

# 失眠中醫衛教

## 一、定義

失眠泛指對睡眠持續時間、效率、品質低落。每週有至少發生三天以上，小於一個月者為急性失眠，超過一個月以上就稱慢性失眠，可分為入睡困難、續睡困難或過早清醒。

## 二、失眠原因

中醫認為不寐(失眠)的病機主要為陽不入陰，心肝火旺，多因內傷七情、思慮太過、久病房勞、年老體虛、飲食不節、或先天不足所致。病變的臟腑以心、腎為主，但與肝、膽、脾、胃有密切的關係。

## 三、主要症狀

包括入睡困難，超過 30 分鐘以上，易驚醒或過早醒來，常抱怨睡眠品質不佳，起床後伴隨疲倦、頭昏、頭痛等現象。

## 四、中醫治療

根據臟腑偏盛偏衰及體質寒熱虛實，開立中藥處方以補其不足，瀉其有餘，使其陰陽平衡而達到治療效果。常用處方為黃連阿膠湯、加味逍遙散、酸棗仁湯、歸脾湯等。同樣的可選取相對應臟腑的穴位，針灸刺激治療，常見穴位為神門穴、安眠穴、內關穴。

## 五、自我照護

- (一) 養成良好的生活習慣，起居定時，適度午睡但不宜過久。
- (二) 舒適安靜之臥室，光線宜暗，無噪音干擾，適度低音有節律及柔和的音樂誘導睡眠。
- (三) 晚餐不宜過飽，少吃烤、炸、辣、冰及過酸、過甜和不易消化食物。飯後可適度步行，幫助消化，但禁止過度劇烈運動。
- (四) 禁止午後飲用咖啡、茶等含咖啡因之飲料。
- (五) 每日按摩神門穴（如圖一）、內關穴（如圖二）、安眠穴（如圖三），每次按摩 20 下，可穩定心神、幫助睡眠。



圖一  
神門穴。

此穴位於掌側腕橫紋上，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處。



圖二  
內關穴。

此穴位於掌側腕橫紋直上 3 橫指。



圖三  
安眠穴。

此穴位於項部肌肉隆起外緣的凹陷，與胸鎖乳肌停止部，乳突下凹陷連線之中點。

### 參考資料

呂素英(2002)·中醫護理學(初版)·知音。

邱茂良、張喜悅(1985)高等醫藥院校教材·於邱茂良總校閱，針灸學(初版，226-227頁)·上海科學技術。

陳志芳(2003)·失眠的中醫治療·中國中醫臨床醫學雜誌，9(2)，1-7。