



註冊中醫師
中醫內科博士
李灼珊

失眠是都市人常見的問題，若大家上床後很難入睡，又或者時睡時醒無法進入沉睡階段，不妨試試中醫裏一套方法解決。註冊中醫師、湖南中醫學院中醫內科博士李灼珊，以一個常見的失眠個案，講解失眠的成因與處理方法，並分享藥方以調理患者，以解決其他身體問題，讓大家都覺好瞓。

虛煩失眠 宜補心腎

A小姐（化名）已連續失眠一個多月，上班經常帶着黑眼圈，明眼人都看得出她瞓得太少無精神。她求診時表示，覺得自己猶如「連續通宵工作了一個月，就像沒有睡過似的。」原來她每晚11點便準備睡覺，當時明明已十分疲倦，卻偏偏在床上整晚輾轉反側，無法入睡，直到凌晨兩三點才能倦極入睡。即使入睡又會亂夢連連，很多時未到7點已醒來，頭痛欲裂。

過勞致心血不足 壓力大易不寐

像A小姐這個案，在中醫裏非常常見，尤其是工作忙、生活壓力大的患者。原因是過度勞累，整個人處於氣血虧虛的虛勞狀態。這些人由於在工作、生活中都經常需要勞神思考，中醫認為心藏神，過度勞心會引起心血不足，繼而引起不寐，即相當於失眠。根據《景嶽全書·不寐》中的解說，A小姐這情況，可理解為入睡時陽氣無法潛藏，變成虛火，於是出現虛煩失眠。

虛煩失眠病人的特徵是不易入睡，翻來覆去總之就是睡不着，而且心悸而煩躁，還有多夢健忘、潮熱盜汗、手足心熱、口燥咽乾、舌上和口腔容易生瘡等。而睡眠不足會令人更加疲累，氣血更差，心火更旺，造成惡性循環，因此適當地處理失眠是很重要的。

原來上述情況可以是先天，也可是後天因素引起，有些人只是先天體質問題所導致，其他的一般都是和個人的生活習慣有關。例如，平時的勞心勞力、思慮太過或縱慾過度，而傷損心和腎。或平時飲食不當，例如經常食用太寒涼的食物、湯水、涼茶或長期服用西藥，久而久之都會嚴重損害心和腎。在五行學說上，心屬火，腎屬水。而失眠就是人體水火不濟、心腎不交的病理反應。

有失眠問題，許多人或會聯想到安眠藥。安眠藥一般都可幫助入睡，但必須注意，西醫認為長期吃安眠藥會造成依賴，劑量或會越吃越多；中醫則認為長期服食安眠藥會傷肝傷腎，而且安眠藥今天吃了今晚睡得好，但背後引致失眠的問題並沒有解決，臟腑失衡的情況也沒有改善，只是治標不治本。

失眠屬於虛證，只要經過辨證確定，在治療時就可以補益心、腎為主。由於失眠人士常會伴有其他身體問題，所以中醫也會因應個別情況作出調整，例如：

■失眠同時伴有高血壓：

可用黨參一兩、杜仲一兩、龜板一兩、牛膝五錢、桑寄生五錢、酸棗仁五錢、柏子仁五錢、甘草二錢，煎成湯藥。

■失眠而有虛火：可用黨參一兩、杜仲一兩、龜板一兩、淡竹葉五錢、酸棗仁五錢、柏子仁五錢、茯神五錢、甘草二錢，煎成湯藥。

實際使用前，建議先諮詢註冊中醫。



■中藥補益心腎同時調理身體。



瑜伽助眠 睡得更好

睡前做瑜伽，對於肌肉放鬆很有幫助，亦有助提升睡眠品質。

■拱背下貓式：將雙膝微微張開跪在瑜伽墊上，大腿與地面垂直、小腿與大腿呈90度，慢慢吸氣後拱背，吐氣時將身體向前趴，手臂盡量伸長，越長越好，停留約30秒。可以將肩頸、背部展開。

■坐角式：雙腳盤坐於瑜伽墊上，身體慢慢向前傾，額頭頂着瑜伽墊，將兩邊雙手張開，停留約30秒。有助於放鬆背部與舒緩頸椎。

■大拜式：臀部貼在腳後跟上，跪坐於瑜伽墊，雙手慢慢向前，額頭貼地，停留約30秒。放鬆背部緊繃的肌肉。

■卧英雄式：將小腿反折貼近臀部，慢慢吸氣後將背拱起來。呼氣將身體向前傾，雙臂雙手合十，慢慢向上往頭頂伸展，背部與地面留有空隙，停留約30秒。

改善有法 根本之道

改善失眠根本之道，在於養心安神、滋養心血。一些可以幫助預防和改善失眠的方法包括：

■日間多曬太陽，進行適量運動，令氣血流通，也可有助入睡。

■維持固定的睡眠時間，避免長期使用電子產品，在睡前避免喝咖啡、茶或酒精等。

■確保睡眠環境安靜、暗淡、通風良好、溫度適宜。

■平日可多吃龍眼肉，有健脾養心安神的作用。



■睡眠不足令人更疲累。

