

夢不到周公—如何對付失眠

桃園廖桂聲中醫診所 院長廖桂聲

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，抗焦慮藥佔有一半以上，全美人口有百分之十五在接受抗焦慮藥治療。而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，但從每年國內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所開啟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，所以深入的研讀睡眠生理學。睡眠可分成兩型：〔一〕非快速動眼睡眠：根據睡眠深度可分成 I、II、III、IV 等四期。這是使頭腦休息的「腦睡眠」階段。〔二〕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；也有人整晚做夢，早晨醒來時，疲倦暈頓像是一夜沒睡。另外，也有人入眠容易，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、更年期綜合症、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 60% 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，可隨證選用如下：加味逍遙散、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……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。當懂得舒解精神壓力，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。

中藥則對不同症狀施治

藥方	臨床應用（主治）
加味逍遙散	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	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	神經衰落症、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	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。



<http://blog.udn.com/yunn28/3816497>