

## 中醫藥如何改善長者睡眠質素(老年失眠)

香江暖流 /2017年11月23日 星期四11:00-12:00

楊健才中醫師

### 1.長者睡眠障礙三大類型:

#### 1.1.不易入睡:

嚴重時可以徹夜不眠

#### 1.2.半夜醒後再難入睡:

嚴重者會有1+2=遲睡早醒(\*長者最多這類情況)

#### 1.3.眠淺多夢:

嚴重時,表面像是睡着了,醒後頭昏腦脹,更加疲倦,實際卻恢復不了精神.

### 2.長者體質特點:

機能退化,元氣虛弱

2.1.氣血虛:體力不繼,易感疲累,健忘.

2.2.腎虛:頭暈,耳鳴,腳軟.

2.3.脾胃弱:易飢,食少,排便不暢.

2.4.肝鬱:性急,總覺萬事不如意.

2.5.多痰多瘀:機能衰退,推動及運化無力,體內物質不能正常敷布全身,停滯於局部,聚集成為「痰」和「瘀」。

附:《黃帝內經》有關論述:

《靈樞·營衛生會篇》:“老人之不夜瞑者,何氣使然?.....老者之氣血衰,其肌肉枯,氣道澀,五臟之氣相搏,其營氣衰少而衛氣內伐,故昼不精,夜不寐。”

《靈樞·海論》:“髓海不足則腦轉耳鳴,脛酸眩冒,目無所見,懈怠安卧。”

### 3.中醫五行陰陽學說對睡眠功能障礙的解釋

3.1.由於臟腑失衡,陰陽不交,導致心神不足或受干擾,表現出:日間精神不振,夜間酣睡不能.

3.2.用現代語言簡介:五行相生相克,陰陽水火相濟.

### 4.中醫藥調理方法:

4.1.中藥治療理論:補虛瀉實

4.2.助眠湯水藥膳介紹(另見附頁)

### 5. 答問

日常預防注意:

1.注意居處環境的安靜,盡量避免周圍的噪音,睡前不宜聽音樂時間過長,以免引起心情興奮而難以入睡;

2.要生生活規律,按時休息,養成良好的睡眠習慣;

3.注重體育鍛煉,增強體質,促進身心健康;

4.少飲濃茶、咖啡和吸煙,尤其是睡前;

5.主動創造和保持愉快的心境,不要把過去及明日的不快事情放在心上。

#### 4.2.助眠湯水介紹(共3茶1湯)

##### 心脾兩虛

證候特點:不易入睡,或睡中夢多,易醒再難入睡,兼見心悸健忘,頭暈目眩,肢倦神疲,

飲食無味，面色蒼白，氣短倦怠。

保健小方：

桑椹子10克，桂圓15克，南棗15克，茯神茯苓各15克，淮山藥15克。

煎服法：用800毫升水慢火煎20分鐘，代茶飲用。（本茶略帶酸味，可加少許蜜糖）

功效：健脾養血，滋陰安神。

### 肝鬱血虛

證候特點：難以入睡，即使入睡，夢多易醒，或胸脇脹滿，急躁易怒等。

保健小方：

柴胡12克，醋香附10克，淮小麥30克，白芍15克，當歸15克，炒酸棗仁30克，茯神15克，丹參15克，合歡皮15克，首烏藤15克。

煎服法：用1000毫升水慢火煎20分鐘，代茶飲用。

功效：疏肝養血，活血安神。

### 心腎不交

證候特點：心煩不寐，頭暈耳鳴，煩熱盜汗，咽乾，精神萎靡，健忘，腰膝痠軟。

保健小方：

黃連5克，肉桂末0.5克(沖)，生地黃15克，首烏藤15克，炒酸棗仁30克，製遠志9克，生龍骨30克(先煎5分鐘)，煅磁石30克(先煎5分鐘)，白朮15克。

煎服法：用1000毫升水慢火煎30分鐘，代茶飲用。（本方味苦，須飽肚服用）

功效：交通心腎，養血安神。

\*\*注意：由於每個人體質不同，症候變化不一，服用以上中藥前請先諮詢你的中醫師。

### 水鴨淮杞湯

功效：養陰益氣，寧心安神

材料：適合肝腎陰虛，脾胃虛弱，氣血不足者。

水鴨1隻，豬展肉適量，淮山20克，枸杞子10克，茯神20克，蓮子10克，芡實10克，陳皮1角，生薑3片。(注意：有便秘者減去蓮子，芡實)

制法：

將水鴨去毛、去內臟、清洗乾淨、切件；豬展肉清洗乾淨，加上其餘材料全部放入燉盅內，加入適滾水，隔水燉3至4小時，加上適量幼鹽調味飲用。

註：

- 水鴨性味甘、涼，功能補中益氣、清心潤肺、消食和胃、利水解毒；
- 豬展肉功能滋陰養胃潤燥；
- 枸杞子補肝腎益精明目；淮山滋陰益氣肺脾腎並補；
- 茯神、蓮子、芡實清心利水健脾寧神；
- 陳皮、生薑理氣和胃。

\*全稿完\*