



失眠中醫護理指導

2020.07 制定

2021.01 審閱

一、什麼是失眠？

失眠是一種現代人十分普遍的睡眠障礙，指入睡困難、睡眠不深、易驚醒、自覺多夢、早醒、醒後不易入睡、醒後感到疲乏或缺乏清醒感、白天嗜睡等，病人常對失眠感到焦慮和恐懼，嚴重時可能影響到白天的工作或社會功能。

二、失眠之病因：

失眠在中醫稱為「不寐」，主要根源於『營衛失調，陰陽氣血失和』。外在環境因素或是內在疾病因素皆會造成臟腑功能失調而導致失眠。另外，中醫認為「心主神明」，並不是心臟出了什麼問題，而是全身的血脈由心主管，所以正常人在白天陽氣升發之時有精神，到夜晚入陰就該休息。該睡覺的時候沒睡覺，就會導致心神失養、心神不安而失眠。

三、失眠的中醫治療方略：

失眠臨床上中醫常見各種不同證型表現，治療原則也不同，必須經由醫師診察後依其證型給予適當治療：

1. 陰虛火旺型：出現心煩焦躁、心悸健忘、頭暈耳鳴、口乾舌燥、舌尖紅、苔薄白或黃、脈細數等症狀，主因為更年期障礙，臨床治療以滋腎陰及瀉火安神為主。
2. 心脾兩虛型：臨床表現為多夢易醒、心悸健忘、神疲乏力、食少便溏、舌淡紅、苔薄白、脈細弱無力等症狀。主因為氣血功能不足，治療宜補益心脾，養血安神。
3. 肝鬱化火型：出現急躁易怒、頭痛目脹、口苦咽乾、胸脅脹悶、便秘腹脹、舌紅、苔薄黃、脈弦數等症狀。主因為情緒煩躁障礙，治療宜疏肝瀉火，安神定志。
4. 胃氣失和型：出現胸悶煩躁、噯氣吞酸、食納不化、大便不爽、舌紅、苔黃膩或黃燥、脈弦滑或滑數等症狀。主因為胃部疾病所造成，治療以處理胃部疾病，消食化滯，和胃降逆為主。

四、日常保健

從中醫角度來看，很多因素均可影響心神而導致失眠，所以平時可以多吃一些養心安神之食材來幫助失眠者能順利入眠。

1. 穴位自我按摩：

(1) 神門穴(圖 1)

- a. 作用：鎮靜安神，改善憂鬱、失眠、神經衰弱。
- b. 穴道位置：將手腕的橫紋分為六等分，近小指側 1/6 處就是神門穴，剛好落於肌腱的凹陷處。
- c. 按摩法：用揉按的方式按壓 3-5 秒，左右手交替按壓各循環 10 次。

(2) 內關穴(圖 2)

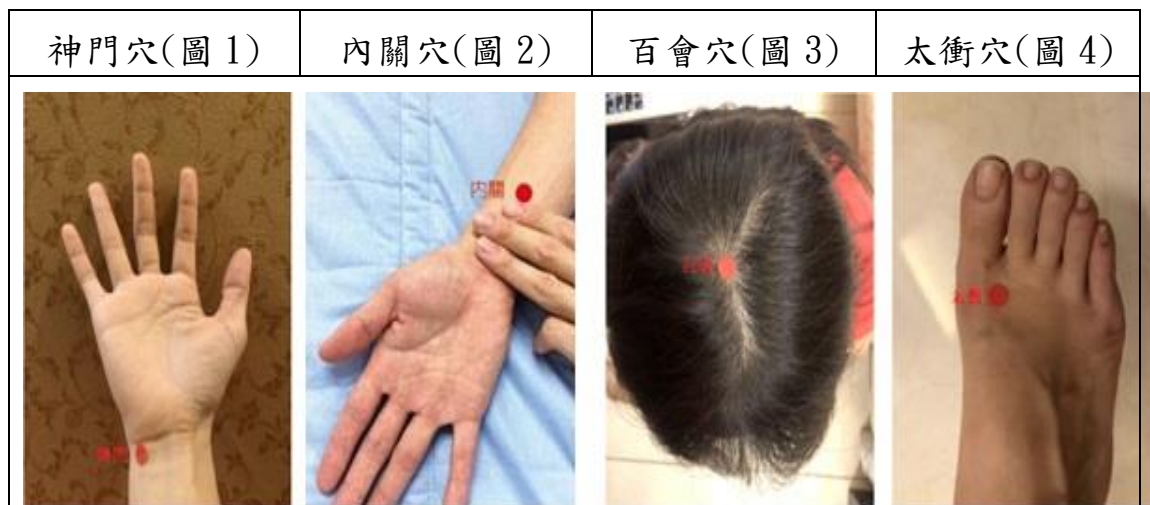
- a. 作用：寧心安神，理氣鎮痛，紓緩心悸、胸悶及失眠症狀。
- b. 穴道位置：位於前臂掌側正中線上，腕橫紋中央直上 2 寸（三指幅寬）肌腱中間。
- c. 按摩法：以拇指掐按穴位，每次 5 秒。建議早晚、左右手各按 5 分鐘。

(3) 百會穴(圖 3)

- a. 作用：安定神經、紓解情緒。
- b. 穴道位置：頭頂正中央，左右兩耳尖連接線與頭部正中線的交會處。
- c. 按摩法：隨時可做，每次約略 3-5 分鐘。

(4) 太衝穴(圖 4)

- a. 作用：安定焦躁的情緒。
- b. 穴道位置：腳的大拇指和二指指縫間往上 1 寸（約一個拇指橫寬）。
- c. 按摩法：以空的原子筆筆頭按壓 3 秒後停，連續按壓 7 次。



2. 膳食調養：

(1) 二味粳米粥

- 適合：心脾兩虛所致的失眠健忘，食少乏力者。
- 材料：酸棗仁、白朮各 10 克、粳米 50 克。如有胃疾則酸棗仁可減量。
- 作法：取酸棗仁、白朮各 10 克，加水煎湯去渣，放入粳米 50 克煨粥，調味服食。日服 2 次，每次服 500 毫升。

(2) 蓮心茶

- 適合：心火旺盛型失眠，可降心火改善睡眠。
- 材料：蓮子心 2 克、甘草 3 克。如有胃疾則蓮子心可減量使用。
- 作法：將蓮子心 2 克、甘草 3 克放入杯碗中，注入滾水沖泡即可飲用。

(3) 桂圓茶

- 適合：氣盛和虛寒型之失眠。
- 材料：適量龍眼乾。
- 作法：以龍眼乾煮成茶飲，即可飲用。
- 注意事項：糖尿病病人則需經醫師診察確認才可以使用。

(4) 紅棗茶

- a. 適合：血虛所致的失眠多夢者。
- b. 材料：紅棗 10 顆、蔥白 3 根。
- c. 作法：鍋中放入 600 c. c. 的水，將紅棗 10 顆及蔥白 3 根放入鍋中煮沸後，再以小火煎煮 5 分鐘，可連渣一起食用。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，任何疑問可利用馬偕醫院中醫諮詢專線：台北馬偕(02)25433535 轉 2711，淡水馬偕(02)28094661 轉 2171，諮詢時間：週一至週六上午 9:00-12:00，週一至週五下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康