



數了一整晚的羊還是睡不著？

中醫幫你一覺到天亮

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師 呂長庚

失眠一直是現代人常有的情況，研究顯示，30-40% 成人曾有短期失眠的困擾，而高達 10-15% 罹患了慢性失眠。短暫的失眠對健康影響不大，但如果是長期失眠，就會對健康造成危害。

失眠的定義

「失眠」的定義是即使有適當的環境和機會得到睡眠，仍入睡困難、難以持續睡眠及提早醒來，或

是隔天清晨一覺醒來時，沒有飽足感或重獲精力的感覺。

失眠現象可能是暫時性的，也可能進展為常態性的，若每週超過三次以上，而且長期存在，會造成生活品質和日間功能的下降，提高罹患情感性疾病如憂鬱症、心肺系統疾病、骨骼肌肉系統疾病、免疫功能異常的可能。

睡眠品質的評估

如何檢測自己的睡眠狀況？美國睡眠基金會提出下列可供參考的方法：

1. 感到入睡困難？
2. 上床睡覺會讓自己想了太多事情？
3. 上床睡覺不是很自然、享受的事？
4. 入睡時還有許多煩惱？
5. 入睡時沒辦法放鬆？
6. 睡了一整夜（7~8 個小時）還是很累？
7. 我害怕閉上眼睛或入睡？
8. 白天沒精神？
9. 早上感到全身僵硬或腰酸背痛？
10. 不能入睡，我會感到沮喪？



如果有 1 ~ 3 種現象：生活中偶而出現一些睡眠困擾是很正常的。

如果有 4 ~ 6 種現象：要注意喔！很可能患有失眠症。

如果有 7 ~ 10 種現象：可能有失眠症，而且需要醫師的協助。



失眠的中醫理論及食療：

失眠在中醫分成很多種類型，不同的致病機轉有不同的治療方式，下列提供大家幾種簡單的自我鑑別方式及食療方法

1. 肝鬱化火型：

中醫角度看，壓力及鬱悶會影響肝的健康。所以經常被壓力壓得喘不過氣，心頭有事、鬱鬱寡歡的人，肝氣特別旺盛。而氣鬱化火，肝火進一步又助生心火，因此身體一直處在亢進的狀態，人會急躁易怒，靜不下來，夜裡很難入睡。碰上壓力大時，補充能疏肝釋壓的食物，像是綠色及口感帶酸的食物，如檸檬、奇異果、梅子及綠色蔬菜。肝火旺時容易口渴，需要喝充足的水。也可自行飲用鎮靜情緒的花茶如玫瑰花茶與薰衣草茶，若要加強促眠效果，可以加入少量具安神作用的酸棗仁一起煮滾，當飲料喝。

2. 消化不良型：

中醫有一句話「胃不和，則臥不安」，明白指出腸胃沒顧好，造成胃氣失和、消化不良、腹脹不適，很難有一夜好眠。不論中、西醫都認為，適當的三餐分配要像倒金字塔，就是早餐吃的豐盛充足，

午餐適中，晚餐則清淡少量。要是晚餐的菜色都是油脂多的食物，需要花更多時間消化，一直到你上床就寢，可能腸胃還在拼命工作，無法休息，或負擔過重而消化不良，夜裡當然睡不安穩。這類型的失眠建議晚餐掌握 7、7 原則—盡量晚上 7 點以前（或至少睡前 3 小時）進食，吃 7 分飽就好，菜色清淡為宜，避免高油脂的肉類及蛋糕點心。小心辛辣刺激的辣椒、大蒜及生洋蔥會讓一些人胃灼熱或消化不良，進而影響睡眠。用餐之後不要馬上躺下來或直接上床睡覺，稍微走一走，幫助消化

3. 心陰虧損：

經常過夜生活或拼命熬夜加班，會一點一滴耗損體內的「陰質」，變成「陰虛」體質，就算精疲力竭上了床，卻睡不著，腦袋會連番上演各種夢境，覺得沒辦法好好休息，久了更發現記憶力變差，忘東忘西。如果你是這種「夜貓一族」，需要「滋心陰、養心神」來調整體質。桂圓可補血，也是滋養心陰的好食物，和適量的紅棗、蓮子及糯米一同煮成粥，早上食用。但提醒感冒中、或有口乾舌燥等「上火」現象的人，不宜吃桂圓

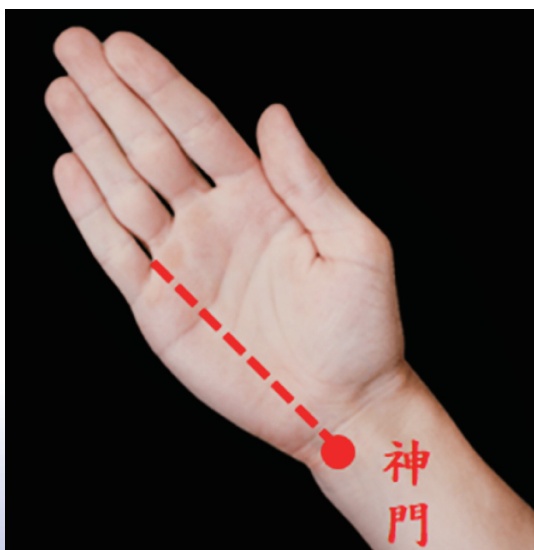


4. 心脾兩虛：

這類失眠患者多為腦力勞動者，或性格內向，喜深思熟慮之人。因思慮過度則傷神，暗耗心血，心脾兩虛。或久患失眠之症，大腦不能得到充分的休息。思想負擔重，寢食俱減，進而造成脾胃虛弱。常有消化不良，腹瀉，或是落髮嚴重的伴隨症狀。這時可食用山藥排骨湯，或是像紅棗、蓮子及薏仁都有補益脾胃的效果

失眠的自我穴道按摩

神門穴是心的原穴，屬於手少陰心經，具有滋陰降火、養心安神的作用，因此心神的相關疾病，大多都可以藉由按壓神門穴改善。建議每次按壓 3~5 秒、左右手交替按壓各循環 10 次。



神門穴位於手腕處，掌心朝向上，在小指向下延伸、手腕關節的橫紋處，有個骨頭之間的凹陷處（尺側腕屈肌腱的橈側緣），如圖示

生活習慣調適

在生活習慣上，有幾點必須提醒大家：

1. 不論晚上睡得如何，都要在固定時間起床
2. 少食用刺激性食物（如茶、咖啡、酒、香菸等）
3. 晚上飲食勿過量
4. 非睡眠的時間避免躺床或睡覺
5. 增加白天的運動量但睡前避免激烈運動
6. 維持舒適睡眠環境（合適的燈光、減少噪音干擾）
7. 睡覺前 1-2 個小時泡熱水澡 20 分鐘

結論

失眠造成的問題可大可小，輕微的失眠可透過作息的調整而恢復，但是如果失眠的症狀持續過久，會進而影響生理的健康，當自我治療不能奏效時，應及早接受醫師診治。早期接受治療，大部分的患者都能得到令人滿意的療效。

