可能因為其他疾病所引起，例如：疼痛、內科疾病或是藥物所造成。

四、穴位按摩自療小撇步：

可以按摩以下幾個穴位幫助睡眠：

(一) 神門穴：寧心安神

手腕橫紋，尺側（靠小指那一側）端豌豆骨凹陷處



(二) 內關穴：和胃降逆、寧心安神

腕橫紋中央正上方2寸

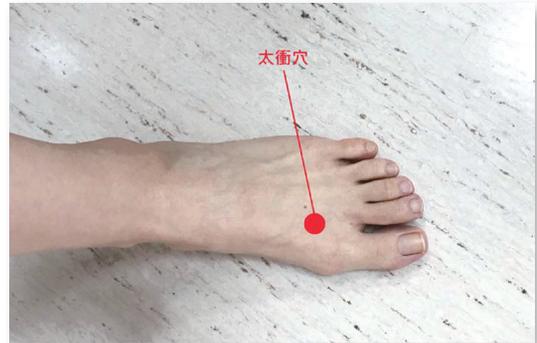


(三) 太衝穴：疏肝理氣

在足背側，當第1跖骨間隙後方凹陷處

五、預防失眠秘訣：

(一) 養成規律就寢和起床



時間。(二) 睡前勿喝太多水，先小便再上床睡覺。(三) 避免就寢前吃太多，也不要餓肚子睡覺。(四) 避免午睡超過1小時。(五) 保持睡眠環境安靜黑暗。(六) 避免睡前飲用茶、咖啡因、酒精等飲品。(七) 鼓勵白天適度運動幫助睡眠，就寢前2小時內避免劇烈運動。

六、結語：

失眠只是一種症狀，除了尋求中西醫的治療之外，找出失眠背後所隱藏的疾病、不良生活習慣及心理壓力，適當改正調整，失眠往往不藥而癒。重要的是千萬不要未經醫師評估自行購買藥物服用，這樣可能延誤病情，也容易造成藥物成癮依賴，產生不良反應，得不償失。🏥