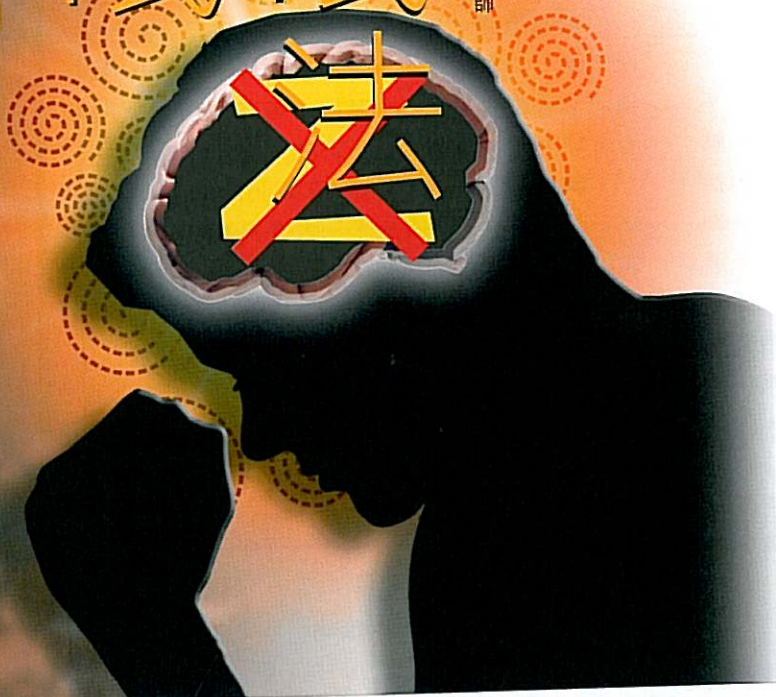


# 尋求催眠 化解失眠

資料提供：徐龍望中醫師



**失**眠是不少都市人的煩惱，工作壓力大、焦慮、緊張，都會導致失眠，偶爾的失眠雖然對健康沒有太大影響，但長期失眠則會令創作力減低、反應遲鈍、記憶力減退，更不能應付繁重的工作，嚴重時更會導致幻覺和神智昏亂。故此面對失眠，應及早找出病因及早治療。

失眠在中醫學上又稱為「不寐」，是指經常入睡時間不足或睡眠不熟，輕者難以入寐，睡中易醒，或時寐時醒；重者則會整夜不能眠。現代中醫學中的神經衰弱及許多慢性病中出現的失眠，均可稱為失眠。

## 失眠因素

中醫角度認為，失眠主要發病在心，但與脾、胃、肝及腎等都有密切的關係，大概可分以下幾個因素：

### 一、思慮勞倦

過度勞倦，或情緒時常處於憂慮或緊張的狀態，都會內傷心脾，不能養心，或令肝失條達，鬱而化火，而擾動心神。

### 二、久病體虛

如身體先天體質較弱，或久病體虛，氣血虛弱便不能養心，或腎陰耗傷，水不濟火，心火獨亢，心神不寧而導致失眠。

### 三、飲食不節

飲食與失眠也有一定關係，如長期嗜食辛辣、煎炸、肥甘油膩的食物，令脾胃受傷，導致脾胃運化失職，積聚濕氣生痰，蘊而化熱，上擾心神，而致睡得不安寧。

## 中醫催眠大法

中醫治療失眠，主要有服藥、推拿、針灸及食療等方法。

## 一·推拿

推按印堂、百會、風池等穴位，能幫助入眠。

「印堂」：眉頭中點

「百會」：在頭頂正中點。在髮際中點上7吋處或於頭部中線與兩耳尖連線的交點處取穴。

「風池」：在頸部向上至頭顱凹陷處。

## 二·針灸療法

醫師主要會針刺神門、三陰交、心俞、肝俞、內關等穴位，每次留針約20分鐘。

「神門穴」：在掌後仰掌，在天側腕肌腱的橈側緣，腕橫紋上取穴。

「三陰交」：在內踝高點上3吋，脛骨內後緣取穴。

「心俞」：在第五推下，兩旁開1.5吋處取穴。

「肝俞」：在第九推下，兩旁開1.5吋處取穴。

「內關」：仰掌，於腕橫紋上2吋。

## 三·催眠食療湯水

### 1. 肝風內動，心煩失眠

北沙參5錢，杞子4錢，麥冬5錢，生薑1片  
新鮮鮑魚（連殼）1隻，煎湯服用。

**功效：平肝熄風，滋陰潤燥。**

### 2. 心脾虛弱，便溏失眠

淮山5錢，蓮子肉4錢，陳皮1兩，桑寄生3錢，  
紅棗5粒，豬心1個，煎湯服用。

**功效：健脾止瀉，食慾不振，寧心安神。**

### 3. 肝鬱氣滯，情緒不穩，心情煩燥失眠

金針菜1兩，夏枯草5錢，蜜棗4枚，  
豬腦6兩，煎湯服用。

**功效：疏肝解鬱，清熱安神，夜夢不眠。**

## 飲食宜與忌

1. 注意飲食調理，避免喝濃茶、咖啡、煙酒及辛辣刺激的食物。
2. 每晚睡前可飲一杯溫暖的鮮奶或蜜糖水才入睡。

## 4. 血氣精疲，心跌失眠

當歸頭5錢，紅棗10枚，山斑魚3條，生薑1片。

**功效：補血強身，臉色蒼白，頭暈心跳，可寧心安神。**

## 失眠注意事項

1. 放鬆心情：如失眠是因工作煩憂的關係，應盡量放鬆心情，避免把工作的憂慮帶上睡牀。此外要控制情緒，使情緒平和，不要讓焦慮或緊張等雜念煩擾，令情緒緊張而不能入睡。
2. 不要勉強入睡：要克服失眠的恐懼，但不要勉強睡眠。可聽些輕柔的音樂或與家人傾談，減輕心中掛慮，便容易入睡。
3. 不要依賴安眠藥：如慣性服用安眠藥，應盡量減少或停服。
4. 養成有規律的生活習慣：作息定時，多作體育鍛煉，增強體質。

## 療程需時多久？

治療失眠的療程一般因人而異，會按病人失眠的時期有多久，如短暫性失眠的話，病程則較快好轉；相反若患病時間較長，亦需較長時間才可改善情況。此外，治療療程也會受病者的年齡、身體健康狀況等因素影響。■