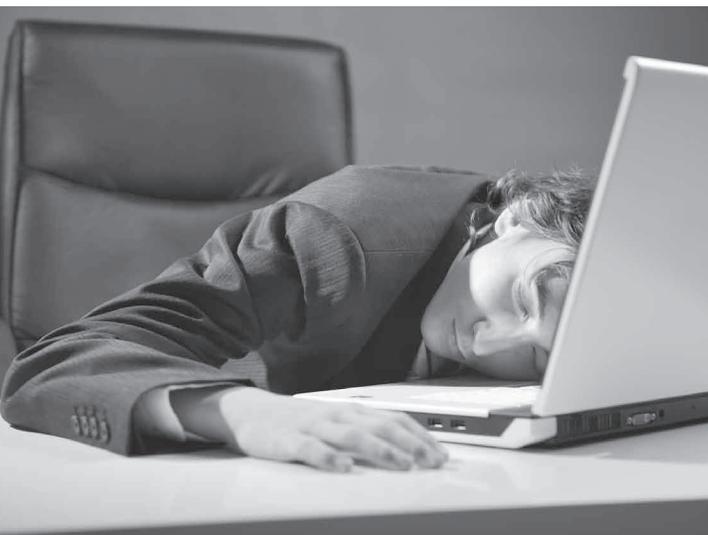




睡眠障礙的 中醫保健法

針對五種失眠原因
提供飲食，食療，茶飲的建議

文 / 吳宗鴻醫師



人一生有三分之一的時間花在睡眠上，所以睡眠是很重要的。現代人壓力大，常常通宵熬夜，久而久之反而晚上睡不好，近來智慧型手機和平板電腦流行，有些人睡前也要玩小遊戲，在激烈燈光效果的影響下，會刺激大腦而無法立即睡著。

《黃帝內經》云：「陽氣盡，陰氣盛，則目瞑；陰氣盡，而陽氣盛，則寤矣。」就是明確的告訴我們，在正常的情形下，睡覺前就是要放鬆心情，不做過於激烈的活動或思考，這樣才能順利的睡著。睡得好，睡得足後，身體的能量開始活躍，自然會有充足的體力和精神應付一天的事物。

引起失眠的原因很多，從睡眠品質來看可以分為五種，我們可以從中檢視一下，針對這些做簡單的保健。

一、入睡困難

徵兆：肝火旺，也常伴著心火旺

性情急躁易怒，不眠多夢，甚至徹夜不眠；頭暈頭脹、目赤耳鳴，口苦口乾、不思飲食，便秘，小便赤。

飲食：

可吃一些清肝瀉熱的食物，苦瓜、苦菜、番茄、綠豆、綠豆芽、黃豆芽、芹菜、白菜、包心菜、金針菜、油菜、絲瓜、李子、青梅、山楂及柑橘等。

食療：

川貝母10克搗碎成末；梨2個，削皮切

塊。加冰糖適量，清水適量燉服。

梨中含有蛋白質、脂肪、糖、粗纖維、鈣、磷、鐵等礦物質和多種維生素，具有降低血壓、養陰清熱的功效。

茶飲：

桑菊茶：桑葉2克、菊花2克。用滾水600C.C.沖泡10分鐘即可飲用。

二、常作惡夢，淺眠

徵兆：營氣不足

睡覺時整晚都似睡非睡，白天精神不振、健忘、注意力不集中，有時還會出現心慌。

飲食：

以養血安神為主，多吃些補血的食物，天然蔬菜的以含有鐵質的胡蘿蔔素為最佳，天然黑色系的蔬果也常有補血功效。如黑棗、桑葚、烏梅、覆盆子等。許多食物鐵質含量很豐富，如：黑木耳、紫菜、髮菜、薺菜、黑芝麻。

茶飲：

百麥安神飲：做法為小麥3克、百合3克、蓮子肉5-6顆、大棗3顆（剝），一起燉服。連燉兩次，取汁，隨時都能喝。

三、時睡時醒

徵兆：痰飲證伴著腸胃不和

常嗜甜厚味，釀成痰濁，阻滯氣機。症狀常有失眠多夢，頭目眩暈，胸悶，痰多，胃脹，易疲倦。

飲食：

可以多吃利尿、排水的食材，例如冬瓜、炒扁豆、茯苓、白朮、陳皮、紫



蘇、柑橘皮、茶葉、白蘿蔔、生薑、薏仁、蓮藕等。

平常忌甜食，發酵食物（麵包，饅頭），麵食，難消化食物（糯米，五穀米）以及咖啡和茶等刺激性食物。

食療：

四神湯：茯苓，山藥，芡實，蓮子肉各10克，燉煮熟透即可。

四、整晚睡不著

徵兆：

1.肝氣鬱結

多見於婦女，尤其是更年期婦女。氣血易逆亂，肝氣易鬱結，症見失眠多夢，頭目眩暈，胸脅脹痛，口苦納呆，或見月經失調等。

飲食：

可吃疏肝理氣的食物，像番茄，蘿

蔔，芹菜，香蕉、橙子、柚子、柑橘。

茶飲：

茉莉花糖水：理氣舒肝解鬱。

茉莉花、冰糖加清水750C.C.，煮至500C.C.，去渣飲用。或茉莉花以沸水沖泡加適量白糖頻頻飲用。

2.陰虛火旺

生活不規律、經常熬夜，長期下來引發失眠。白天沒精神總想睡覺，晚上該睡的時候，一躺下就睡不著。面色潮紅、頭暈耳鳴、全身倦怠、頭腦不清醒、注意力不集中、動作遲鈍。

飲食：

宜服用生津養陰、清心降火的食物，如銀耳、百合、金針菜、蓮子、酸棗仁等。

食療：

桂圓紅棗粥：桂圓肉15克，紅棗5-6個，白米100克。煮粥食用，能養血安神。

棗仁地黃粥：酸棗仁20克，生地黃15克，白米100克。煮粥食用，能滋陰安神。

五、早醒，但醒了又睡，昏沉到天明

徵兆：心脾兩虛

常見於精神衰弱、貧血、久病恢復期。症見失眠早醒，思慮過度，飲食減少，頭暈目眩，面色萎黃，疲倦心悸，唇淡舌白。

食療：

桂圓紅棗粥：桂圓肉15克，紅棗5-6個，白米100克。煮粥食用，能養血安神。

桂圓蓮子湯：桂圓肉10克、蓮子肉

10克、芡實6克、伏神6克一起煮成湯，早晚各吃一次，有補心脾、安心神的作用。

茶飲：

百合30公克、浮小麥30公克、蓮子20公克、夜交藤20公克、大棗10公克、甘草6公克、棗仁20公克，煮水當茶飲，有鎮靜除煩、清心安神的作用，可以減少噩夢和改善睡眠。

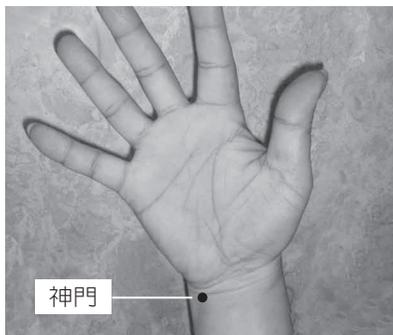
穴道保健

穴道治療失眠也有幫助，中醫穴道治療也是根據辨證原則。

材料：按壓穴道時可用刮痧板或帶圓頭的按摩棒。

主穴可取百會、四神聰、神門，三陰交穴。





氣血虛弱者，可加上足三里、脾俞穴。

肝鬱氣滯者，取太衝、內關、風池穴。

脾胃不和者，可取中脘、豐隆、內關、足三里穴。

肝腎陰虛者，加上太谿、腎俞、太衝穴。

耳穴按摩簡單方便

位置：耳神門穴：位於耳朵上方三角窩處。

材料：耳穴磁珠

方法：先用75%酒精棉片消毒耳廓，然後將磁珠對準穴位貼壓好，耳穴貼壓時要稍施加壓力。每次貼壓25-30次，可在耳穴上放置3~5天，貼壓期間，要每天自行按壓2-3次。

經外奇穴：安眠穴

具有安神定驚之效，位於耳後高骨下方，耳垂後的凹陷與枕骨下的凹陷連線中點處（即耳朵後面那塊骨頭下端的凹陷處）

以上每一型在臨床有不同的治療方法，食療按摩可當保健用，如有嚴重症狀仍須由中醫師診斷治療。



睡眠時間要規律

改善失眠，應定時就寢及定時起床，不妨為自己打造一個安靜整潔、通風良好的睡眠環境，溫度不能過冷、過熱、光線暗一點較佳，也可在睡前用溫水泡腳，喝杯熱牛奶，或在睡前五至六個小時運動20至30分鐘，必要時並可配合芳香療法等，都有助睡眠質量提升。

（本文作者為泉安堂中醫診所醫師）

