

中醫失眠 預防與保健

七、參考文獻

- 陳秀美、王智龍、翁培元、李明儀、康世肇、
曹玄明、呂萬安 (2020) · 門診失眠患者中
醫辨證分型與基本資料之相關性研究 · 中醫
藥研究論叢, 23(1), 1-18。
- 胡獻國 (2023) · 失眠的中醫治療 · 明通醫藥
, (558), 18-19。
- 張淵雅 (2023) · 中醫伴您夜夜有好眠 · 彰基
院訊, 40(5), 14-15。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號
電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號
電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號
電話：(07)559-9123



失眠，於傳統醫學又稱「不寐」或「多寐」，輕者入寐困難，嚴重者可整夜不能入眠，它的主要表現是入睡困難、睡眠中間易醒、睡眠質量低下及睡眠時間明顯減少，或是即使有睡眠隔天還是感覺無法恢復精力和獲得飽足感。

一、失眠型態

1. 肝鬱化火型：主要表現為急躁易怒，不寐多夢，伴有頭暈頭脹，耳鳴，口乾而苦，便祕，舌紅苔黃，脈弦而數。
2. 痰熱內擾型：主要表現為不寐，胸悶心煩，伴有頭重目眩，口苦，舌紅苔黃，脈滑數。
3. 胃氣失和型：主要表現為不寐，脘腹脹滿，胸悶，噁心嘔吐，舌苔膩，脈滑。
4. 陰虛火旺型：主要表現為心煩不寐，心悸不安，腰痠，伴頭暈，耳鳴，健忘，口乾，舌紅苔黃，脈細而數。
5. 心脾兩虛型：主要表現為多夢易醒，心悸健忘，神疲食少，頭暈目眩，伴有四肢倦怠，舌淡苔薄，脈細無力。

二、針灸治療

除了中藥治療外，也可藉由針灸的輔助治療下，改善睡眠障礙的情況。療失眠的鎮靜安神穴位：

1. 內關穴：位在手前臂的內側兩筋中，從腕橫紋向上約三指幅處。
2. 神門穴：位在手前臂的內側腕橫紋，靠小指側的筋交界處。
3. 三陰交穴：位在足內踝尖端往上四指高度，胫骨內側緣處。
4. 耳神門穴：位於上耳殼凹窩中央，於此點貼上耳珠後輕輕按壓耳珠以達到刺激穴位效果，治療失眠療效佳。

三、失眠保健

1. 補充牛奶、雞蛋、魚肉，或是補充富含維生素的胡蘿蔔、柑橘、奇異果、皆會對失眠有所幫助。
2. 養成規律運動的習慣有助於放鬆身心，但切忌睡前運動，避免過於興奮而睡不著。
3. 睡前可聽輕音樂、調暗房間光線。
4. 避免使用3C產品，讓其光線刺激影響褪黑激素的分泌，影響睡眠。