

從失眠多夢，易醒看身心狀況

廖桂聲 中西醫師

廖桂聲中醫診所 www.lkscmc.com.tw

《靈樞經·淫邪發夢篇》指出各種夢境的發生與臟腑的功能屬性及虛實情況有關。根據陰陽五行的變化，病邪或逆亂的邪氣侵襲臟腑組織也會引起有規律的夢。以下詳解的夢與臟腑組織器官存在著密切關切。

不易入眠，心煩，多夢，易醒，記憶減退，精神不安，無影無蹤，看不見，抓不住，摸不到，然而，說起夢來，人們都會說出許多如同身臨其境的夢境，煞有其事地敘述夢中的喜怒憂思悲恐驚之人的七情。夢是精神思維活動的一部分，「日有所思，夜有所夢」，夢的產生與人們的七情都有著密切的關係，外界環境的各種刺激，以及日間的各種感觸，都可成為產生夢境的因素。

夢是大腦皮質部分高級神經活動在睡眠狀態下的快速動眼期，腦電波呈快波，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，他可以述說一個鮮明的夢境。一些夢生理學家和醫學家研究發現，夢的來源有以下兩類：

內在感知覺的刺激是由本身內在生理及病理變化引起的，這類因素很多，如過饑者夢美味佳餚；身體發熱，胃腸過飽者常惡夢連連，常

在驚恐萬狀中驚醒。外在感知覺刺激與夢者本人所處的外界環境及其變化有密切關係。如左側胸部受壓擠至心臟，可以使心臟停搏數秒鐘，此時夢者可因腦部的暫時缺血而夢見墮入萬丈深淵，這是許多人曾有的經驗。從生理學的角度而言，夢是人的一種自然生理現象。夢與人體的臟腑組織器官存在著密切關係，臟腑組織器官機能正常與否，常可影響夢的內容。早在兩年前，中醫經典著作《靈樞·淫邪發夢篇》就指出，各種夢境的發生與臟腑的功能屬性及虛實情況有關。由於邪氣的滋擾內臟，而與營衛之氣一起流行，以致魂魄飛揚，導致精神不安，導致發生各種不同的夢境。根據陰陽五行的變化，病邪或逆亂的邪氣侵襲臟腑組織也會引起有規律的夢。如：心臟與夢的關係：心氣盛則夢到時時發笑，或恐怖畏懼。如果正氣不足，而邪氣厥逆侵入心，則夢見自己瀕臨死亡，或自懸崖跌入萬丈深淵，恐懼萬分，常從夢中驚醒。多見於冠心病、心絞痛等症，此症治宜溫補心陽，可內服四逆輩。

肝臟與夢的關係：肝氣盛則夢中發怒。邪氣入肝，就會夢見山林樹木，或夢見脖子被繩子勒住等。多見於神經官能症、梅核氣（咽部有梗阻感）等病症。治宜舒肝理氣，內服丹梔 遙散。

脾臟與夢的關係：脾氣盛就會在夢中歌唱和音或身重不能舉重。邪

入脾臟，易夢丘陵大澤，風雨屋塌，夢中則有饑餓困乏感。多見於慢性胃炎、潰瘍病及多種慢性胃腸病。治宜健脾化濕，服胃苓湯加減方。

肺臟與夢的關係：肺氣盛則夢中恐懼、哭泣、邪氣入肺，易夢見被關在窄小的密室裡或箱子裡，或被人堵住口鼻，透不過氣。多見於慢性氣管炎、肺氣腫等病症。治宜補肺益氣，保元湯加減。

腎臟與夢的關係：腎氣盛就夢到腰和背脊兩相分解不能連屬。邪氣入腎臟，就會夢見面臨深淵，或浸沈大海中而恐懼。多見於慢性腎炎性神經衰弱等病症。治宜溫補腎陽，內服金匱腎氣丸。

夢不僅不是人體的一種病態反應，夢還能平衡心理狀態，心理疏泄的作用、調節神經功能、預報疾病、早期治療，其論點與黃帝內經的「淫邪發夢篇」不謀而合。

方盛衰論篇：

1. 肝氣虛則夢見菌香生草，
2. 心氣虛則夢救火陽物，
3. 脾氣虛則夢飲食不足。
4. 肺氣虛則使人夢見白物，見人斬血藉藉，
5. 腎氣虛則使人夢見舟船溺人，

作夢大部份脫離不了身體出現衰退現象..

原因：

1. 病久體虛；
2. 長時間的壓力無法紓解..；
3. 藥物引起；
4. 個性多愁善感..鬱悶環境下，七情六慾不能釋放

治療：

分型：氣血虧虛心脾二虛，心腎不交，心膽雙虛，痰火內擾..

藥物：

人參可治多夢紛紜，

遠志治療驚悸夢泄，

羚羊角治夢魘驚駭，

鹿茸有治夢與鬼交

.酸棗仁柏子仁，龍骨牡蠣，黃連半夏都是常用的治療多夢藥物。

方劑：

可選用逍遙散、天王補心丹、酸棗仁湯、溫膽湯、八珍湯、歸脾湯

