

全方位出招 夜夜好眠最養生

文／中醫部內科 醫師 蕭晴穎

65歲的林媽媽，是一位剛退休的公務人員。她自從退休後，睡眠品質越來越不好，睡前老是想東想西睡不著，雖然睡前不喝水，半夜還是要起來小便好幾次，以致無法一夜好眠，白天看電視時頻頻打瞌睡。社區裡一起做運動的朋友告訴她，年紀大了睡得比較少是正常的，不要擔心。但最近這樣的情況越來越嚴重，白天精神更差了，一點都不想去運動，還會腰痠背痛，四肢無力，心情低落的不得了。

睡得好不好，品質是重點

失眠是很普遍的健康問題，常在門診聽到患者抱怨自己睡不著、睡不好。正常睡眠有不同的幾個階段，有的階段會睡得比較淺，有的階段會睡得比較深。睡眠的生理分為動眼期及非動眼期，非動眼期又分為淺睡期和深睡期。隨著年齡的增加，總睡眠時數及深睡期的時間會隨之遞減，症狀包括睡眠中斷頻率增加及睡眠週期縮短。

失眠在年長者身上尤其多見。根據統計，台灣將近30%的人曾有過失眠困擾，女性比率高過男性。相較於其他年齡，65歲以上

年長者又有更高比例的睡眠障礙。受到少子化影響，我國人口老化的速度逐年上升，因此近年來失眠的發生率呈現增加趨勢。

每個人需要的睡眠時間長短因多種因素而異，一般來說，每晚7-8個小時是最佳的睡眠時間。然而，有些人可能睡得少一些，每晚只需5個小時，另有一些人則可能睡得久一些，每天多達10個小時。因此睡眠時間沒有絕對，睡眠品質比時間長短更重要。

老人常失眠，健康大隱憂

短期的睡眠不好，雖然會立即反應在白天的精神狀況及情緒，但對於身體機能通常還不至於有嚴重影響，只要經過補眠，即能迅速恢復。長時間的睡眠障礙就不同了，不僅會降低白天的生活品質，更可能對現有的慢性疾病造成負面影響、增加罹患身體及精神疾病的風險，對年長者的健康是一大隱憂。

中醫一向強調未病先防的觀念，隨著年紀增長，如果發現睡眠型態出現變化，自行修正生活及飲食習慣後，若睡眠品質仍不理想，應及早接受治療。



陽入陰則寐，臟腑可安和

中醫稱失眠為不寐、不得眠、不得臥、目不瞑，是不能獲得正常睡眠與睡眠時間，深度及消除疲勞作用均不足的一種病症。中醫認為，人的正常睡眠是一個陰陽消長的平衡過程，可使陰陽之氣自然而有規律地消長轉化。「陽入陰則寐」，寐寤是人體營衛之氣順應自然界晝夜變化的結果，其衛氣「晝行於陽二十五周，夜行於陰二十五周，周於五臟」，人之寤寐由心神控制，而營衛陰陽的正常運作是保證心神調節寤寐的基礎。營衛陰陽協調的規律實現了臟腑安和、目瞑而寐，因此這種規律一旦被破壞，就會導致不寐。

生理、病理、心理因素及環境的變化等都可能引起失眠。中醫認為情志所傷、飲食不節、勞倦及思慮太過、體虛久病，是導致人體陰陽失衡而致失眠的主要病因，而臟腑機能失調和營衛不和最終會導致「陽不入陰」，心神不守而不寐為其總病機。

《靈樞·營衛生會篇》曰：「老者之氣血衰，其肌肉枯，氣道澀，五臟之氣相搏，其營氣衰少而衛氣內伐，故晝不精，夜不瞑。」年長者失眠又有陰陽二氣衰弱的致病特點及特殊的體質因素，因而對於年長者失眠的診治也應與其他年齡有所區別。

中醫治失眠，辨證後用藥

中醫將常見失眠類型分為以下6種：

心腎不交型

症狀	多見於中老年人及體質虛弱者。失眠多夢，多尿，頭暈沉悶不清，腰膝痠軟，煩躁，五心煩熱，自汗，或伴口舌生瘡，不欲納食。脈細數弱，舌質紅或淡，苔白或薄黃。
治療	宜滋陰瀉火、交通心腎。 用藥：遠志、琥珀、麥冬、五味子、熟地、知母、山藥、澤瀉、茯苓、丹皮、黃連、肉桂。

心脾兩虛型

症狀	多見於思慮過度，傷及心神脾胃者。失眠多夢，眠中易被驚醒，心悸氣短，神疲健忘，納呆乏力，面色少華，五更瀉。舌質淡苔薄白，脈沉細弱。
治療	宜補益心脾，寧心安神。 用藥：太子參、夜交藤、合歡花、白朮、當歸、茯苓、遠志、白芍、甘草、陳皮。

血瘀型

症狀	多見於高血壓、高血脂、動脈硬化患者。失眠多夢，頭痛如針刺狀。舌質暗有瘀點，脈動多弦。
治療	宜活血化瘀。 用藥：丹參、鉤藤、珍珠母、僵蠶、川芎、菊花、石菖蒲、生龍骨、生牡蠣。

痰熱阻滯型

症狀	不眠多夢，心悸，胸悶，氣短，腕腹脹滿，煩躁。舌質瘀滯，舌體胖大，苔黃而膩，脈滑數。
治療	宜清熱化痰安神 用藥：陳皮、半夏、竹茹、白朮、茯苓、太子參、遠志、瓜蒌、丹參、枳實、酸棗仁。

心火妄動型

症狀	多見於年輕氣盛、體質較好者。突然失眠，重者整夜不能入眠，心煩易怒，精神振奮，聲高氣粗，面赤，常伴隨頭悶痛與煩躁。舌質紅苔黃，脈數大。
治療	宜瀉心火鎮心神，佐以滋陰養心。 用藥：琥珀（沖服）、代赭石、珍珠母、生地、知母、黃芩、龍膽草、黃連。

肝鬱氣滯型

症狀	多見於因明顯的精神刺激而誘發者。失眠煩躁，沉默少語，胸脅滿悶，乳房脹痛。女性可有月經不調，或頭痛頭暈，或腦脹不適。舌質瘀滯苔少，脈弦數。
治療	宜舒肝解鬱，佐以安神。 用藥：柴胡、當歸、白芍、茯苓、白朮、薄荷、香附、青皮、生龍骨、生牡蠣、琥珀。

把握7原則，失眠機率低

銀髮族雖易失眠，但只要改變一下生活模式與習慣，遵守以下7個原則，或許也能睡得跟小baby一樣香甜喔！

1. **午睡時間不宜過長**，盡量不要超過30分鐘，因為白天過度休息，晚上容易睡不著。
2. **規律運動**
3. **傍晚過後避免喝咖啡因含量高的飲料**，如：咖啡、可樂、茶，尤其是濃茶。**睡前不宜喝太多水**，以免夜間頻尿，須起床如廁而使睡眠中斷
4. **三餐規律，晚餐不要大吃大喝，睡前避免吃宵夜**，否則會造成夜間腸胃負擔進而影響睡眠品質
5. **臥室要安靜舒適**，睡前不要做一些會令精神過於亢奮的活動。**避免睡前看電視**，也不要開著電視或收音機入睡。
6. 平日容易怕冷的人，可在**睡前用溫熱水泡腳**。
7. **保持心情愉快**

睡前小法寶，做個穴位按摩吧！

建議您，每天睡前20分鐘，用手指按摩以下穴位數次。這些穴位在中醫有寧心安神、穩定腦神經的作用，可以幫助身心放鬆，從而誘導入睡。

- **百會**：左右兩耳至頭頂正中處，與眉間中心往上直線的交會點。
- **神門**：小指根部，腕部腕掌橫紋上凹陷處。
- **內關**：手腕橫皺紋的中點，往上約3指寬的中間位置。

- **足三里**：外膝眼（膝蓋外側凹陷處），也就是膝蓋下方凹陷約3寸（自己的手橫著放，約4根手指橫著的寬度）處。
- **三陰交**：小腿內側，內踝尖往上3寸處
- **太衝**：腳部第1趾與第2趾的趾縫之間，從凹陷處往腳背方向約1寸半（比第1趾稍寬）的距離。
- **湧泉**：足底，在足掌的前1/3處，屈趾時凹陷處。

每個人失眠的原因都不盡相同，在自行修正生活及飲食習慣後，失眠程度較輕者多可不藥而癒。倘若睡眠品質仍無法改善，甚至影響到白天的生活，那麼就應及早尋求醫師治療，經診斷及耐心服藥後，往往可以改善。☺

