

# 失眠了該怎麼辦

-----中國醫藥學院附設醫院 中醫部 陳建仲主任

## （一）何謂失眠

失眠在中醫上常用「不寐」作為其病名，在古代書籍中也有稱為不得眠、目不瞑、不得臥者等病名。這是指經常性睡眠減少的病證，輕者就寢後難以入眠、或時寐時醒、或寐後易醒而醒後難以再入眠，較嚴重者則徹夜不眠。

## （二）造成失眠的病因

在西醫的精神官能症、更年期症候群等病，常會發生失眠的情形。而中醫則認為，睡眠是由人的心神所主導，當陽氣由動轉靜時，則呈入睡狀態；反之，若陽氣由靜轉動時，則為清醒狀態。一個人能夠正常的睡眠作息，乃是人體陰陽之氣能自然而有規律的轉化所致；若這種規律一旦被破壞，就可能導致失眠的發生。

造成失眠的原因可分成外感和內傷兩方面，由外感病引起者，主要見於各種熱病過程；內傷引起者多由於情志所傷、心虛膽怯、思慮過度、飲食不節或先天稟賦不足等不同因素，導致使心、肝、膽、脾、胃、腎等臟腑功能失調，進而造成心神不寧而成本病。

1. 情志所傷：過喜、過怒、過思、或過悲等情志上的狀態，往往耗損 五臟的精氣，使臟腑功能失調，其中以肝火和心火最易擾動心神，而造成失眠。
2. 心虛膽怯：若平時心氣素虛之人，遇事易驚，或突遭驚嚇，會造成 神魂不安，終日惕惕，而導致失眠。
3. 思慮太過：勞心太過，會造成心血耗損；思慮傷脾，影響脾的運化 功能，會導致營血不足；產後失血過多或久病血虛等，都會因為氣 血不足，無以奉養心神，導致心神不安，而造成失眠。
4. 飲食不節：《素問·逆調論》中說：「胃不和則臥不安」，若飲食 不消化停滯腸胃，或因腸中燥熱，都會使胃氣升降失常，陽氣浮越 於外，造成失眠。
5. 稟賦不足：中醫理論中，心主火，腎主水，心火下降，腎水上升， 水火既濟，心腎交通，睡眠才能正常。若先天稟賦不足或者房室過 度，都會使腎陰耗損，不能上奉於心，水不濟火，心火獨亢，因而 造成失眠。

## （三）失眠的預防與保健

由於失眠的原因與情志方面的關係較大，因此除了一般藥物治療之外，尤其應注意精神方面的調攝。平常要隨時將心中的煩惱予以解除，日常生活和工作上避免過大的壓力，盡量保持情緒上的穩定，時常保持心情舒暢。睡前不宜飲用濃茶、咖啡等刺激之品。平時晚上避免過度的使用腦力，以免產生虛性亢奮發生。有些人對環境的聲音很敏感，一般人居處在噪音太大的環境下，常可影響入睡而釀成失眠，故應盡量設法避免或消除噪音。

失眠病人，每日應有適當的體力勞動，加強體育鍛鍊，增強體質，持之以恆，促進身心健康，往往可收到良好的防治效果。平日注意生活規律，按時作息，養成良好的睡眠習慣。飲食上也應正常，避免暴飲暴食，可避免因胃腸不適而導致失眠。

一般失眠藥物的使用，爲了使安眠中藥能達到血內一定的濃度，起到安神鎮靜入睡的目的，一般以早晨或上午不服藥，只在午後或午休及晚上臨睡各服一次。這種服藥方法，古人已有經驗，臨床常可收到較好的療效。對於嚴重失眠或同時具有精神失常的失眠患者，要注意安全，以防發生意外。

#### （四）失眠的食療方法

以下介紹幾種失眠可以嘗試的食療方法：

1. 柏子仁 10 克，豬心一只。將柏子仁放入豬心內，隔水燉煮後食用。能補心養血，寧心安神，適用於陰虛型的失眠多夢、心悸怔忡等症
2. 童子雞一隻，龍眼 10 顆，加調味料後蒸煮後食用。能補氣養血，養心安神，適用於心血不足、心氣虧損所導致的失眠、心悸等症狀。
3. 蓮子 20 粒，龍眼肉 10 顆，於臨睡時用水燉煮後食用，可至一般失眠心悸等病症。
4. 用龍眼肉、酸棗仁、芡實各 10 克，用水煎煮後去渣，再加適量的糖服用。能養心安神，養血益腎，治療失眠多夢。
5. 用茯神三錢煎煮半杯水，將生雞蛋黃一枚乘熱兌入攪勻，於臨睡時先以溫水浸腳十分鐘，再將沖蛋黃吃下。
6. 用新鮮百合一斤，清水泡二十四小時，取出洗淨，然後將酸棗仁煎水去渣，再加入百合煮熟後食之。治虛煩引起的失眠。