



太陽出來後要到戶外做運動，能改善睡眠品質。

針好睡

文／吳建隆

台北市立中醫醫院內科醫師

工作了一整天，最希望的就是回家洗個舒服的澡，然後一覺到天亮。但人生不如意事，十有八九，失眠常常偷偷地尾隨回家，就是不讓您好睡。

沒有失眠過的人是不曉得失眠的痛苦，多半會半開玩笑的說：「你就放輕鬆一點」、「不要給自己太多的壓力」、「可以數羊或吃點東西」、「可以在睡前做些運動」等等之類的話語，絕大多數患有失眠症的人，做了以上的努力，還是無法安穩的入睡。

中醫是以陰陽觀念來解釋正常睡眠的機轉，認為「陽入於陰則寐」，意思是說，當我們活動累了之後，機能（陽）會在夜晚靜（陰）下來，就會出現睡意，這時候就要去睡，否則睡意會跑掉，身體機能也就會出現問題了。簡單的說，只要白天能正常的活動，不要吃太多，不要過度勞累，到了夜晚，身體的陽氣能入於陰分，就能夠安穩的睡覺。

腰背挺不直睡眠品質自然不好

由於人是雙足動物，要靠腎氣將腰背挺直，任督二脈通暢，陰陽二氣才能自由活動沒阻礙，氣血循環才能正常。然而勞累了一天，腎氣已不足，許多人又熬夜加班趕工，更耗腎氣，又加上休息不夠，腎氣更加不足，於是腰背挺不直，任督二脈不通，陰陽二氣不暢，睡眠品質自然不好。於是隔天工作也沒有體力，又要硬撐一天，如此惡性地循環下去，除了睡眠障礙出現，還會併發其他的病症。

有一些人是因為脊椎的曲度不是在正常的範圍內，導致睡眠出現障礙，由於人在出生時，脊椎呈C型，當頭抬起來之後，頸椎的弧度出現，接著開始站立，腰椎的弧度也出來。然而在經常勞累負重久站之後，腎氣漸耗、肌肉沒有力氣，出現代償性的肌肉緊繃現象，進一步拉到骨頭而對脊椎間產生壓迫，使得神經傳導受阻，氣血循環不良，出現睡眠障礙的病症，進而隨著肩背肌肉緊繃、胸悶心煩、手麻無力、腰腿酸軟等症狀。

針灸藥物雙管齊下

有些人的脊椎曲度沒有問題，但仍出現睡眠方面的障礙，則屬於過度勞累、熬夜不睡，導致肌肉超出承受的範圍而出現緊繃的現象，這時可選用針灸療法。在俯臥或仰躺的姿勢來針灸，選用恰當的穴位，例如以風池、神門、腎俞、委中、足底安眠點做為主穴，再視個人的體質來搭配適當的穴位來治療，一般在下午時間進行針刺，留針20分鐘。

因為針灸可以疏通經氣、放鬆肌肉，同時也可以閉目養神、調整呼吸，等到回家之後，配合著睡意的到來，然後睡上一覺。

另外，可以再加上藥物的調理，使治療失眠的療效，能有雙管齊下、事半功倍的效果，但這需要較多的時間來用藥，而且要每週給醫師把脈調整。常用的方劑有天王補心丹、酸棗仁湯、寧心安神茶

氣的功能

文／廖邨德 中華養生研究協會理事長

氣對人體來說，具有非常重要的作用，它是維持吾人生命活動的源泉，也是臟腑（類似器官organ）組織器官功能活動的動力。〈難經·八難〉中記載：氣者，人之根本也。其功能有六：

第一是推動的作用。也就是說我們的生長發育、臟腑的生理活動、血液在血脈（類似血管）中的循環、津液（正常水液之總稱）的輸布…等，都需要氣來激發和推動。

第二是溫煦的作用。是指氣可以使我們身體溫暖而有熱能的功用。〈難經·二十二難〉中說：「氣主煦之」。也就是氣為人體熱量的來源，各臟腑、形體、官竅、經絡（氣走的路線，在解剖學上看不到）等，必須在氣的溫煦作用之下，正常的生理活動才能進行，反之則出現各種病理狀態。另外血和津液等液態物質，要依賴其溫煦的作用，才可正常循環運行，所以說：「血得溫則行，遇寒則凝」。

第三是防衛的作用。即氣能強化肌表，防禦外邪（一切由外而入的致病因素）入侵。素問（類似生理學）曰：「正氣存在，邪不可干」。就是氣有防禦外邪和保衛有機體（肉身、色身）的功能。

第四是固攝作用。所謂固攝係指控制、統攝的意思。具體來說就是統攝血液之運行，使之不致溢出脈外而引起各種出血的病理現象；控制汗液和大小便，使之正常排泄（是人體排除濁氣的重要管道）；更有固攝精液，使之固藏而不致妄泄（包括遺精、早泄、滑精以及婦女的帶下病）；及固攝臟腑以使固定於正常部位，像中氣下陷而引起的胃下垂，就是病理反映。

第五是氣化作用。人體內水穀之精微的化生和轉化就是氣化，也就是化生成形體（陰），轉化成精氣（陽）。

第六是聯絡調節作用。人體各種機能活動，是透過經絡之氣來聯絡協調。古聖先賢用陰陽、五行、表裡來解釋其關係。

◎今年最大的願力

希望各農業單位重視本草植物對人類的養生及醫療的附加價值，不只注重美化環境而已。

做為主方，另加上調理腸胃的藥物，如四君子湯、六君子湯等，必要時，酌加疏肝理氣的加味逍遙散、柴胡疏肝湯等。然而有很多人因為失眠的時間過久，無法忍受中醫較緩慢的療效，於是吃了1、2星期的藥物後，就不再服用，卻沒有想過，十餘年的症狀哪有可能在2週內痊癒？

適當調整作息與飲食

另外，要改善睡眠的品質，患者本身也要適當地調整作息與飲食，重點不在於睡多久時間，而是早上是否能配合太陽的運轉而起床，並做規律的活動，所以起床後不可睡回頭覺，並且等到太陽出來後要到戶外做運動，原則上每天或每2天運動個30分鐘即可，運動種類以游泳的自由式為佳，其次為騎單車，再來是跑步，因為這三類的運動較果最好。

平常若是體虛，伴有手足冰冷的人，可在晚

飯後1小時內喝杯溫熱的桂圓茶（最晚在8點前喝完），來溫通血脈，但不宜過量，以免溫燥之性增加反而不易入睡。或者可在睡前半小時左右喝杯不冰的紅葡萄酒，因紅色能入血分，酒亦能推動血脈，並藉酒精的作用出現睡意時上床睡覺，但因喝酒之後，末稍血液循環稍增，毛孔稍開，要小心以免著涼。

睡眠品質會漸漸好轉

最後要知道調整睡眠的過程，並不會馬上會恢復正常，但會漸漸有改善，沒有睡意的人，會漸漸覺得睡意出現，可能在6、7點，也可能在8、9點，不管如何，當睡意出現時一定要去睡，不能撐，否則沒有效。而多夢眠淺的人，經過一定時間的治療後，睡眠品質也會漸漸好轉，所以一定要有耐心地與醫師配合，才會針加您的睡眠品質。 