



[祝君健康]

中醫治療失眠

失眠又稱不寐，是指經常不能獲得正常睡眠為特徵的一種病證。輕者有入寐困難，有寐而易醒，有醒後不能再寐，亦有時寐時醒等，嚴重者則整夜不能入寐。

中醫認為，失眠的發病原因，與心脾肝腎及陰血不足有關，其病理變化，總屬陽盛陰衰，陰陽失交，主要有以下幾點：(一)情志所傷；(二)飲食不節；(三)

素體虛弱，久病或大病之後；(四)勞逸失度。

臨床上根據本病特徵，虛實情況而主要分為以下幾個證型：

- (一) 肝鬱化火證：入睡困難，性情急躁易怒，目赤口苦，舌紅苔黃，脈弦數等表現。治療上以疏肝瀉熱，佐以安神。方用龍膽瀉肝湯。
- (二) 陰虛火旺證：心煩不寐，心悸，頭暈耳鳴，五心煩熱，舌紅苔少，脈細數等表現。治療上以滋陰降火，養心安神。方用黃連阿膠湯。
- (三) 心脾兩虛證：多夢易醒，健忘，肢倦神疲，飲食無味，舌淡苔薄，脈細弱等症狀。治療上以補養心脾，以生氣血。方用歸脾湯。

除了運用中藥治療失眠之外，臨床上還可以用針灸、耳穴、推拿等方法治療，穴位上可以根據臨床症狀而選用不同穴位，如神門、內關、百會、四神聰、三陰交、太沖等穴位。

對失眠的治療，最重要的是調整睡眠，養成定時入寢與定時起床的習慣，恢復和建立正常的生物節律，睡眠時間各人不同，睡眠時間短些對人體並無多大影響。我們平時要注意精神因素，解除煩惱，消除思想顧慮，避免情緒激動，睡前不吸煙，不喝酒和濃茶等，每天應做適量運動，增強體質，養成良好生活習慣；睡前放鬆心情，睡前半小時內避免過分勞心或勞力的工作。

羅浩暉醫生

2009.1.10