

文／黃裕昌 台北市立聯合醫院中醫院區醫師

# 腦子放輕鬆 天天夢周公

## 談睡眠障礙

「失眠」的問題牽涉生理及心理層面。臨床上以中醫的辨證，加上針灸的治療，及配合藥膳調理讓生理放鬆。再加上有效的「安眠十法」和心情的調適，讓心理輕鬆。

睡眠對於人類來說是非常重要的，睡眠時間約占去人一生中的1/3到1/4。若以平均壽命80歲而言，一天睡8小時，那一生的黃金睡月竟長達26年8個月又12天，可見睡眠對於人的重要。

人藉由睡眠來儲備能量、恢復精神、修復白天的耗損，以迎接翌日為了生存接踵而至的挑戰。因此若是睡眠的過程及品質不佳，將對生命有極大的影響！

何謂「睡眠障礙」呢？即所謂的「失眠」。失眠是一種不能入睡、過早或間歇性睡醒而引致睡眠不足的情況，並因長期睡眠不足而出現頭暈、頭痛、疲乏等症的病症。失眠患者或就寢後難以入睡，或時睡時醒，雖寐而不深，或睡後易醒，不能再次入眠，或輾轉反側，徹夜不眠，歷代醫藥文獻中，本症又稱為「不寐」、「不得臥」、「不得眠」、或「目不暝」等。

而年老體弱，久病不癒的人，血氣漸衰，營衛滯澇患失眠症者尤多。長期從事繁忙的腦力工作，或平素精神緊張焦慮，或突然遭受嚴重精神刺激，特別是中青年女性，也容易發生本症。失眠的發生，一由邪氣內擾，一由營血虧耗，以致心神失寧而不得安臥。西醫中的精神官能症，更年期綜合症等以失眠為主者，亦可參考本症。

### 失眠原因

至於失眠的分類，若依失眠時間的長短，可分為短暫性失眠（小於1週），短期性失眠（1週至1個月），和慢性失眠（大於1個月）。以下便以此分類來討論失眠的原因。

- 1. 短暫性失眠：**大部分的人在經驗到壓力、刺激、興奮、焦慮時；生病時；或至高海拔的地方；或者睡眠規律改變時（如時差；輪值班的工作等）都會有短暫性失眠障礙。大部分這方面的失眠會隨著事件的消失或時間的拉長而改善。
- 2. 短期性失眠：**嚴重或持續性壓力，像重大身體疾病、親朋好友的過世，和嚴重的家庭、課業、工作，或人際關係的問題等皆可能會導致短期性失眠。此種失眠與壓力有明顯的相關性。
- 3. 慢性失眠：**和短暫性和短期性失眠相比，慢性失眠的原因是很複雜的且較難去發現。而許多的慢性失眠是很多種原因合在一起所造成的。所以要考慮是否有身體方面的疾病會導致失眠？或有精神疾患或情緒障礙而導致失眠？或使用藥物、酒精、刺激物、或毒品等而與失眠有關？有睡醒週期障礙或不規律而導致失眠？還是睡前小腿有不舒服的感覺，或睡覺中腳會不自主的抽動而導致失眠？亦是睡覺會打呼、不規律的呼吸，或其他呼吸障礙而導致失眠？還是為原發性失眠？（要排除以上之次發性失眠的原因）

若從失眠型態上來看，可分為：

- 1. 入睡困難型：**躺在床上，輾轉反側，往往一兩個小時才能睡著。緊張、焦慮、或身體不舒服引起的失眠常屬此型。
- 2. 睡眠維持困難型：**睡得不安穩，時睡時醒，醒過來就難以入睡，有些人甚至半夜醒來就未再闔眼。憂鬱、身體疾病引起的失眠常屬此型。

在中醫上，失眠的病因病機主要為陽不入

陰，多因思慮太過、勞逸失調、房勞久病、年邁體虛、飲食不節、或稟賦不足所致，其病變以心、腎為主，但與肝膽脾胃有密切關係。

## 辨證論治

中醫治療失眠分為以下幾種類型來辨證論治：

(1)「肝鬱化火型」治宜用龍膽瀉肝湯；(2)「熱擾神明型」治宜用涼膈散；(3)「痰熱上擾型」治宜用溫膽湯；(4)「胃氣失和型」治宜用保和丸；(5)「心火熾盛型」治宜用硃砂安神丸；(6)「瘀血內阻型」治宜用血府逐瘀湯；(7)「心脾兩虛型」治宜用歸脾湯；(8)「陰虛火旺型」治宜用黃連阿膠湯；(9)「陰虛型」治宜用天王補心丹；(10)「心腎不交型」治宜用交泰丸；(11)「心膽氣虛型」治宜用安神定志丸合酸棗仁湯。

在針灸治療失眠方面：「針灸」治療失眠可以取穴神門、內關、失眠穴等，「耳針」取穴耳神門、腎點、交感、心點等。

## 失眠藥膳

平常在家裡，亦可以飲食療法來做調理，以下介紹一些常用的「失眠藥膳」：

### (1) 茯苓龍眼粥

茯苓3錢、紅棗3錢、龍眼肉3錢加米，煮成粥。適用於心脾血虛的失眠。

### (2) 柏子棗仁蜂蜜飲

柏子仁3錢、五味子3錢、酸棗仁3錢，煎服，沖入蜂蜜適量。適用於心膽氣虛的失眠。

### (3) 西洋參桂圓肉湯

西洋參10克、桂圓肉15克、白糖適量，將西洋參浸潤後切片，桂圓肉洗淨，共放入碗內，加入白糖和水適量，置沸水鍋中蒸40分鐘即可。每日1劑，代茶飲服。

### (4) 柏子仁燉豬心

每次用柏子仁10克，豬心1個，將柏子仁放豬心內，加水放燉盅內燉1小時，調味服食。

### (5) 夜交藤粥

夜交藤60克，去殘葉，用溫水浸泡片刻，煎20分鐘去渣，入梗米50克，大棗3枚，同煮至米爛粥熟，再加白糖調味佐食。

### (6) 小米粥

睡前吃，小米就是內經十三方的半夏秫米湯的秫米，有篇文章說它有安眠的藥理作用，姑且聽之。淨蟬衣1錢，煎水睡前服用。此方原本治療小兒夜啼的神經興奮，有人以此原理來治療失眠而獲效。

此外，在睡前也可以用泡浴的方式，放鬆身體和心理，可以用玫瑰花、茉莉花、薰衣草、香附、茯神等泡澡，不僅能放鬆肌肉，更能安神定志！

## 安眠十法

另外，要有良好的睡眠是需要方法的，在此提供「安眠十法」：

- 一、一直到很想睡了才上床。
- 二、不要在床上從事睡眠與性以外的活動。
- 三、睡前3小時不飲酒、不吸煙。
- 四、每日規律運動。
- 五、睡前6小時內，不服用含咖啡因之食品。
- 六、不要在白天午睡：因白天睡太飽，晚上就容易睡不著。
- 七、不論昨晚睡眠品質如何，每天早上定時起床，以調整生理時鐘。
- 八、若有吃宵夜的習慣，宜吃八分飽即可。
- 九、安排長久、舒適的睡眠環境。
- 十、如果不能入睡（臥床超過20分鐘），就起來到另一個房間，以建立上床即要入睡的習慣。



代售新書

## 綠茶生機

編著：邱湧忠博士 定價：180元

第1部：揭開神奇綠茶面紗

第2部：探訪綠意盎然的故鄉

第3部：歡喜吟唱綠茶望春風

第4部：綠茶春光一窺究竟

第5部：綠茶新世紀快樂啓航

第6部：欣欣綠茶前程向榮

第7部：綠茶新語話更長

第8部：戀戀綠茶相借問

豐年社 台北市溫州街14號

郵撥00059300財團法人豐年社 郵購另加掛號郵資60元

電話：02-23628148分機30或31 傳真：02-83695591