



如何能一覺好眠？

撰文◎中醫部醫師 李玟萱

夜已深，萬籟俱寂，只剩下自己睜著眼睛，怎麼樣就是無法入睡。明明已經躺在床上超過一個小時，翻來覆去尋找最能進入睡眠的姿勢，但還是徒勞無功。不管用了什麼方式，睡眠的那扇大門就是閉得緊緊的，不讓我們進去。這是很多失眠人都有過的經驗。

根據統計，在所有已開發國家中，有三分之二的成年人無法滿足每晚八小時的建議睡眠量。每個人都會偶爾睡不好，但如果睡眠問題持續三個月以上，每週至少三次，在臨床上就會被認為失眠。在瞭解如何一覺好眠之前，也許可以先來看看為什麼我們需要睡眠。

睡眠充足＝維持健康的最佳處方

如果我們大致推算一下，睡眠占據人生的時間大約是二十五至三十年。人類花費如此多

的時間進行這種無法採集食物、無法社交、無法繁衍後代的行為，著實是令人費解。而這樣的行為之所以沒有隨著演化而消失，想必是對我們有強大的好處。接下來，就讓我們一起來看充足睡眠對人體的益處：

- 一、重振免疫系統：幫助對抗惡性腫瘤、防止感染、避免各種疾病。
- 二、調整胰島素和體內葡萄糖的平衡，重整身體的代謝狀態。
- 三、維持心血管系統的健康，降低血壓，讓心

臟維持良好狀態。

- 四、維持良好的身心健康：重新校準腦中的情緒迴路，增加情緒上的穩定性，減少因為睡眠不足而造成情緒化的不理性行為。
- 五、調節食慾：使我們避免衝動，慎選健康飲食，進而幫助體重控制。
- 六、維持腸道內微生物群系的蓬勃。
- 七、豐富各種腦功能：在學習之前的睡眠，可以幫助大腦準備形成新記憶；在學習之後的睡眠，可鞏固記憶、避免遺忘。另外睡眠也可以幫助我們提升合理決策與選擇的能力。

中醫怎麼看待失眠？

在中醫典籍《內經》中，就有出現「目不暝」、「不得眠」、「不得臥」等字詞，後來在《難經》中，才始稱失眠為「不寐」。

在中醫的理論裡，白天屬陽，夜晚屬陰。《內經·靈樞》提到：「陽氣盡，陰氣盛，則目暝；陰氣盡而陽氣盛，則寤矣。」人體會隨著大自然反覆循環的日與夜，規律的在夜晚感覺疲倦，在白天感覺清醒，因此每天的入睡，其實就是一種陽入於陰的過程。如果人因外感或內傷等病因，導致心、肝、膽、脾、胃等臟腑陰陽氣血功能失調，而發生經常性睡眠減少、不易入睡、寐而易醒、醒後不能再睡、徹夜不眠等情形，就稱為「不寐」。

常見證型和方藥

- 一、心火熾盛型：以心煩不寐、躁擾不安、口乾舌燥、小便短赤為主要症狀。常用方藥如

「硃砂安神丸」以清瀉心火、寧心安神。

- 二、肝鬱化火型：以急躁易怒、不寐多夢、頭暈頭脹、口苦為主要症狀。常用方藥如「龍膽瀉肝湯」以清肝瀉火、鎮心安神。
- 三、痰熱內擾型：以胸悶心煩不寐、泛噁、噯氣為主要症狀。常用方藥如「溫膽湯」以化痰清熱、和中安神。
- 四、胃氣失和型：以胸悶噯氣、脘腹不適為主要症狀。常用方藥如「半夏秫米湯」以和胃健脾。
- 五、陰虛火旺型：以心悸心煩不寐、口乾津少、腰痠足軟為主要症狀。常用方藥如「六味地黃丸」合「黃連阿膠湯」以滋陰降火、交通心腎。
- 六、心脾兩虛型：以多夢易醒、心悸健忘、神疲食少為主要症狀。常用方藥如「歸脾湯」以補益心神、養心安神。
- 七、心膽氣虛型：以多夢易驚、膽怯心悸為主要症狀。常用方藥如「安神定志丸」合「酸棗仁湯」以益氣鎮驚、安神定志。

針灸穴位治療

針灸可疏通經絡，紓壓解鬱，針刺療法治療失眠的常用穴道包括：

- 一、內關穴（心包經）：位於前臂內側，腕橫紋上二寸，兩肌鍵之間，具有舒緩焦慮情緒、安定心神的作用。
- 二、神門穴（心經）：位於手腕橫紋尺側端，具有安神、鎮靜和調節中樞神經的作用。
- 三、太衝穴（肝經）：位於腳背，腳拇指與食指間的指縫往內二寸凹陷處，具有安定情緒、緩解緊張、清除肝火的效果。



大家睡不著時，不妨試著按摩以上三個穴位。做法是，每個穴位按揉十秒，休息五秒，反覆做約一分鐘。按著按著，也許就能不知不覺進入夢鄉。

輔助療法——足浴

可於每日洗澡時，以大約比體溫高一些的溫熱水泡腳十分鐘，水位高度至足三里穴尤佳（或至少泡至三陰交穴的高度）。

現代人往往用腦過度，身體的運動相對不足，導致常常形成上盛下虛，氣血集中於頭部的情形，自然難以入睡。利用熱水泡腳，可引氣血下行，讓身體趨於平衡，所以能改善睡眠障礙。

試試打造良好的睡眠習慣

雖然我們能透過吃西藥、中藥或是針灸等方式來緩解失眠的情形，但更重要且更有效改善睡眠的方法是，我們必須提升對於睡眠的意識和培養良好的睡眠習慣，所以我們不妨一起來看看有哪些健康的睡眠守則。

遵守規律的睡眠時間

每天在同一個時間上床，同一個時間起床。人是會按照習慣行事的生物，一旦養成睡眠規律，就很難調整改變。從今天就開始設定鬧鈴，提醒自己上床睡覺吧！

適度運動

盡量每天運動至少三十分鐘，但要在睡前二至三小時前結束。

適當曬太陽

日光可以調節每天睡眠的規律。試著每天在戶外至少晒三十分鐘的日光。

遠離咖啡因和尼古丁

咖啡因是一種興奮劑，且廣泛出現在咖啡、可樂、茶飲、巧克力當中，它的效果可能要八小時才會完全退去，因此傍晚的一杯咖啡可能會讓晚上難以入眠。而尼古丁也是一種興奮劑，常會使得抽菸的人睡得很淺。

盡量不要服用會延後或干擾睡眠的藥物

如果有睡眠方面的困擾，可諮詢醫師或藥師，確認正在服用的藥物是否和睡不好有關，

也可詢問藥物是否可以改在白天或晚上較早時服用。

不要在下午三點後睡午覺

太晚睡午覺，可能會讓晚上更難入睡。

避免太晚吃大餐、喝太多飲料

晚餐食物份量過多不容易消化，會對睡眠造成干擾。而晚上喝太多飲料則會導致夜裡必須常醒來上廁所。

避免睡前飲酒

睡前小酌或許會使人放鬆，但喝太多反而會使人缺少快速動眼睡眠，讓睡眠較淺。大量飲酒也可能導致夜間的呼吸問題。

睡前要放鬆

睡前可安排一些輕鬆的活動，例如閱讀或聽輕音樂作為睡前習慣。

睡前泡個熱水澡

泡澡後體溫會降低，幫助自己覺得想睡，且有助於身心舒緩放鬆。

臥室要黑暗、稍涼，關掉電子產品

減少任何可能會干擾睡眠的因子出現在房間裡，包括噪音、明亮的光線、不舒服的床、過高的溫度等，並且關掉電子產品如電視、電腦、手機等。


不要醒著而仍躺在床上

如果上床二十分鐘後仍醒著，或開始出現擔心或焦慮的心情，就起床做些輕鬆的活動，

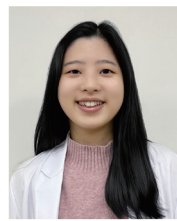


直到睡意產生。

上述守則中，最基本、重要的就是第一點，不妨就從作息規律做起，無論如何，每天都在同樣的時間上床和起床，持之以恆，這或許是改善睡眠最有效的一個習慣。

讓自己每天都擁有八小時的睡眠時間，保持良好的習慣，使入睡的大門永遠為我們敞開。我們也才能在白天時享受真正的清醒，好好體會生命的充實。 

作者介紹



李玟萱 中醫部醫師

中國醫藥大學學士後中醫系畢業。專長為睡眠障礙、腸胃機能障礙、濕疹、眩暈、痛經、不孕症、更年期障礙及各種體質調理。