

## 1) 什麼是不寐?

不寐是臨證中常見病證之一，特別是在老年人中。許多老人都因失眠而痛苦。由於老年人多身患數疾，且臟腑功能均已減退，故其不寐的病因病機較年輕人更為複雜，臨床證候亦多樣化，從而使臨證辨治的難度增加，取效則更不易。

## 2) 什麼情況會引致不寐?

1. 情志所傷可致失眠：長期刺激或強烈刺激，與患者自身情緒調節能力較差也有關。怒喜憂思恐分屬五臟，情志鬱結或太過都可影響五臟的生理功能，致臟腑功能失調，氣血逆亂而引發疾病。例如思慮過度可致失眠。
2. 飲食不節可致失眠：黃帝內經指“胃不和則卧不安”。凡因脾胃不和，痰濕，食滯內擾以致不寐均屬之。
3. 年邁，病後可致失眠：黃帝內經指“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，胡晝不精，夜不瞑。”

總之，失眠的病因雖較多，但在現代社會多與七情所傷，飲食不節有關。隨著社會高速發展和生活節奏加快，心理負擔隨之加重，情志因素成為失眠的主要原因。其次，隨著生活水平的提高，高熱量，高蛋白，高脂肪的大量攝入，或者暴飲暴食，過食辛辣肥甘厚味等均可傷及脾胃而生濕生痰生火，心神被擾而致失眠。

## 3) 中醫如何認識不寐? 病機: (疾病發生, 發展及其變化的機理)

黃帝內經指陽不入陰，營衛失和，臟腑失衡為總病機。陰虛於內，陽勝於外，陽不入陰，陰陽失交，神浮於外，則為不寐。

## 4) 中醫處理不寐的主要治療法則是什麼?

調和陰陽，鎮靜安神。

## 5) 中醫有什麼方法處理不寐? 主要為中藥及針灸治療

### 中藥治療:

常用方：酸棗仁湯加減(有鎮靜，催眠，能對抗咖啡因引起的興奮狀態) 主要有養血安神，清熱除煩的功效。主要治療例如虛勞虛煩不得眠，心悸盜汗，頭目眩暈，咽乾口燥表現的肝血不足，陰虛陽亢，虛熱內擾的失眠。

酸棗仁，夜交藤，柏子仁：養血安神(現代醫學：夜交藤具有縮短入睡潛伏期作用并有明顯的安定作用)

根據辨証論治，常用的中藥還有以下幾種:

柴胡：疏肝解鬱，舒暢情志(現代醫學：柴胡有鎮靜作用)

白芍：養血柔肝

黃耆，茯神：補氣健脾寧心安神(現代醫學：茯神有鎮靜，促進消化作用)

石菖蒲：益智安神

珍珠母，龍骨，牡蠣：鎮靜安神(現代醫學：富含鈣鐵鈉鉀等微量元素，可抑制神經和骨骼肌興奮。)

心脾血虛：加黨參，白術，龍眼肉

心腎不交：加熟地，山茱萸，丹皮

肝陽上亢：加天麻，鉤藤，梔子

痰火擾神：加黃連，半夏，竹茹

心膽氣虛：加琥珀

#### 6) 針灸治療方面常用的穴位有?

百會，神門，內關，三陰交，安眠。

百會：位於巔頂，督脈入絡於腦，又支脈絡腎屬心調節腎脈經氣，使腎生之髓，源源不斷上注於腦髓海充則元神功能易於恢復(簡易取穴：位於頭頂正中線與兩耳尖連線交叉處，可以通過兩耳角直上連線中點)

神門：心經原穴，由於”心主神明”，具有鎮靜安神作用(簡易取穴：微握拳，手腕橫紋與尺側屈腕肌腱交界，橈側端凹陷處)

內關：手厥陰心包經絡穴，通於陰維脈，陰維脈與陽明胃經相合，具有鎮靜安神，理氣和胃(簡易取穴：腕橫紋往上放三指寬，兩筋之間)

三陰交：足太陰脾，足少陰腎，足厥陰肝三經的交會穴，具有調節肝腎的作用(簡易取穴：內踝上放四指寬，脛骨內側緣後方)

安眠：治療不寐証的經驗穴(簡易取穴：耳垂後的凹陷與枕骨下的凹陷連線的中點處)

7) 有什麼常用中醫食療可以推介給老友記?

虛証適用: (陰虛火旺, 心脾兩虛, 心膽氣虛等)

1) 桂圓蓮子百合茶

補益心脾, 寧心安神, 滋陰潤燥

桂圓 3 粒 蓮子 3 粒 百合 5 塊

2) 南瓜栗子百合腰果合桃湯

健脾潤燥, 益氣補腎

南瓜半斤 栗子半斤 百合 30g 腰果 50g 合桃 50g

實証適用: (痰火互結, 瘀血阻滯, 肝鬱化火等)

1) 三花茶

有活血祛瘀, 清肝明目, 理氣安神, 養顏美容功效

菊花 2 朵 玫瑰花 3 朵 茉莉花 3 朵 陳皮 1 小角(先泡陳皮)

2) 淮山牛蒡茯神紅蘿蔔粟米湯

粟米連鬚: 加強清熱利尿祛濕效果

淮山 30g 牛蒡 30g 茯神 30g 紅蘿蔔一條 粟米一條

8) 最後, 老友記還有什麼事項需要留意呢?

避免濃茶, 咖啡等興奮性飲料

規律的作息時間

適度規律運動但避免在睡前一小時進行

睡前避免看電視及上網