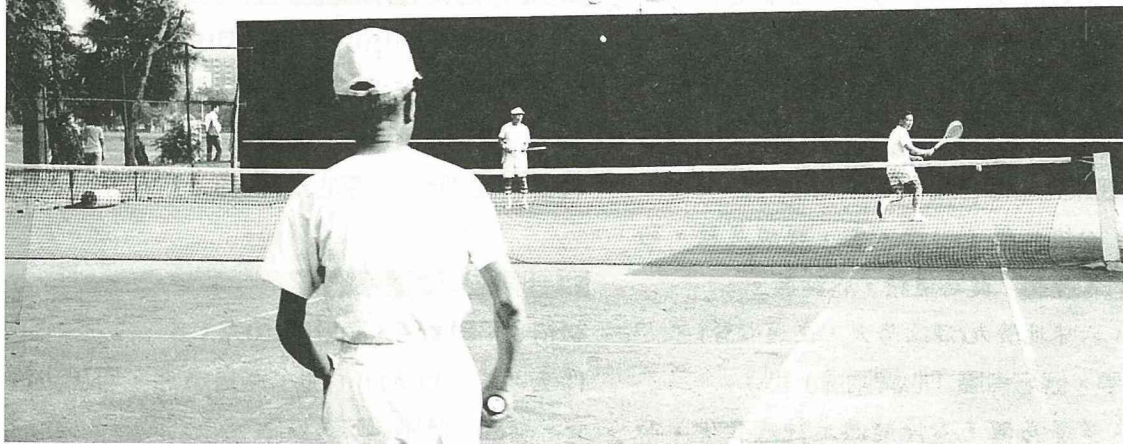


何以輾轉難眠？



每日規律運動，有助安眠。

文／陳潮宗 中華民國中醫師公會全國聯合會常務理事

一般人失眠多因一時腦神經失調所引起，服用藥物能迅速獲得改善，但最佳的解決方案仍是治療及生活飲食與作息共同來調理，才可有效改善一般性失眠，並建立良好的睡眠習慣。若還是無法改善，應及早就醫治療。

時序入秋，秋季養生適宜早睡早起，但現今許多人卻因生活壓力或考試壓力而夜夜數羊、難以入眠。睡眠是人的基本需求，人類從古至今都遵循著日出而作、日落而息的大自然節奏生活。然而隨著社會不斷進步，生活步調加速，以致生活壓力增加、煩惱、緊張、焦慮等問題也接踵而來，因而直接影響到我們的睡眠品質。

何謂「失眠」？

首先我們定義何謂「失眠」？中醫稱失眠為「不寐」、「不得眠」、「目不瞑」…等，是指經常不能獲得正常睡眠為特徵的一種病症。一般沒有失眠困擾的人，大約在就寢後30分鐘內即可入睡；若30至60分鐘入睡者，稱為輕度失眠；躺在床上超過1小時仍睡不著者，為中度失眠；若心思煩擾、多夢，須2小時才能入睡者，則為

重度失眠；如果伴有心悸、健忘，且睡著容易驚醒，一旦醒來即輾轉反側，久久無法再入睡者，可判定為重度失眠。

分為五大類型

中醫角度來看，造成失眠的原因很多，例如：思慮勞倦、內傷心脾、陽不交陰、心腎不交、陰虛火旺、肝陽擾動、心膽氣虛以及胃中不和等因素，均可影響心神而導致不寐。在中醫治療上，失眠主要的病位在心，若為虛證多屬陰血不足，心失所養；若為實證則多為火盛擾心，因心火亢盛或肝鬱化火所致。以症狀區分，大抵可分為五大類型：

（一）失眠兼見性情急躁屬「肝鬱化火」型：

症狀：失眠，性情急躁，容易發怒，頭暈頭脹，口苦，多夢，目赤耳鳴，便秘尿赤，脈弦而數。

治法：龍膽瀉肝湯(清瀉肝火，鎮心安神)。

(二) 失眠兼見頭重、痰多者屬「痰熱內擾」型：

症狀：失眠頭重，痰多胸悶，惡食噯氣，目眩，苔黃膩，脈滑數。

治法：溫膽湯加黃蓮、山梔主之(化痰清熱，和中安神)。

(三) 失眠兼見心悸者屬「陰虛火旺」型：

症狀：心煩失眠，心悸不安，腰酸足軟，頭暈耳鳴，健忘遺精，脈細數。

治法：六味地黃丸(滋陰降火，交通心腎)。

(四) 多夢、健忘者屬「心脾兩虛」型：

症狀：多夢易醒，心悸健忘，神疲食少，面色少華，四肢倦怠，舌淡、脈細弱。

治法：歸脾湯(補益心脾，養心安神)。

(五) 易於驚醒者屬「心膽氣虛」型：

症狀：不寐多夢，易於驚醒，膽怯心悸，倦怠少力，脈弦細。

治法：酸棗仁湯(益氣鎮驚，安神定志)。

中醫治療除上述的內服藥外，亦可用針灸加以治療，體針可取四神聰、神門、三陰交、照海、大陵、行間、足三里、內關、丘墟等穴，以隔天扎針1次為佳。但如果時間不允許也可以用耳針代替，可將耳針埋於耳殼上的皮質下、交感、心、腎、內分泌、神門等穴，1個禮拜換針1次即可。平日也可多用原子筆頭按壓此穴道。

簡單藥膳

除外亦可日常生活飲食著手，提供幾種簡單藥膳供大家參考：

糯米麥粥

材料：糯米50克、小麥50克。

作法：將材料洗淨，加水適量燉煮，加冰糖調味。

功效：止虛汗、寧心安神。

蓮子百合肉

材料：去心蓮子50克、百合30克、豬瘦肉200克。

作法：將材料洗淨，加水適量燉煮，可加少許

鹽、味精調味，佐膳。

功效：清心降火、寧心安神。

生蚶瘦肉粥

材料：新鮮生蚶150克、豬瘦肉150克。

作法：將材料洗淨，加水適量燉煮，可加少許鹽、味精調味，佐膳。

功效：滋陰降火、寧心安神。

干貝瘦肉粥

材料：干貝30克、豬瘦肉150克。

作法：將材料洗淨，加水適量燉煮，可加少許鹽、味精調味，佐膳。

功效：滋陰降火、寧心安神。

安眠的十大原則

除了治療面外，生活飲食與作息皆要多加注意，在此提供安眠的十大原則：

- 1.一直到很想睡才上床。
- 2.不要在床上做「睡眠」或「性」以外的活動。
- 3.睡前3小時不飲酒、吸煙。
- 4.每日規律運動。
- 5.睡前6小時內，不吃含咖啡因的食品。
- 6.不要午睡。
- 7.定時起床。
- 8.若有吃宵夜的習慣，吃八分飽即可。
- 9.安排良好的睡眠環境。
- 10.如果不能入睡(臥床超過20分鐘)，就起床到另一個房間，以建立上床即要入睡之習慣。

除了上述介紹的10種方法外，睡前喝杯熱牛

奶、洗個熱水澡，以鬆弛全身肌肉，皆可幫助入睡；而睡前應避免思考問題及煩擾的心事，以免影響睡眠。

歷史悠久值得您的信賴

誠徵各地區經銷商

(經營服務項目備索 請附回郵50元)

順隆種苗園藝/中草藥產品/營養食品

台灣國寶：台灣五葉松產品系列

◎專業改良大楊梅(樹梅) ◎超甜楊梅

◎熱帶楊梅 ◎白楊梅等

盆栽、袋苗、小苗、中苗、大樹批售

電話：(02)日2762-0945 夜2763-1891

行動電話：0933-726631

傳真：(02)日2766-3727 夜2762-8477

台北市信義區松山路249-1號(松山站前站)

郵政劃撥帳號：江嵩邠 11408612