治療失眠按摩法

口蔣凱菱＊

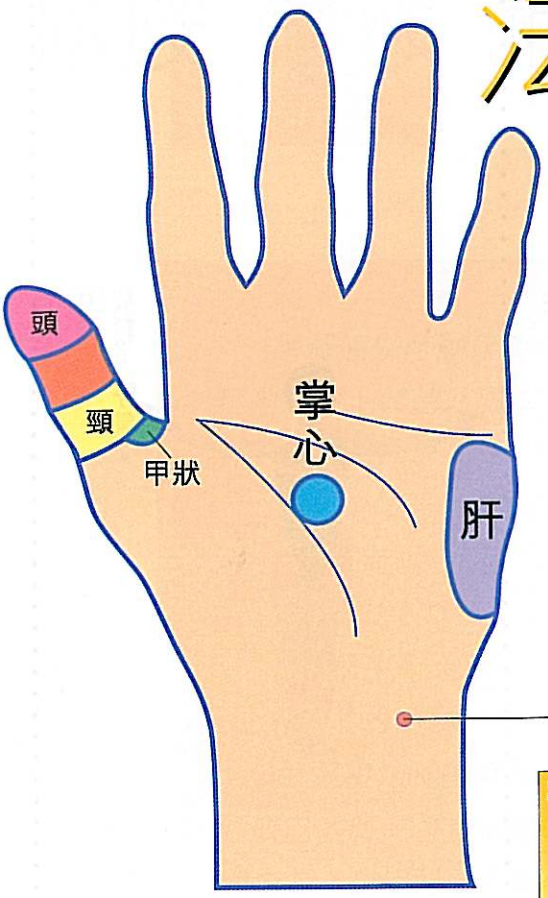
失眠：是指經常不能獲得正常的睡眠而言，輕者入睡困難或睡而不穩，似睡非睡、或時睡時醒，醒後不能入睡。重者常徹夜失眠，次日自覺頭昏腦脹、疲倦無力等。引致失眠的原因很多，概括起來有以下多方面。

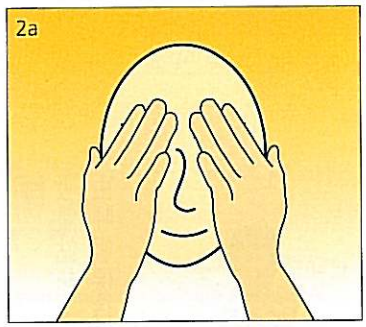
(一) 心脾血虛、多夢易醒、心悸健忘、思慮疲倦、心煩不寧、口淡無味、面色暗啞。

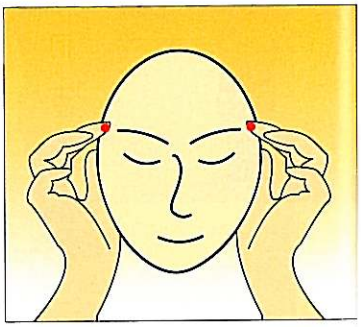
(二)陽虛火旺：心煩失眠、頭暈耳鳴、口乾舌燥、腰膝痠軟、盜汗、久病體虛。

(三) 胃氣不和、飲食不節、損傷腸胃、胃腹脹痛、噯氣、頭暈目眩、大便不爽、小便短赤。

保健按摩原則，為調和脾胃、養心安神，虛則滋陽養血、清熱化痰。

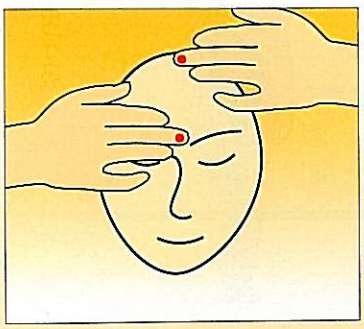






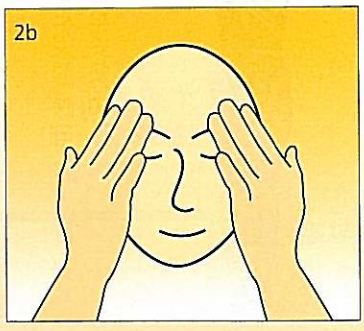
3. 按壓太陽穴

在外眼角和眉尾之間距離約一寸凹陷處，用兩手的中指強力指壓按摩五次。



1. 推揉前額

用兩手中指指腹交替，自印堂推向神庭（前髮際）反覆5-7次。

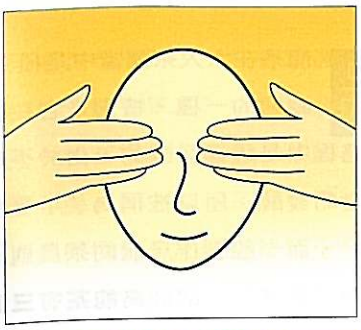


2. 分推前額

用兩手二、三、四指指腹由眉頭開始，由內至外推至太陽穴 5-7 次。

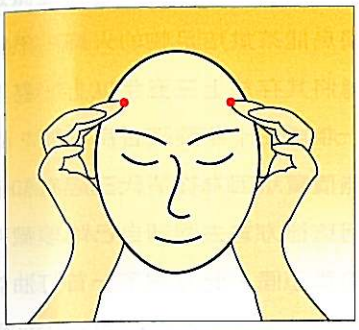
4. 按攢竹穴

以左右兩手食指彎曲，用第二關節，分別按在左、右眉頭內側的凹陷處，用力不宜過重，感覺痠脹為宜。



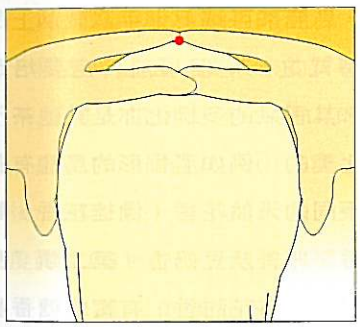
5. 按壓眼眶

用二、三、四指，按摩雙眼，特別在中指稍微加力，有舒服感為宜。



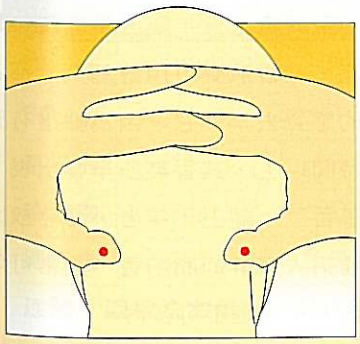
6. 按揉頭維

用左右兩手中間按揉額角對上髮邊處，約20秒，治頭痛。



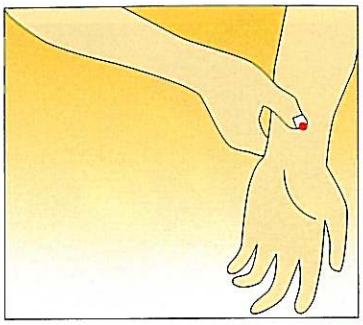
7. 按壓百會

用左右兩手中指第一節指腹對疊按揉頭頂正中至痠麻感，約10秒，治頭痛、頭暈及記憶欠佳。



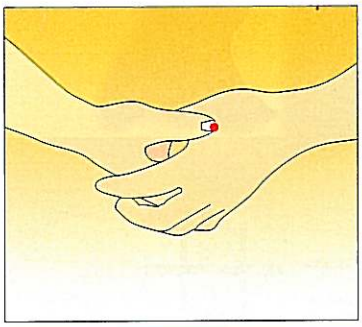
8. 按揉風池

用左右兩手拇指按揉頭後髮際兩邊（俯頭枕骨下外側之凹陷處），約10秒。



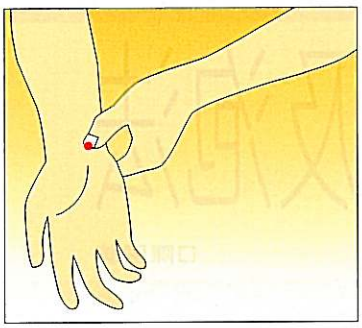
9. 拿揉內、外關

左右兩手交替按揉手腕中間對上內外2吋，約15秒。治胃痛，嘔吐及心跳速。



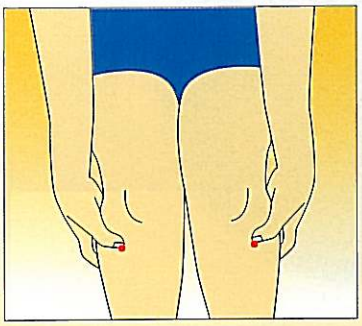
10. 按壓合谷

用左右兩手拇指交替按壓手背拇指及食指掌骨中點處，約20秒。治一切痛症。



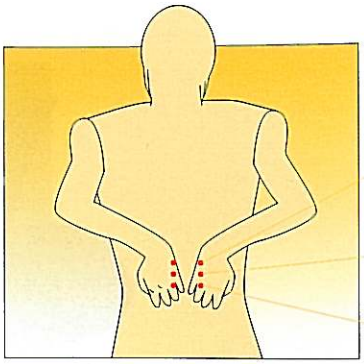
11. 按壓神門

腕橫紋側端，凹陷處約10-15秒，治失眠、健忘。



12. 按揉足三里

膝蓋對下約外三吋，用大拇指按壓左右足，每次10秒，約5次。治腹痛、腹瀉、便秘及高血壓。



13. 推擦背後脾俞、胃俞、腎俞穴

兩手握拳緊按腰部，用力上下擦動；動作要快速有力，至發熱為止。治一切胃病、消化不良、胃脹痛、腹脹及腰痛、腎虛、月經不調、遺精。

(一) 一般性食療：

蓮子12粒；龍眼肉10顆；於臨睡前用水燉吃。

此方對清心、滋養、鎮靜，有一定功效。

(二) 心煩意亂引起的，可用：

百合2錢、蓮藕2錢；一至三服，即可見效。壹服可分3次煎，三服可煎9次，分三天服完。有滋養強身之效。

(三) 神經衰弱患者，飲蜂蜜一杯，也可助失眠。

(四) 如虛勞虛煩不能眠、頭目眩暈者可用酸棗仁湯：

酸棗仁5兩、甘草1兩、知母2兩、茯苓2兩、川芎2兩煎服。

此方可請中葯店代煎。（功用養血安神、清熱除煩）。

*南京中醫葯大學第二臨床醫學院客座講師及科協顧問