

傳統醫學科

● **學經歷** ● 慈濟大學學士後中醫學系
高雄榮民總醫院傳統醫學科住院醫師

● **專長** ● 中醫婦科 | 中醫內科 | 中醫針灸科 | 中醫兒科



住院醫師 **張郁敏**

耳穴按壓幫助改善失眠

失眠是指每週有三天以上之睡眠困難，白天出現疲倦、嗜睡、情緒煩躁、難以專心或身體不適等症狀，進一步影響學習或工作就稱為失眠。失眠的型態可分為入睡困難、續睡困難及過早清醒三種。就中醫觀點來看，中醫可稱為「目不暝」、「不得臥」、「不得眠」。《黃帝內經·靈樞·大惑論》云：「衛氣不得入於陰，常留於陽，留於陽，則陽氣滿，陽氣滿則陽蹻盛不得入於陰，則陰氣虛，故目不暝矣。」可見人體的陽氣過於亢盛時，則陰氣相對的不足時容易造成失眠發生，此外《景岳全書·不寐》也說：「思慮勞倦，驚恐憂疑，及別無所累而常多不寐者，總屬真陰精血之不足，陰陽不交，而神有不安其室耳。」故思慮過度，心血耗傷，化源不足，血虛則無以養心也會造成失眠。

歷代中醫典籍中對於耳穴之記載如：《靈書·厥病》：「耳聾無聞，取耳中。」《針灸大成》：「耳尖二穴，在耳尖上，捲耳取尖上是穴，治眼生翳膜。」宋代《蘇瀋良方》記載：「摩熨耳目，以助真氣。」刺激耳穴可以調整臟腑、疏通經絡氣血、平和陰陽，使身體修復並改善睡眠。而法國醫師諾吉爾（Paul Nogier）則於1953年時就提出耳部反射區的原理，認為耳朵類似於嬰兒胚胎形狀，因此耳朵的每個部位，都對應到

特定的身體區域，以針或是按壓刺激，就能達到治療的效果。耳穴貼壓需要的治療時間雖然較久，但可免除針扎疼痛、且操作簡便、安全、適應症廣，副作用甚少。以此些理論為基礎，失眠患者可經由按壓：耳神門、心點、脾點、皮質下、腎點、肝點(如圖)，來改善失眠症狀。每日按壓2~3次，每次時間1分鐘或是60下。或希望有更好的療效，可尋求中醫師執行耳針，或是耳豆貼壓來加強效果。要注意的是，有習慣性流產孕婦不適用。年老體弱者施作手法宜輕。

在Zhi-Hui Zhao等人於2020年的現代研究中，針對1685名患者進行系統性回顧與分析，結果顯示耳穴按摩對高血壓和失眠患者，可降低收縮壓(約15.05毫米汞柱)與舒張壓(約8.41毫米汞柱)，且透過匹茲堡失眠量表(PSQI)的評估，可發現具有改善失眠之效果，顯示耳穴可被考慮作為一替代性或是輔助性療法。

