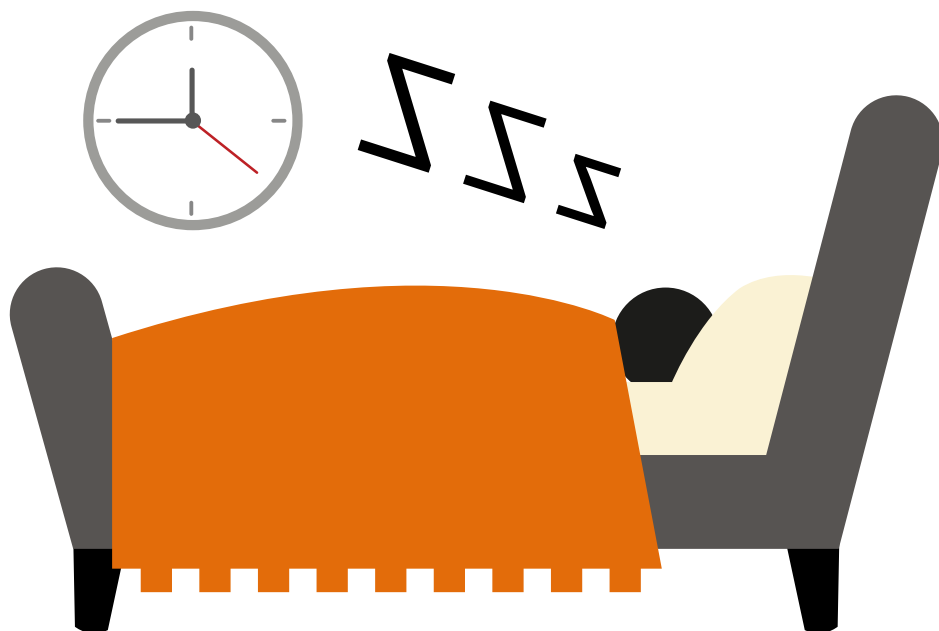


中醫療失眠 幫助好睡眠

江昱寬 風澤中醫診所醫師



你一定聽過唐朝詩人張繼的一首詩：「月落烏啼霜滿天，江楓漁火對愁眠。姑蘇城外寒山寺，夜半鐘聲到客船。」

這首《楓橋夜泊》是張繼離鄉時，在姑蘇城（今蘇州市）寒山寺附近，夜宿船上時有感而發寫下來的。

也許你我沒有到過寒山寺，但「對愁眠」恐怕是大多數現代人有過的經歷。

心情低落滿懷愁緒翻來翻去睡不著，也許是擔心工作上還沒解決的事，也許是想起遠方的親友，也許掛念自己與身邊的人的身體健康…失眠

的原因百百種，但失眠的心情總是一個「愁」。

你知道中醫怎麼看待「失眠」嗎？一般可分為幾種類型：

一、**陰陽不調**：生活作息不正常，生理時鐘也常被事情擾亂，症狀較單純，可能只是不易入睡，入睡後可睡到天亮，屬於較輕微的睡眠障礙。

二、**虛勞不眠**：較接近於現代生活緊張、壓力等因素造成的失眠，入睡後眠淺，容易醒來，應著重於調節自律神經，減壓舒勞等。

三、**心神不寧**：不安、躁動、體虛或精神性的失眠，可再辨證細分。總

體來說需要用安神鎮靜的治療，或從其它臟腑調養的間接處理方式。另外還有因為疾病症狀如疼痛，或如噪音、氣候等環境因素所造成的睡眠問題，也需要一併考慮。

助眠以和為貴

中醫經典著作《內經》中指出，秋季養生應「早臥早起，與雞俱興，使志安寧」，以避秋天肅殺之氣。也就是早睡早起，天亮就起床，平時保持情緒平和的意思。現代醫學也指出，消除緊張情緒，保持精神舒暢，調和陰陽，在治療中有重要作用，特別是因情緒不佳或緊張而造成的失眠。

而一般來說，秋天因為在特性上屬「燥」；這時候若是感冒，臨床上比較容易出現中醫溫病所謂「秋燥」的病理證型。往往也都會影響睡眠。前人經驗告訴我們，秋季上呼吸道的疾病，例如感冒，治療上也不可忘記以滋潤的方式來柔和藥性，而非全然的加強免疫或清熱消炎。

中藥方劑治失眠

臨床上助眠常可見到許多不同的

中醫方藥，例如：酸棗仁湯、溫膽湯、天王補心丹、歸脾湯、柴胡加龍骨牡蠣湯、合歡皮、夜交藤、遠志、酸棗仁、纈草……等等的單複方，由專業中醫師經過辨證、診斷之後再開立處方，往往比民眾自行服用民間睡眠偏方來得安全。而且中醫師也會視氣候及症狀差異，在用藥的同時加入滋潤的中藥，加倍保護大家的身體健康。

吃藥以外怎麼自我保健？

一、**按摩穴道**：平時輕輕按摩頭部兩側的太陽穴、枕後的風池穴、手腕內側的神門穴、內踝上方的三陰交等穴道，均有助於紓緩壓力，調節自律神經，消除緊張感。持續數天至一週以上，可使身心寬暢。

二、**植物香氛**：許多有香氣的植物如薰衣草、洋甘菊、香茅、迷迭香等；或是平時就是中藥的薄荷、藿香、玫瑰花等，製作成為藥膏、精油、藥皂、香包，或是煎煮取汁後用作中草藥浴、足浴等，都是許多女性朋友接受度很高的助眠方式。

三、**養生功法**：氣功、瑜珈、伸展操、靜坐等等的方式，只要適量控制，避免錯誤動作，對身心靈的調養、睡眠促進都有助益。

