

失眠的中醫觀點

中醫稱失眠為「不寐」，常見的失眠類型有：肝鬱、陰虛、心火、血虛、胃氣不合、心神失養等等，造成失眠的原因常常不是只有單一類型，因此建議由專業中醫師經由望聞問切四診，針對不同體質給予個人化的治療。

失眠有以下表現：

1. 入睡困難：靜躺於床上30分鐘(含)以上才能入睡。
2. 睡眠中斷：半夜總是醒來，醒來後不易再入睡(超過30分鐘)。
3. 早醒困擾：比預計起床時間更早醒來，且又難以再入睡。
4. 睡眠品質不佳：淺眠、容易被吵醒、多夢。
5. 隔天清晨醒來時沒有飽足感及精神的感覺。

失眠的原因

1. 心理因素：壓力是短期失眠的首要因素，例如：學業、工作、家庭、婚姻、人際關係等。
2. 生理上因素：身體上的問題會干擾睡眠，如：發燒、腫瘤、氣喘發作、開刀傷口疼痛。

3. 生活習慣：如在下午、晚上喝酒或咖啡、茶，在睡前做劇烈運動。
4. 輪班工作：如醫護人員等需要輪班者。
5. 環境干擾：房間太冷、太熱、太吵、太亮、睡眠環境改變、外宿等因素都會影響睡眠。

失眠的影響

1. 影響白天的日常生活、公作、學習。常見症狀有：疲倦、注意力減退、思考困難、情緒低落、焦躁、心悸、頭暈、頭痛等。
2. 長期睡眠小於六小時的人會增加罹患三高、心血管疾病的機率。睡眠不足也會讓大腦中與阿滋海默症相關的物質無法排除，導致失智症的風險增加。

失眠的中醫觀點

中醫認為失眠可分為許多類型，且造成失眠的原因常常不是只有單一類型，因此建議由專業中醫師經由望聞問切四診，針對不同體質給予個人化的治療。常見的失眠類型有：肝鬱、陰虛、心火、血虛、胃氣不合、心神失養等等。此外，更年期的婦女亦常見到失眠

的問題，常見原因為心腎不交，心脾兩虛，氣血不足導致心神失養；或為肝鬱化火，痰熱內擾，陰虛火旺，引起心神不安。

日常保健之道

1. 養成正常作息時間，每日規律上床入睡及起床。
2. 維持舒適的睡眠環境，必要時可使用眼罩及耳塞。
3. 睡前不宜劇烈運動，宜做溫和及放鬆身心的活動，如泡溫水澡或喝牛奶。
4. 養成良好的睡眠情境，避免在床上進行其他活動，如看電視、小說、滑手機等。
5. 晚餐後禁喝咖啡、茶、可樂、酒或抽菸。
6. 晚餐吃八分飽。
7. 午睡不宜過長，以半小時為限。

失眠食療

甘麥大棗湯

作用：紓解壓力、安神好眠

『有關茶飲或藥膳，可諮詢專業中醫師根據個人體質加減用藥。』

失眠自我按摩法

1. 耳穴按摩：耳朵的穴位相當多，建議自行按摩前，最好接受醫師的指導。『神門穴』：寧心安神，主治失眠、多夢。方法：左右耳輪流按摩，一邊結束再按另一邊。



2. 按摩『湧泉穴』：臨睡前用熱水浸腳然後用大姆指在腳底正中凹陷處(即湧泉穴)上下推。



3. 按摩放鬆肩頸：許多人因肩頸或其他肌肉緊繃而導致難以入眠，「風池穴」、「肩井穴」是緩解肩頸僵硬的常用穴位，可以在洗澡時多沖熱水，或睡前使用吹風機熱敷，舒緩肌肉後能較好入眠。

自我評量(是非題)

- () 1. 爲了改善失眠，午睡一定要超過一小時，睡前喝杯牛奶。
- () 2. 失眠會表現包括很不容易入睡、覺得整晚都作夢、睡得不深、不熟。

請寫下您的問題：

參考資料：

葉美玲、許晴哲、陳靜修(2020)．中醫護理(3版)．五南出版社，台北市。

劉國同(2016)．臨床常見疾病(症候)的中醫觀點預防與衛教(一)：失眠、低熱、發熱、頭痛(光碟)．衛生福利部國家中醫藥研究所，台北市。

謝宜庭(2022)．台灣更年期醫學會會訊．第67期(2022/03)．第16-18頁。

制定日期：2008年1月

修訂日期：2023年11月(第八版)

編碼：5617-單張-中文-017-08

○	X	醫師
乙	↓	護士

中醫

失眠預防與保健



中醫部、護理部製作

諮詢專線：(04)7238595轉4217

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

通訊地址：彰化市旭光路235號2樓

網址：<https://www.cch.org.tw/knowledge.aspx?pID=1>

衛教單張



彰化基督教醫療財團法人

彰化基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

當您感到焦慮無助時，鼓勵您說出來，我們將陪伴您尋求相關支援及身心靈支持。