

千萬別欠睡眠債

文·圖／中醫婦科 主治醫師 楊育書

「睡眠債」，你聽過嗎？它是美國醫學教授William C. Dement所提出來的觀念，刊載在他1999年發行的專書「The promise of sleep」中，重點在於一旦你欠下睡眠債，必須如數償還，甚至還得加上利息，否則身體就會自動向您討債，小則影響情緒或記憶力，大則頭腦不自主的瞬間關機打瞌睡，嚴重時可能危及健康及生命。占了人生將近1/3時間的睡眠問題，令人不得不重視。

等不及想知道自己是否已經欠債了嗎？那麼來測驗一下你的打瞌睡指數吧！這個測驗是看您在以下8種場合有無打瞌睡，並依打瞌睡的頻率計算分數（很少：1分，有

時：2分，常常：3分），若分數總和大於12分，就代表不正常喔！

測驗你的打瞌睡指數

在下列情況是否容易打瞌睡？	不曾	很少	有時	常常
1. 坐著閱讀	0	1	2	3
2. 看電視	0	1	2	3
3. 坐在公共場合(如戲院、開會)	0	1	2	3
4. 坐車連續一小時	0	1	2	3
5. 白天躺下休息	0	1	2	3
6. 坐著與人說話	0	1	2	3
7. 午餐(未飲酒)後安靜坐著	0	1	2	3
8. 開車時停下幾分鐘	0	1	2	3
總分	(> 12 : 不正常)			

欠債不還的後果

1. 腦力認知衰退：容易健忘、注意力不集中、工作及學習效率降低。
2. 情緒起伏不定：容易憂鬱、無力感、焦慮不安、暴躁易怒、判斷力差。

- 3.不自主打瞌睡：容易在不適當場合無預警的睡著，影響生活品質並危及生命安全，例如在上班開會或開車時如此，可能引起主管不滿而被炒魷魚，甚至發生交通意外。
- 4.影響肺臟功能：容易造成肺臟通氣循環速率降低，導致二氧化碳滯留、缺氧。
- 5.影響心臟功能：容易造成冠狀動脈鈣化速率增加，導致高血壓、狹心症、心肌梗塞等心血管疾病。
- 6.影響脾胃功能：容易造成食欲減退，或反之因為瘦體素（leptin）降低、饑餓激素（ghrelin）增加，導致食欲大增，尤其會強烈需求高熱量及碳水化合物類飲食。其他症狀如胃痛、腹痛、消化物不良、脹氣等。
- 7.降低免疫力：容易感冒、免疫調節系統失調、罹癌、感染、休克死亡等。

睡多久才能養生？

日本及歐美的研究統計顯示，一般人每天持續睡眠7-8小時最養生，少於4小時或多於10小時，日積月累，有致死的危險。適當的午睡有助於消除疲勞，並提振下午的活力，學生及青壯年人最理想的午睡時間為15-30分鐘，中老年人則不應超過1小時，睡醒後在陽光下散步，可保護心肺功能。

睡眠中的腦波變化

最自然最優質的睡眠，是主動想睡、主動醒來。古人總以為沈睡時就像死亡，所以將睡眠障礙歸咎於神學、玄學等，直到19

世紀發現腦波，才證實當人們處於睡眠狀態時，頭腦還是不停在運作。睡眠依照不同腦波變化及生理反應，可分為兩大階段：

- ◎非快速動眼期：占所有睡眠時間的75%，有恢復身心健康的功能。
 - 第一期（淺睡期）：占2-5%，肌肉活動力漸漸降低，偶見抽動。
 - 第二期（中睡期）：占40-50%，呼吸及心跳漸慢、體溫也逐漸降低。
 - 第三、四期（深睡期）：占20%，肌肉幾乎沒有活動力，呼吸規律而平穩。
- ◎快速動眼期：占所有睡眠時間的25%，有統合記憶力的功能。
 - 腦波呈清醒狀：腦波呈現低幅高頻率，如清醒波形，又稱矛盾睡眠。
 - 眼球快速轉動：做夢
 - 肌肉張力喪失：除眼外肌之外，全身癱瘓。



睡眠週期



- 每個週期約90~120分鐘
- 每晚反覆4~5個週期

當準備要睡覺時，腦波會由清醒進入非快速動眼期的第一期淺睡；上半夜，來回徘徊於第二期→第三、四期深睡→第二期→快速動眼期；下半夜，不再進入深睡期，只反覆來回第二期→快速動眼期，直到清醒。以

上每個週期平均持續約90-120分鐘，每晚可重覆4-5個週期，若中途進行不順利，可能造成各種不同型式的睡眠障礙。

夜半鬼壓床的秘密

其實，所謂「鬼壓床」只是一種睡眠神經癱瘓的類睡症狀。當壓力過大、過度焦慮緊張、極度疲勞、睡眠不足、失眠或有時差，睡眠會提早進入快速動眼期，身體與大腦的連結信號暫時中斷，以避免將夢境實現在現實生活裡（比如夢見打人就真的揮拳打枕邊人）。此時如果半夢半醒，身體會好像被東西壓住一樣，想起床卻起不來，想用力卻使不上力，想呼叫卻叫不出聲，想到的人事物會投射成幻覺，如同鬼魅般地出現在眼前，俗稱「鬼壓床」。

睡眠障礙的分類

依照國際睡眠醫學會的制定，睡眠障礙可分8種：

- 1.失眠症：包括難入睡、淺眠、易醒、早醒等。
- 2.中樞性嗜眠症：春秋時代宰予因為在孔子上課時打瞌睡，被罵「朽木不可雕也」，其實宰予得的就是嗜眠症。嗜眠症發生時間以白天居多，無時無刻想睡，怎麼睡都睡不飽，可伴隨猝倒症、睡眠時間過長等。
- 3.睡眠呼吸異常：如中樞性睡眠呼吸中止症、嬰兒猝死症、阻塞性睡眠呼吸中止症等。
- 4.睡眠行為異常：如腿不寧症候群（腳抽搐、雙腿皮膚似有蟲蟻爬行感）、磨牙等。
- 5.類睡症：如睡眠癱瘓（鬼壓床）、夢遊、夢魘、睡眠驚恐等。
- 6.生理時鐘失調：時差、盲人、年輕人晚睡晚起、老年人早睡早起等。
- 7.非屬異常的不同症狀：睡眠抖顫、說夢話、不影響睡眠的打呼等。
- 8.其他：環境因素（噪音、溫度、床邊伴侶不安寧等）。

中醫辨證治失眠

中醫古籍《黃帝內經靈樞·營衛生會篇》：「衛氣行於陰二十五度，行於陽二十五度，分為晝夜。故氣至陽而起，至陰而止。…故太陰主內，太陽主外，…日中而陽曠，日西而陽衰，日入陽盡，而陰受氣矣。夜半而大會，萬民皆臥。」意思是睡眠週期由營衛陰陽的輪替所主導，不管是因為衛外陽氣過於旺盛，或者因為營內陰氣不足以接掌，只要「陽不入於陰」，就會造成不易入睡、淺眠、多夢、易醒、早醒等睡眠障礙。

衛陽偏盛：以不易入睡、多夢為主要症狀。

- 心火亢盛：精神亢奮、面紅心煩、額上痘瘡、口乾舌赤、寸脈數。
→常用處方為黃連阿膠湯、黃連解毒湯等。
- 肝膽火熱：煩躁易怒、左頰痘瘡、口苦咽乾、舌絳苔黃乾、關脈弦數。
→常用處方為溫膽湯、酸棗仁湯等。
- 肺衛煩熱：呼吸不暢、鼻塞涕稠、鼻翼煽熱、咽痛腫脹、鼾聲重濁、寸脈浮數。
→常用處方為涼膈散、竹葉石膏湯、辛夷清肺湯、清鼻湯等。

營陰虧虛：以淺眠、易醒、早醒為主要症狀。

- 心陰不足：心悸怔忡、心神不安、健忘、注意力缺乏、唇舌生瘡、寸脈沉。
→常用處方為天王補心丹、養心湯等。
- 肝腎陰虛：頭暈耳鳴、聽力減退、頻尿、腰酸乏力、五心煩熱、關尺脈細。
→常用處方為六味地黃丸、一貫煎等。
- 肺腎陰虛：乾咳短氣、咽乾口渴、潮熱盜汗、脈細數。
→常用處方為百合固金湯、麥味地黃丸等。

營衛不調：生理時鐘紊亂、頑固性睡眠障礙。

→常用處方為桂枝湯加味

再如《黃帝內經素問·逆調論》：「不得臥而息有音者，…《下經》曰：胃不和則臥不安，此之謂也。」強調胃腸功能失調也是導致睡眠障礙的重要因素之一。

胃熱熾盛：多食善飢、唇紅口破、齒齦浮腫潰爛、舌紅刺痛、關脈浮滑數。

→常用處方為半夏瀉心湯、清胃散。

痰濕阻滯：少食易飽、腹脹腸鳴、大便黏滯、舌苔厚膩、脈滑或濡。

→常用處方為二陳湯、平胃散、香砂六君子湯等。

宿食積滯：腹脹悶痛、噁心嘔吐、不思飲食、口臭、大便秘結、脈浮大而澀。

→常用處方為保和丸、小承氣湯、大柴胡湯等。

肝鬱犯胃：胸脅苦滿、嘔吐吞酸、口苦噯氣、脈弦軟。

→常用處方為柴胡疏肝散、丹梔逍遙散。

脾胃虧虛：

- 脾胃氣虛：精神疲倦、肢體無力、消化不良、胃脘脹悶、舌胖齒痕、脈弱無力。
→常用處方為四君子湯、補中益氣湯等。



- 胃陰不足：胃脘隱痛、嘈雜灼熱、口乾咽燥、便秘、舌紅、脈細數。
→常用處方為甘露飲、益胃湯等。
- 脾陽不足：大便溏瀉、脘腹冷痛、四肢冰涼、舌胖淡紫、苔膩水滑、脈沉遲。
→常用處方為黃耆建中湯、理中湯等。

情緒過極也是影響睡眠的重要關鍵。中醫將情志分為七情，分別為怒、喜、思、悲、憂、恐、驚，容易傷及相對應的五臟，除了藥治之外，還可依照陰陽五行生剋乘侮理論，以情勝情（如圖中央黑色虛線箭頭），並教導移情易性、寧神靜息調治。

- ◎惱怒傷肝：
悲（悲哀、慈悲）勝怒，藥以平肝鎮逆、疏肝理氣。
- ◎大喜傷心：
恐（恐懼）勝喜，藥以養血安神。
- ◎思慮傷脾：
怒（發怒）勝思，藥以健脾理氣。
- ◎悲憂傷肺：
喜（沖喜）勝悲，藥以宣肺通竅、理氣化痰。
- ◎恐驚傷腎：
思（沉思）勝恐、驚者平之，藥以補腎填精。



日常養生法則

1.助眠茶飲：可簡單利用甘麥大棗湯、酸棗仁、百合、夜交藤等，煎茶飲用。



2.助眠穴位：可利用梳頭髮來按摩頭部穴道，或揉按耳神門穴、安眠穴、風池穴、內關穴、眼部周圍穴道，以及足浴按摩等，以幫助入眠。



3.飲食宜忌：避免抽菸、嚼檳榔、喝茶或咖啡；避免攝取辛辣烤炸滷、油膩厚味等具刺激性又不易消化的食物；飲食宜清淡柔潤之品，如牛奶、蜂蜜、桂圓、燒仙草、銀耳蓮子湯等，或可多食用乾果類如葡萄乾、核桃、杏仁、南瓜子、腰果、松子仁等。

4.起居宜忌：避免熬夜，睡前不要從事刺激性的運動、打電動、上網或看電視，可布置昏暗的燈光、鋪舒適的床被及枕頭、舒緩拉筋、靜心深呼吸。

5.避免失眠焦慮：壓力荷爾蒙（腎上腺素、副腎皮質激素）的濃度在每晚12點至凌晨3點會降到最低，令人昏昏欲睡。此時若因故未眠，一旦睡神完全消失，將轉變為精神亢奮，維持約2小時左右。在這種情況下，請勿勉強躺在床上，可起身走動，等睡神再度降臨。🕒