

躺平卻睡不著

中醫帶你走向夢鄉

撰文◎中醫部內科醫師 盧薈

失眠症 (Insomnia disorder) 是指在具備適當睡眠機會與環境下，仍反覆出現入睡困難、睡眠維持困難、過早清醒或睡眠品質不佳，且進一步導致日間功能受損 (如疲倦、注意力不集中、情緒困擾或工作表現下降) 的一種睡眠障礙。

夜裡翻來覆去，看著時鐘滴答作響，明明身體已經疲憊不堪，大腦卻異常清醒，這是現代人常見的困擾—失眠。根據臺灣睡眠醫學學會的調查，臺灣有將近五分之一的人口深受慢性失眠所苦，而在臨床門診中，有時會聽到患者深切的擔憂，像是「醫師，我不想一輩子依賴安眠藥」、「吃藥雖然睡得著，但隔天早上頭好像昏昏沉沉、反應慢半拍的感覺」。許多民眾對於長期使用安眠藥可能產生的抗藥性、成癮性或記憶力減退抱持著疑慮。這樣的現況，使得愈來愈多的失眠患者轉向尋求傳統中醫的協助，期望能擺脫對藥物的單一依賴，從

根本上調理體質，重新找回大腦與身體自然入睡的能力。

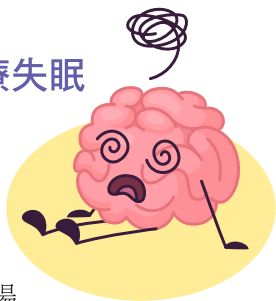
失眠的臨床症狀與身心衝擊

失眠在臨床上表現多樣，包括入睡困難、睡眠維持困難、早醒及睡眠品質不佳等，皆屬廣義失眠。長期失眠對健康影響深遠。在生理層面，持續的睡眠不足會導致自律神經失調與內分泌紊亂，並已被研究證實與心血管疾病 (如高血壓、心律不整、心肌梗塞) 及代謝性疾病 (如糖尿病、肥胖) 風險上升相關。同

時，深度睡眠是免疫系統修復與強化的重要時段，長期睡眠障礙會使免疫力下降，增加感染與細胞病變的風險。在心理與日常生活層面，失眠的影響同樣顯著。患者常出現注意力不集中、記憶力衰退與判斷力下降，不僅影響工作與學習表現，也可能因反應遲鈍而提高意外風險。此外，長期缺乏深度休息會使神經系統處於緊繃狀態，導致情緒不穩、易怒與耐心下降，甚至進一步引發焦慮或憂鬱。部分患者還可能對睡眠產生恐懼與壓力，陷入「愈想入睡，反而愈難入睡」的惡性循環，嚴重影響生活品質。

中醫如何看待與治療失眠

中醫將失眠稱之為「不寐」或「不得眠」，主要病位多在心，可能會涉及肝、膽、脾、腎的陰陽



失調。在中醫典籍中提到：「陽入陰則寐，陽出陰則寤。」這段話點出了中醫看待睡眠的生理核心觀念，正常的睡眠是陰陽交替的過程，白天陽氣主事，讓人精神飽滿；夜晚陽氣應該潛藏入陰氣之中（陽入於陰），大腦與身體機能才能沉靜下來。當這個機制被打亂，人體內的「陰陽失調」，就可能導致失眠。因此在中醫治療上注重調整臟腑陰陽氣血，以「補其不足，瀉其有餘，調其虛實」為總則：

一、肝鬱化火型：這類患者通常是長期承受高壓的上班族，或是性格容易急躁易怒的人。除了失眠，常伴隨口苦、口乾、頭暈、眼睛紅赤、胸悶脇脹等症狀。

• 治療原則：疏肝瀉火、鎮心安神。

• 常用方劑：龍膽瀉肝湯或加味逍遙散。

二、心脾兩虛型：這種證型常見於長期思慮過度、勞心勞力的人，特徵除了難以入睡，且睡著後容易驚醒多夢，同時伴隨心悸健忘、食欲不振、面色蒼白、容易疲倦等症狀。在中醫認為「思傷脾」，脾胃虛弱導致氣血生化不足，無法濡養心神。

• 治療原則：補益心脾、養血安神。

• 常用方劑：歸脾湯。

三、陰虛火旺型：多見於更年期婦女、長期熬夜者或久病體虛的人。這類失眠的特點是心煩意亂而難以入睡，常伴隨手腳心發熱（五心煩熱）、盜汗、口乾、腰痠等症狀。這是因為體內的「陰液」被過度消耗，導致「虛火」上炎擾動心神。

• 治療原則：滋陰降火、清心安神。

• 常用方劑：黃連阿膠湯、天王補心丹。

四、痰熱內擾型：平時喜歡吃重口味、油膩、辛辣食物，或是經常應酬喝酒的人容易屬於此型。此外，中醫說「胃不和則臥不安」，腸胃功能失調產生的痰熱上擾心神，會導致睡眠不寧、多夢易醒，因此有時會伴隨胸腹悶脹、噯氣、痰多等症狀。

• 治療原則：清熱化痰、和胃安神。

• 常用方劑：溫膽湯。

其他治療和保健之道

一、針灸療法：常用的穴位如百會、印堂、神門、內關、三陰交、太衝等，能有效調節自律神經，促進氣血循環，達到寧心、安神

的效果。

二、耳穴貼壓：耳朵的神門、心、皮質下等穴位，可以貼上耳豆（王不留行籽）並且在家按壓，延長治療效果。



三、睡前足浴：於睡前泡腳（水溫四十至五十度，每次十五至三十分鐘），可促進氣血循環、放鬆身心、消除疲勞，幫助入睡。

四、食療：

- 洋甘菊茶：用熱水泡製約一茶包或一至二茶匙的乾燥洋甘菊，可幫助放鬆情緒、改善睡眠，並舒緩腸胃不適與壓力緊張。
- 舒眠茶：為恩主公醫院中醫部特製的茶飲，以傳統中藥方劑「甘麥大棗湯」化裁而成，可幫助寧心安神、緩解腦神經衰弱以及改善睡眠品質。組成溫和，可適用於大部分體質之民眾。
- 桂圓蓮子湯：桂圓、蓮子以1:1的比例，熬煮成湯；具有養心、寧神、健脾、補腎、補血、養氣的功效。

面對失眠 找回身體的節奏

面對失眠，首先需建立正確心態：失眠多半不是絕症，而是身體發出的警訊，提醒生活節奏或心理壓力已超出負荷。除了尋求醫師協助，更需在日常生活中積極調整。首要任務是建立良好的「睡眠衛生習慣」，如維持規律作息、固定就寢與起床時間；睡前一至兩小時避免使用手機、平板等3C產品，以免藍光干擾

褪黑激素分泌；可透過輕音樂、腹式呼吸或冥想，幫助身心放鬆。此外，中午後應避免咖啡因，睡前亦不宜飲酒，以免影響睡眠品質。

中醫觀點則將失眠視為體質失衡的表現，治療著重於調和臟腑、平衡陰陽，改善氣血不足或氣機鬱滯等問題。此過程需循序漸進，仰賴醫病之間的配合與耐心。當身體逐漸恢復平衡，自然能重拾穩定而深沉的睡眠。

無論採取西醫或中醫治療失眠，皆需經由專業醫師進行完整的臨床評估與判斷，方能對症用藥，發揮最佳療效，切勿自行購買或服用相關藥物！



作者介紹



盧蕎 中醫部內科醫師

中國醫藥大學學士後中醫系、中國醫藥大學附設醫院中醫部實習醫師、亞洲大學附設醫院西醫見習醫師。

專長：感冒、過敏性鼻炎、氣喘、腸胃機能障礙、睡眠障礙、皮膚過敏、青春痘、泌尿道疾患、婦科經期調理、更年期症候群、體質調理、扭挫拉傷、筋骨痠痛