

想不想 睡個好覺？

失眠的中西醫療法

文 / 何彥毅 慈濟醫院台北分院中西整合醫學部主治醫師

人類睡眠時數約佔人一生的三分之一時間，每日大約八小時，但美國研究發現，人類睡眠時數在約九個小時才滿足，最新的觀念認為，睡眠品質比睡眠時數的長短更重要。由現代醫學觀點，失眠常見之原因多為自律神經系統紊亂，特別是交感神經過度亢奮、副交感神經被抑制所致。



陰陽分析儀確診，再結合中西療法

由傳統中醫學之觀點則多為陰虛陽亢之症型，如何用實證醫學的觀點診斷失眠、評估療效是中西醫學都認可之事。台北分院引進中西整合自律神經陰陽分析儀，不但可以瞭解、分析、診斷交感與副交感神經之活性，更能由交感與副交感神經之活性比值，透過軟體分析呈現太極陰陽圖，給予病患明確而完整之診斷報告。

由此診斷報告再決定治療方針，提供中西結合之治療方法，包括在失眠的急性期

慈濟醫院台北分院何彥毅醫師建議有失眠困擾者，放輕鬆少生氣，別胡思亂想；適當的食療與針灸對睡眠品質也會大有助益。

給予針灸或西藥安眠劑之治療，在慢性調理期依病患個人之體質給予不同中藥方劑之調理，減少西藥依賴性，提高生活品質。治療三個月後再重新以中西整合自律神經陰陽分析儀評估治療效果，決定治癒是否完全，此為中西結合治療失眠之新境界。

談到失眠(睡眠障礙)，大概有三分之一以上的人曾經有過失眠的經驗，失眠之治療，雖然西藥中的安眠藥、鎮靜劑之藥效快，但卻易養成依賴藥物方得入睡的不良影響。相較之下，不論中藥或針灸，無上述藥物依賴的缺點，且只要對症下藥，不致有藥物依賴之副作用。

對於睡眠障礙的問題，下列保健方式是有益於改善病情的：

- 1.生活規律：定時起居，不晚睡，並盡量減少睡前的興奮因素。
- 2.飲食禁忌：少飲咖啡、濃茶。
- 3.適度運動：運動有助於改善循環、穩定情緒，配合吐納調息，尤能使精神鎮靜，易於入睡，但睡前應避免激烈運動。
- 4.紓解壓力：情緒與壓力影響睡眠，唯有放下一切，好好入睡，次日才有充沛活力去面對、處理壓力。

常用治療失眠之中藥方劑如下：

- 1.歸脾湯：適合勞傷心脾，體倦神疲，飲食乏味。
- 2.天王補心丹：適合心血不足，心悸健忘，多夢易醒。

- 3.加味逍遙散：適合肝氣鬱結，胸脅悶脹，咽乾口苦。
- 4.溫膽湯：適合痰熱擾心，煩熱易驚，口苦嘔涎，苔膩脈滑。
- 5.酸棗仁湯：適合虛煩不眠，頭痛頭脹，長期睡眠不佳而虛煩。
- 6.柴胡龍骨牡蠣湯：適合胸滿煩驚，夜臥不安。
- 7.甘麥大棗湯：適合煩躁不安，精神恍惚，情緒不穩。

治療失眠之針灸療法：

- 1.神門：仰掌，腕橫紋近尺側端陷中。
- 2.百會：頭頂正中線與兩耳尖聯線的交點處。
- 3.內關：仰掌，腕橫紋正中直上二寸兩筋之間。
- 4.足三里：外膝眼下三寸，脛骨外側約一橫指。
- 5.行間：當第一、二趾縫間。
- 6.三陰交：內踝尖直上三寸，脛骨後緣。

治療失眠之食物療法：

- 一、金匱甘草浮小麥大棗湯。
- 二、百合八兩、棗仁一兩，煎服。

請記得，患了失眠病的人，要戒煙、戒酒、戒胡思亂想，凡事以輕鬆的心情去處理，不要飲濃茶，不要喝咖啡，更不要與人生氣。

