

失眠的辨証與治療

人的一生有大約三分一的時間在睡眠，睡眠是身體復原、整合及鞏固腦內精神活動與記憶力的重要環節。如沒有足夠睡眠，往往會引致疲倦、集中力下降或記憶力減退的症狀。

撰文：黎愷琳（註冊中醫師／香港保健食品協會會員）



怎

樣才算是失眠？

失眠的定義是指經常不能獲得正常睡眠為特徵的一種病症，包括入睡困難，或時睡時醒，或睡而早醒，醒後不能再睡者，嚴重的則整夜不能入睡。如以上症狀出現多於每周三晚，持續一個月或以上，即屬失眠，需要求醫。

失眠普遍嗎？

絕大部分人曾經歷過短暫的失眠，一般可以自愈。然而，世界衛生組織的調查發現全球約有27%人口受到失眠問題的困擾，中國人更超過30%。

中醫怎樣看失眠？

早在秦漢時期的中醫典籍《黃帝內經》中已有相關失眠的記載，稱為「目不瞑」、「不得眠」或「不得臥」，《難經》稱為「不寐」。按中醫理論，「不寐」的病理變化在於「陽盛陰衰」、「陽不入陰」為主。與心脾肝腎及陰

血不足、腦海失常有關。導致失眠的常見原因，與情志不暢、飲食不節、久病或年老體虛關係密切。

怎樣治失眠？

不論何病，中醫的治療，總體來說離不開「辨証論治」的原則。「辨証論治」的意思，就是通過望、聞、問、切四診所收集的資料，分辨疾病的原因、性質、部位及邪正之間的關係，從而再決定治療的原則。簡單而言，中醫治療失眠，需針對病因，調整身體五臟六腑的陰陽平衡，再對証下藥，達致根治的目的，並不是單單的「寧神安睡」。因此，如受到失眠困擾，不要只問中醫師吃甚麼可以幫助睡眠，中醫師需要詳細知道你的各項情況，才能給予最適切的建議。

失眠分類

既然中醫治療要辨証分型，就讓我們了解一下中醫怎樣把「不寐」分型。臨床上「不寐」可分為虛、實兩大類型，虛即臟腑氣血功能的不足，實即是致病邪氣的過多過盛。

實証包括：心火熾盛型、肝鬱化火型及痰熱內擾型；常見的虛証包括：陰虛火旺型、心脾兩虛型、心膽氣虛型等。這些都是常見的情況，而臨床上，更多是虛、實夾雜。詳細症狀及治療中藥見下表。

針灸治療

除了服中藥以外，針灸也是治療失眠的常用方法。針灸同樣需要按患者的體質，選擇適當的穴位及針法，讓患者安睡。常用的穴位包括四神聰、神門、三陰交等。此外，耳穴療法也頗常用，耳穴療法除了用針外，還可以敷貼一些籽粒在耳朵的穴位上，可經常按壓，維持較長時間的刺激。

其他注意事項：

針、藥治療以外，失眠的患者也須注意以下幾項：

1. 學習放鬆，保持愉快的心境，千萬別把當天或明天的工作放在腦子裡帶去睡覺。
2. 適當做些運動，但不要過於劇烈。
3. 勿喝濃茶或咖啡，少吃肥甘厚味、不易消化或刺激的食物，晚餐不宜過飽。《黃帝內經》云：「胃不和則臥不安」，脾胃失調往往是導致夜寐不安的原因之一。
4. 睡前聽一些輕音樂，但不要時間過長或過於激昂，易免心情更興奮。
5. 不要害怕失眠，對失眠的治療要有信心及耐心，不可操之過急。◆

中醫的失眠分類

	証型	常見症狀	治法	常用方劑及中藥
實証	心火熾盛型	心煩不寧，口乾舌燥，小便短赤，口舌易生瘡。	清心瀉火 寧心安神	方劑：朱砂安神丸 中藥：黃連、生地黃、蓮子心。
	肝鬱化火型	性情急躁易怒，夢多，頭暈頭脹，目赤耳鳴，口乾苦，小便黃，大便秘結。	清肝瀉火 鎮心安神	方劑：龍膽瀉肝湯 中藥：龍膽草、柴胡、黃芩、梔子。
	痰熱內擾型	胸悶，惡心，胃噯氣多或頭暈目眩。	清化熱痰 和中安神	方劑：黃連溫膽湯 中藥：黃連、法半夏、陳皮、竹茹。
	胃氣失和型	腹脹滿，胸悶胃噯氣多，嘔吐酸腐或惡心嘔吐，大便黏膩不爽。	和胃化滯 寧心安神	方劑：保和丸 中藥：山楂、神曲、法半夏、萊菔子、連翹。
虛証	陰虛火旺型	腰痠腿軟，頭暈，耳鳴，健忘，口乾，手足心熱，心跳不安。	滋陰降火 清心安神	方劑：黃連阿膠湯及六味地黃丸 中藥：生地黃、黃連、阿膠、芍藥。
	心脾兩虛型	夢多易醒，伴有心跳、頭暈眼花、體倦乏力，胃口差，面色蒼白。	補益心脾 養心安神	方劑：歸脾湯 中藥：黨參、黃耆、熟地黃、當歸。
	心膽氣虛型	睡眠易驚醒，遇事易驚，易心慌，體倦乏力，氣不足，易出汗。	益氣鎮驚 安神定志	方劑：安神定志丸及酸棗仁湯。 中藥：人參、遠志、龍齒、石菖蒲、茯神、酸棗仁。

以上資料只供讀者參考，中醫藥治療需諮詢中醫師，按患者具體情況（包括舌、脈）而定。