

如何跟周公約會-----失眠

主講者：廖桂聲

中西醫師 廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

失眠對於人類的困擾，如同人類的苦難、煩腦一樣地久遠。早在《詩經周南·關雎篇》中就有「輾轉反側」一語之記載。隨著歷史的演進，社會的變遷，緊張繁忙的生活，失眠問題的嚴重性與普遍性更是有增無減，在美國每年有二千五百多萬人為失眠所困擾，其中四至六百多萬人在服安眠藥治療；至於藥局所調配的處方，抗焦慮藥占有一半以上，而全美人口有百分之十五在接受抗焦慮藥治療。在我國雖無詳細服用安眠藥或抗焦慮藥之正確人口數據可稽，但從每年大量進口鎮定劑之資料顯示，焦慮、失眠之病患有與日俱增之趨勢。

近幾十年對睡眠的研究是醫學中最吸引人的領域之一。這些研究使我們能瞭解（也因此能更合理地治療）睡眠障礙，而這是就醫病人最常見的抱怨之一。因為這是現代醫學中特別重要的一個領域。睡眠可分成兩型：

非快速動眼睡眠：根據睡眠深度，可分成、、、等四期。這是使頭腦休息的「腦睡眠」階段。

快速動眼睡眠：其特徵是血壓、呼吸和脈搏改變，並且伴隨有快速的眼球運動。如果在這時叫醒一個人，他可以述說出一個鮮明的夢境。

失眠的現象繁多，有的是躺在床上卻入眠困難；有人睡眠淺，無法酣

睡，稍有一點小動靜，便會立刻驚醒過來；也有人整晚作夢，早晨醒來時，疲倦暈頓像是一夜沒睡。另外，也有人是入眠容易，半夜醒來後，卻怎麼樣也無法再繼續入睡，而坐愁到天明。多見於現代醫學的神經官能症、更年期症候群、甲狀腺機能亢進、精神疾病等，亦多發於腦力工作者。若進一步探討失眠症的種類，則依發生的原因，有百分之六十並非真正難以入眠，而是在心理上自認睡不著，所以當自己感到為失眠所困擾時，不妨先試試心理上的自我調整，將失眠「趨逐出境」！

失眠在古文獻之記載有：「不寐」、「不得臥」、「不得眠」、「目不瞑」等說法。中醫認為，正常睡眠由心（指大腦皮層）所主。「蓋寐本乎陰，神其主也。神安則寐，神不安則不寐。」（《景岳全書》）強調心神在睡眠中的主導作用。由於失眠是各種原因導致心神不安而發生的，因此在中醫治療上以安神為基本法則，再結合不同病因病機進行辨證論治。也就是在辨證論治的基礎上施以「安神」。安神的方法，主要有清肝理脾解鬱、清熱化痰安神、滋陰降火安神、養血安神、益氣安神等，可隨證選用如：加味 遙散、溫膽湯、柴胡加龍骨牡蠣湯、桂枝加龍骨牡蠣湯、甘麥大棗湯、柴胡桂枝湯……等，均為治療各種失眠的基本方藥。罹患失眠，難以入眠，確實是令人經神萎靡、苦不堪言的病症。然而，一切生理上的用藥，都只是居於輔助的

地位，最重要的配合心理上治療，所謂解鈴還須繫鈴人，最好的醫師是你自己。當懂得紓解精神壓力，破除壓力的根源，在平日養成心無罣礙，無罣礙，故無恐怖，遠離顛倒夢想，淡出開闊的心胸，都有助於減輕焦慮與壓力。對不同症狀施治的中醫藥方有：

加味 遙散：臨床應用（主治）容易疲勞、四肢倦怠、情緒不安、易怒、煩躁失眠、月經異常、婦人的更年期障礙。溫膽湯：主治夢寐不寧、心驚恍惚、飲食無味、心虛煩悶、坐臥不安、夢遊症。

柴胡加龍骨牡蠣湯：主治神經衰弱症、神經質、失眠、神經性心悸亢進症、高血壓、精神分裂症、癲癇。桂枝加龍骨牡蠣湯：主治房事過度、遺精、小兒尿床、女子半產漏下、多夢不眠。甘麥大棗湯：神經過度興奮、幼兒夜啼症、無緣無故而發悲愁。或因芝麻小事而哭泣、失眠，躁鬱病、失戀病。

擁有優質睡眠的妙招

愈來愈多的人睡不著覺或難以入眠，多夢。以台灣的現象為例，如隨著總統大選落幕，讓不少病患情緒受影響，心浮氣躁、抑鬱難平、失望難過或憂傷……，進而出現「選後創傷性症候群」，這或許就是焦慮、失眠的根源，也是一種所謂的文明病。焦慮、失眠會直接或間接影響到身體的健康，進而影響工作效率，甚至於吃鎮定劑或安眠藥已

明顯有濫用的傾向。此問題之嚴重與普遍性，不僅是當代醫學的難題，也是現代社會的嚴重問題。失眠（睡眠障礙）多因心理因素所引起，所以心理癥結一日不除，病根則一日不斷；又因情志不開，憤悒不得渲泄，所以往往在入睡前，因心有感觸，或精神興奮，以致躺在床上，只覺輾轉難眠；又因久不能入睡，而感煩急，怎知愈煩愈難以成眠，遂成為惡性循環，以致整夜不能安眠，這是失眠者一項殘酷的折磨。而失眠所導致的結果，自然是精神萎靡不振、注意力分散、記憶力減退，且日子久了，可能會釀成精神衰弱症。

中醫利用泡腳療法（又稱浴腳療法）來防治睡眠障礙已有很長的歷史，蘇東坡既有「主人勸我洗足眠，倒床不復聞鐘鼓」的詩句，這說明了以藥液泡腳是治病的一種方法。因藥物直接作用於腳踝部以下三十三個穴位，可使皮膚受到良性的刺激，可以通經活絡，調整臟腑機能，且活躍於末梢神經，間接促使大腦皮質睡眠中樞產生自我調節作用而誘導入睡，使其能較快地紓解疲勞、治療疾病，並有助於引入夢鄉，這與中醫所謂「上病下治法」的意義，不謀而合。

睡眠乃養生之大要，詩云：「華山處士如容見，不覓仙方要睡方」，正是睡個好覺，精神爽快，來遠離失眠的困擾，增進健康。

養生方

失眠患者若用藥液泡腳便有很好的療效，其方法參考如下：取磁鐵

石、夜交藤各一兩，杭菊、黃芩各三錢，水煎濾液，一般水溫宜保持攝氏四十至四十五度左右，水量通常以淹過腳踝部為度，雙腳放入熱藥液中浸泡十至十五分鐘，洗後入睡，並保持室內安靜。

不寐

不寐	主症	病機	治則	主方
心火熾盛	心煩燥擾不安，口乾舌燥，小便短赤	心火肅盛，外邪擾心	清瀉心火，安神寧心	硃砂安神丸
肝鬱化火	急燥易怒，頭暈頭脹，口苦	情志不遂，肝鬱化火，上擾心神	清肝瀉火，鎮心安神	龍膽瀉肝湯
痰熱內擾	胸悶心煩，犯噁噯氣	痰食中阻，氣機不暢，痰熱擾心	化痰清熱，和中安神	溫膽湯
胃氣失和	胸悶噯氣，脘腹不適	胃氣不和，氣機不暢，心神被擾	和胃健脾	半夏秫米湯
陰虛火旺	心悸心煩，腰痠足軟	肝腎陰虛，心肝火旺，擾動心神	滋陰降火，交通心腎	六味地黃丸 黃連阿膠丸
心脾兩虛	多夢易醒，心悸健忘，神疲食少	心脾兩虛，心失所養	補益心脾，養心安神	歸脾湯
心膽氣虛	多夢易驚，膽怯心悸	心膽虛怯，心神失養	益氣鎮驚，安神定志	安神定志丸 酸棗仁湯



社團法人新北市中醫師公會

感謝狀 (102)新北市中醫謝字第 012 號

廖桂聲醫師擔任本會
中醫名家學術傳承研討會講師
醫精學博譽滿杏林
特頒此狀以資謝忱

理事長

蔡三郎

中華民國 年 4 月 21 日

