

每月乳癌教育講座

主題：中醫如何幫助處理失眠問題

免責聲明 Disclaimer

本資訊祇用作教育用途，並為出席人士對相關主題提供基本資訊。

The information provided is for educational purposes only as well as to give you general information and a general understanding of the subject.

出席人士在使用本資訊時，並不構成代表出席人士與資訊提供者有任何委託關係。

By using the information presented, you understand that there is no client relationship between you and the presenter.

本資訊並非亦不得視作代表專業人士之意見。

The information provided is not a substitute and should not be used as a substitute for professional advice.

此聲明以英文版本為準

An illustration of a woman with dark hair lying in bed, looking tired or stressed. She is holding a white alarm clock in her right hand. A bedside lamp is visible on the left, and the background is a soft, muted blue.

中醫如何幫助處理失眠問題

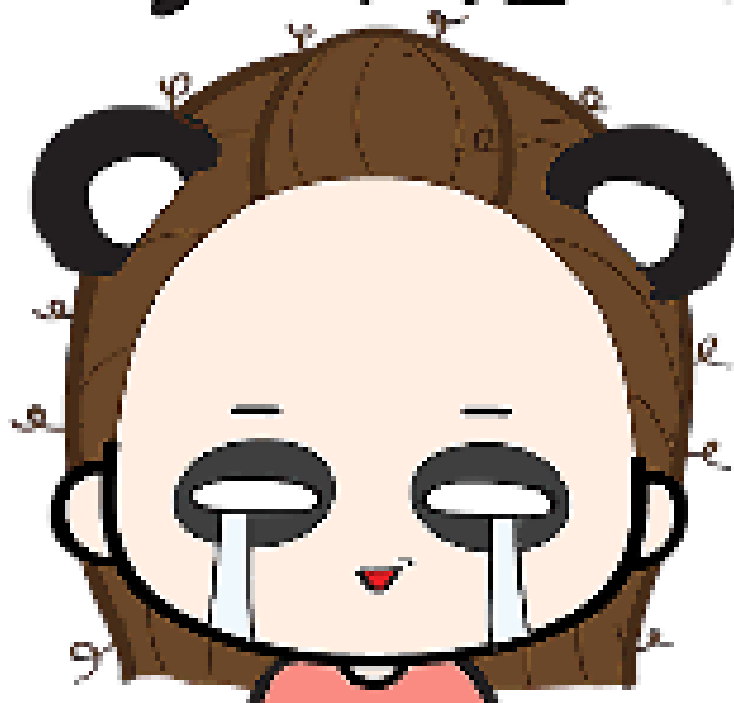
講者：嚴韻詩 博士/註冊中醫師

1.早上難起床？



2. 下午容易覺得睏/眼瞓？

好眼瞓



3. 晚上經常睡不著？



4. 假日比平時睡得較長時間？



5. 平時身體很疲倦和慵懶？



6. 小事覺得很煩惱？



7. 最近工作經常出錯？



以上任何一項都代表
不能稱得上優質睡眠

甚麼是失眠？

- 失眠（Insomnia），是一種不容易自然地進入睡眠狀態的症狀
 - 難以入睡
 - 易醒，難以再次入睡
 - 睡眠時間過短
 - 不能深度睡眠

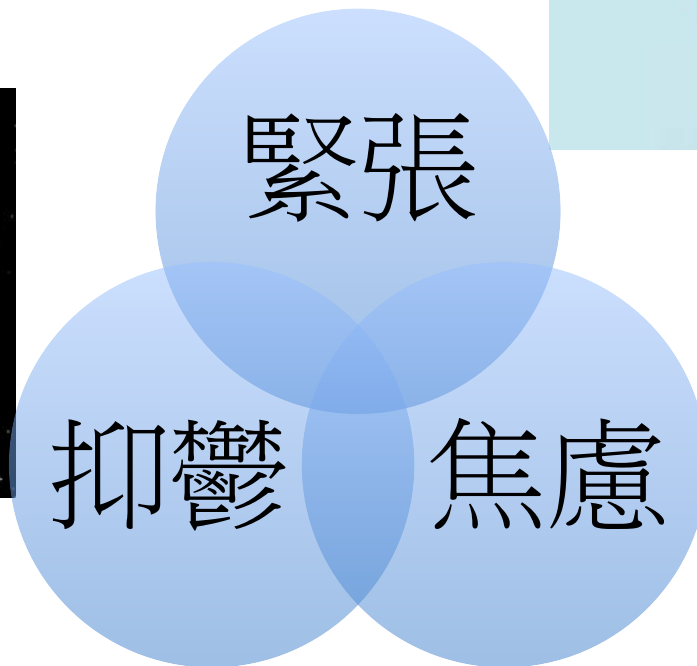


失眠的因素

- 心理因素
- 生活因素
- 環境因素
- 生理因素



心理因素



生活因素

- 時差關係
- 吸煙
- 睡前喝咖啡因或刺激性飲品



環境因素

- 聲音
- 光線
- 氣味
- 昆蟲叮咬
- 床舖不舒服
- 房間溫度太冷或太熱



生理因素

- 多尿
- 咳嗽
- 疼痛
- 其他身體不適



失眠會有甚麼影響

- 反應遲鈍
- 記憶力減退
- 創作力減低
- 情緒控制減低
- 急躁易怒
- 不能應付繁複的工作





如何應付失眠？

生活要有規律，作息要定時



不要吸煙



定時作適量運動，但睡前不宜有劇烈運動



勿太餓或太飽就寢



不要在睡前飲咖啡、可樂或茶等



營造一個舒適的睡眠環境 (寧靜、室內光線和溫度適中)



放鬆心情

(冥想、聽輕柔音樂、睡前用暖水洗澡)

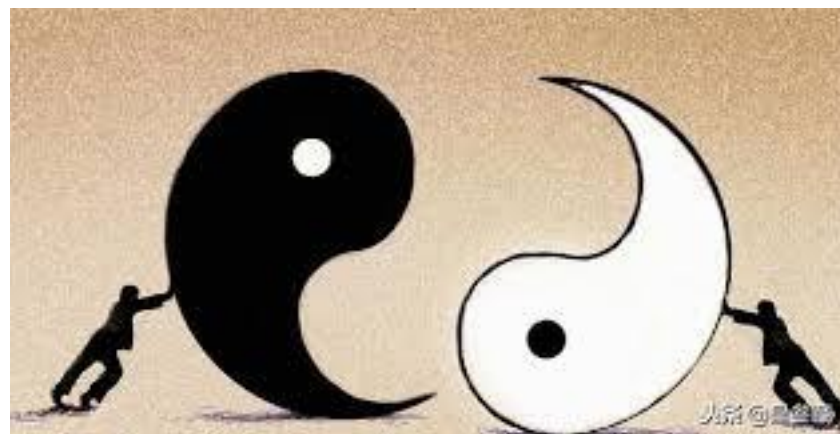


未能入睡時，不要勉強睡眠



中醫看失眠

- 中醫稱之謂“不寐”、“目不瞑”、“不得眠”
- 陽不入陰而引起經常不易入寐為特征
 - 輕者入寐困難
 - 有寐而易醒
 - 有醒後不能再寐
 - 時寐時醒
 - 嚴重則整夜不能入寐



病因病機

1. 化源不足，心神失養
2. 陰虛火旺，陰不斂陽
3. 心虛膽怯，心神不安
4. 痰熱、實火、擾動心神

心脾兩虛

症狀：多夢易醒，心悸健忘；頭暈目眩，肢倦神疲，飲食無味，面色少華，或脘悶納呆；舌淡苔薄白，脈細弱

治法：補養心脾，以生氣血

方藥：歸脾湯

（人參，白朮，甘草、當歸、龍眼肉、茯神、酸棗仁、遠志、木香）

陰虛火旺

- 症狀：心煩不寐，心悸不安；頭暈耳鳴，健忘，腰痠夢遺，五火煩熱，口乾津少；舌質紅，少苔或無苔；脈細數
- 治法：滋陰降火，養心安神
- 方藥：黃連阿膠湯
- （黃連，阿膠，雞子黃，黃芩，生地，白芍）

心膽氣虛

- 症狀：不寐多夢，易於驚醒；膽怯恐懼，遇事易驚，心悸氣短，倦怠，小便清長，或虛煩不寐，形體消瘦，面色白，易疲勞，或不寐心悸，虛煩不安，頭目眩暈，口乾咽燥；舌淡苔薄白，或舌紅；脈弦細
- 治法：益氣鎮驚，安神定志
- 方藥：安神定志丸（人參，茯神，龍齒，茯苓，石菖蒲）

痰熱內擾

- 症狀：不寐頭重，痰多胸悶，心煩；嘔惡噯氣，口苦，目眩，或大便秘結，徹夜不寐；舌紅苔黃膩；脈滑數
- 治法：清化痰熱，和中安神
- 方藥：溫膽湯
- （半夏，竹茹，枳實，橘皮，茯苓，瓜蒌）

肝鬱化火

- 症狀：不寐，急躁易怒，嚴重者彻夜不寐；胸悶脅痛，口渴喜飲，不思飲食，口苦而乾，目赤耳鳴，小便黃赤，或頭暈目眩，頭痛欲裂，大便秘結；舌紅苔黃或黃燥；脈弦數
- 治法：清肝瀉火，佐以安神
- 方藥：龍膽瀉肝湯
- （龍膽草，黃芩，梔子，澤瀉，木通，車前子，當歸，生地，柴胡）

失眠湯水推介



淮山蓮子百合湯

- 百合20克，龍眼肉20克，淮山100克，蓮子30克
- 可加減：柏子仁10克，無花果5-10粒，蜜棗3-5粒

➤寧心安神，健脾



酸棗仁茶

- 酸棗仁**20克**（搗碎）
- 加減： 茯神 **30克**，大棗**5-8粒**，枸杞子**10克**，菊花 **6克**，玫瑰花 **6克**

➤ 血虛引起心煩不眠

靜心湯

- 龍眼肉，丹參各15
- 加減： 枸杞子10克，大棗5粒，百合12克，
茯神20克

➤ 心血虛衰失眠

百合燉牛奶

- 百合**30克**，冰糖少許，牛奶適量
- 加減：花膠/桃膠/雪耳 **20克**，紅棗**8粒**，龍眼肉**10克**

➤清心除煩，鎮靜安神

桂圓蓮子湯

- 桂圓，蓮子各**20克**
- 加減：紅棗**8粒**，枸杞子**10克**

➤ 養心，安神，健脾

金針合歡大棗湯

- 金針花**30**克，合歡花**10**克，大棗**10**枚
- 加減：蜂蜜適量，百合**15**克，茯神**20**克

➤肝氣不舒引起失眠

安眠湯

- 酸棗仁**15克**，麥冬**5克**，遠志**5克**
- 加減：紅棗**8粒**，茯神**20克**，百合**15克**

➤ 寧心安神，鎮靜



安眠穴位推介

神門

- 安定心神，改善失眠
- 手腕橫紋，靠小指側陷處



內關

- 安定心神，改善淺眠
- 手腕橫紋中點往上三橫指



安眠

- 鎮靜安神
- 位於耳後，頸項肌肉隆起外緣的下陷處，與胸鎖乳突肌乳突下陷處連線之間



其他穴位

- 百會
- 合谷
- 耳神門



其他穴位

- 太冲
- 三阴交
- 涌泉





其他方法

梳頭法



呼吸法（吐納/氣功）



八段錦

八段錦運動	影響的經絡	影響的臟腑
雙手托天理三焦	三焦	整個經絡系統及其所聯繫的臟腑
左右開弓似射鵰	手太陰肺經手厥陰心包經	增強心肺功能
調理脾胃臂單舉	任脈、足少陰腎經、足太陰脾經足陽明胃經	調理脾胃
五勞七傷往後瞧	督脈足太陽膀胱經	調理五臟六腑
搖頭擺尾去心火	督脈足太陽膀胱經	腎俞、命門
兩手攀足固腎腰	足少陰腎經	強腎健骨
攢拳怒目增氣力	十二原穴	肝臟（疏泄肝氣增強肺氣）
背後七顛百病消	陰經經氣上升陽經經氣下降	全身神經的調節



中醫“香薰治療”

沉香
檀香
崖柏



祝 大家睡得香甜

