



中醫調理失眠

失眠是現代社會中常見的問題，其表現包括入睡困難（上床後翻來覆去仍難以入睡）、維持睡眠困難（睡眠過程中頻繁醒來）以及睡眠品質下降（隔日醒來仍感疲倦）；長期失眠不僅影響生活品質，也可能增加心血管疾病、代謝疾病及心理健康問題的風險，對身心健康構成長期挑戰。

中醫理論認為，失眠與臟腑功能失衡及情志失調密切相關，常見的失眠證型包括：

1. 心陰不足：因心陰虧虛，導致心神不寧，表現為多夢、健忘、手足心熱、不易入睡。
2. 心火亢盛：心火過旺，常伴胸中煩熱、心悸、面赤口苦及口舌生瘡、睡眠不穩。
3. 心腎不交：心火與腎水失調相互制約，表現為頭暈耳鳴、潮熱盜汗、五心煩熱、健忘及腰膝酸軟、難以入睡。
4. 肝膽鬱熱：肝氣鬱結化熱，常因情緒壓抑或壓力過大而誘發，表現為煩躁易怒、喜嘆氣、口苦目赤，夜間易醒。

針對不同證型，中醫強調辨證論治，可透過中藥、針灸及推拿調理五臟六腑，使身心恢復平衡，從而改善睡眠。

除了臨床治療，日常作息與生活方式調整對改善失眠也具有重要作用。具體建議包括：

1. 作息規律：僅於感到困倦時上床，若入睡超過 20 分鐘仍未睡著，應起床進行其他輕鬆活動，以避免焦慮；每天固定起床時間，包括週末，以穩定生理時鐘。
2. 控制白天小睡：午睡不宜超過 30 分鐘，避免白天隨意打瞌睡，以免影響夜間入睡。
3. 睡前行為調整：睡前兩小時不吸煙、飲酒及過度使用電子產品，減少腦力刺激；下午 4 點後不喝含咖啡因飲品；晚餐不宜過晚，晚餐後別大量飲水；睡前避免過度飢餓。

4. 運動與放鬆：建議白天進行中等強度運動，如散步、慢跑、太極等，既能釋放壓力，也可疏肝理氣、調節心神。
5. 睡眠環境：臥室應安靜、光線柔和或完全熄燈，寢具舒適，避免床上進行其他工作或娛樂。
6. 行為療法：可運用肌肉放鬆法、限眠法等行為療法，幫助減少入睡焦慮並提高睡眠效率。
7. 穴位按摩：穴位刺激如神門穴可安神，太衝穴可疏肝氣，透過每日簡單按摩，有助放鬆身心，提高睡眠質量。

需要注意的是，失眠的改善需循序漸進，並應由專業醫師評估，以排除由醫學狀況、精神疾患或物質及藥物使用引起的失眠。不論是中藥或西藥介入，都應在醫師指導下使用，以避免不良反應問題。持續配合規律作息、運動、生活方式調整及中醫調理，可有效改善失眠症狀，提升整體生活品質與白天工作表現。

作者介紹

臺南分院傳統醫學科

劉家蓁 主治醫師



【現職】

- 高雄榮總臺南分院傳統醫學科主治醫師

【學歷】

- 中國醫藥大學中醫學士
- 美國 Purdue University 進修

【專長】

中醫內科：內科雜病 / 癌症調理 / 月經失調 / 皮膚痘疹 / 自律神經失調

中醫針灸：筋骨痠痛 / 關節退化 / 中風 / 腦傷 / 眼睛保養