

失眠的中醫治療與調養

葉沅杰（基隆長庚醫院 中醫科醫師）

本文部份內容已於 News98電台1月8日晚上播出

曾嶽元：各位聽眾晚安。我是國泰綜合醫院分子醫學科曾嶽元醫師，我們今天邀請到的來賓是基隆長庚醫院中醫科葉沅杰醫師，討論的主題是「失眠的中醫治療與調養」，我們以中醫的觀點來看失眠的定義、治療與調養。首先先請葉醫師來幫我們解釋一下，怎麼樣才算是正常的睡眠？

葉沅杰：我用一首很有趣的打油詩來跟各位說明：「站著沒元氣；坐就打哈欠；躺下睡不著；講都講過去；隨講隨忘記」。假如在這五條中，您符合其中幾條症狀，大概就是已經有失眠或睡眠障礙的狀況。再另外引用一位長庚醫院的羅醫師提供的三條自我檢測的方式，第一，早上一定要靠鬧鐘才會醒；第二，平常白天時一躺下5分鐘內就睡著了；第三，白天工作很容易打瞌睡。如果您有出現這三種症狀，大概就是睡眠不足。

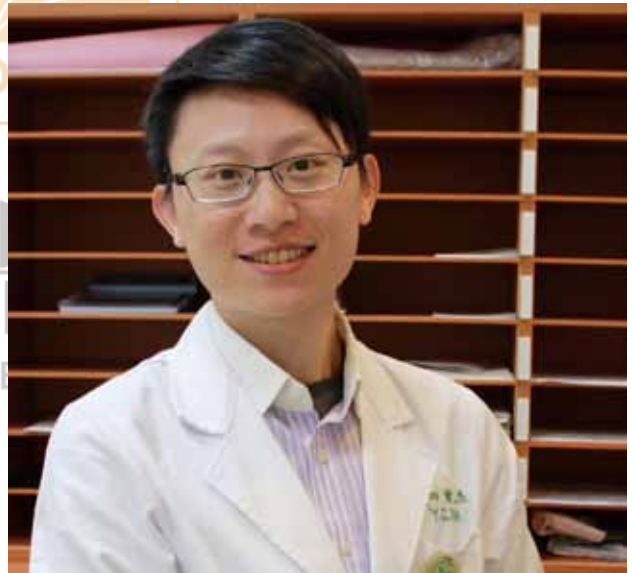
曾：這些狀況跟我們日常生活的經驗其實是滿吻合的。那麼，針對您前面提的打油詩是否能夠再詳細說明？

葉：如果是站著沒有元氣，才一坐下就有點疲倦，

這兩種症狀就說明了昨天晚上沒睡飽，生活已經出現注意力無法集中的狀況；可是躺下去反而睡不著，這樣就是比較明顯的失眠；對於別人講的話，當場就忘記，這類注意力失調也是失眠的症狀之一。

曾：這些情況都很常見，聽起來不會太陌生，很多人也許自己沒有經驗，但一定有家人朋友有這方面困擾。再請問葉醫師，您在看診的時候，有沒有一些有趣的案例，可以讓大家瞭解一下。

葉：有的，會因為失眠來看中醫的人其實還不少，我講一個比較典型的案例，這是一位大約55



基隆長庚醫院中醫科葉沅杰醫師

通訊作者：葉沅杰 醫師

電話：886-2-2432-9292

地址：204 基隆市安樂區基金一路208巷200號

電子郵件：b9005030@gmail.com

2015年1月26日來稿；2015年1月28日修改；2015年1月30日同意刊登

歲的太太，她已經失眠三個多月，帶著安眠藥來門診，她這三個月來一直有睡前吃一顆安眠藥的習慣，但吃了安眠藥之後就一直睡醒醒，一個晚上會醒來兩到三次，但睡醒後就沒辦法再入睡了，所以一直覺得早上沒什麼精神、胸口悶，不知道該怎麼辦，問我能不能用針灸或中藥來調養，最重要的是她希望能把安眠藥戒掉。我在門診跟她詳細解釋，這種短期失眠要找出根本原因，再來是教她一些逐漸放鬆的技巧，請她改變生活習慣，儘量在十點半之前要上床睡覺，再搭配中藥跟針灸，她漸漸就可以脫離安眠藥的擺佈。

曾：這大概要花多久的時間？

葉：大概一個半月到兩個月左右。

曾：如果被失眠困擾的話，年紀愈大會愈受不了。我們要請葉醫師幫我們解釋一下什麼叫失眠？

葉：失眠的定義有很多，如果睡眠的質跟量都已經不符合個人的滿意度，也可以算是失眠。例如說以前可能可以睡8個小時，但現在好像睡4個小時就會醒來，而且醒來之後精神很不好，那就是睡眠的質的改變。另一個是量的不滿意，也就是睡眠時數太短了，醒來之後，很想睡可是卻睡不著了。假如同時符合這種質跟量的不滿意，我們在醫學上就可把它定義為失眠。還有另外一種比較偏向中醫解釋的就是「夢境」，有的人或許睡眠的量很好，但是卻整個晚上都在作夢，甚至大多都是惡夢，會讓人相當困擾，也會來門診尋求幫助。

曾：有沒有定義說睡幾小時才叫睡眠良好？或者說睡眠時數少於幾小時才算失眠？

葉：這要分成不同年齡來講。一般來說，小嬰兒的睡眠時數長達18個小時，漸漸到了幼兒期，睡12個

小時也很常見。但是慢慢的我們年紀漸漸成長，睡眠要求的時數就會漸漸變短，短到什麼地步呢？一般來說，以7個小時為界線。有的人說到六、七十歲好像睡4個小時就可以睡飽了，其實也不盡然，還是要滿足一天7到8小時的睡眠時數比較好。也有的人認為晚上只睡4個小時，白天可用打瞌睡或看電視、聽電台等不必很集中注意力的方式來放空休息，來另外補足睡眠時數，但我們還是希望，若睡眠的品質或動力很好的話，一個晚上就把它睡夠，這樣對生活品質比較有幫助。

曾：葉醫師您剛剛有提到作夢多並不好，是不是這樣？

葉：對，不過還是要看夢境。就我們中醫對夢境的解釋，就是「魂魄飛揚」的過程，也就是睡眠期間全身氣血回歸，體內的魂與魄受到擾動的結果。魂掌管情緒，是一個比較理性的情緒；而魄是一個比較感性的、是一種比較抽象思考的情緒。所以您會做出兩種不一樣的夢境，一種是比較理性的夢境，一種是比較偏抽象的夢境。一般的夢大概不會讓我們記得很清楚，若是因為一些特殊緣故，例如火氣變大或是氣虛了，讓魂魄飛揚得非常厲害，那夢境就會非常鮮明了，讓人在白天還記憶深刻，這就是我們中醫講的多夢，這類夢境大部份會造成起床後的困擾，然後會覺得沒精神，或者是昏昏欲睡，甚至帶著情緒去上班。若是夢境出現的都是一些上班或生活中不愉快的事情，它就會一再的重複惡性循環，這個時候可能就要介入治療了。

曾：我們大概了解失眠的定義。假設一個人確實失眠了，那麼請問他除了晚上沒有睡飽、白天昏昏沉沉以外，還會有什麼症狀？

葉：其實，失眠的症狀很多，除了晚上的睡眠障礙

之外，可能白天會導致一些精疲力竭、疲勞、記憶力不好、容易發怒，還有可能會頭痛、心悸等。中醫在講的失眠導致的頭痛比較形象化，大部份比較會出現在後頸部位跟側頭部位連到兩側的肩膀，導致頭痛或肩膀痛。有的人會覺得睡不好，好像會心悸，心臟一直跳個不停；另外還有的人晚上頻頻起來上廁所，已經分不清楚是因為睡不著沒事做，乾脆去上廁所，還是真的想上廁所而醒來；另外有些人會一直打呼；有些人就一直出汗，覺得很熱，都是失眠常見的症狀。

曾：您剛剛講說晚上一直頻繁地起來上廁所，是因為這樣而引起失眠，還是失眠所以這樣子？

葉：遇到這種狀況，我們在問診的時候就要更仔細。問問病人，您晚上起來夜尿三次，真的是因為膀胱脹而醒來嗎？每次解尿都很多嗎？還是因為醒來之後，沒事做，只好去上個廁所。對這兩種狀況，我們是分開做不一樣的治療。

曾：所以還是有差別？

葉：是的。

曾：若一個人有失眠這方面的困擾，那我們從臨床上看，這個失眠有什麼重要性，或是有什麼樣的臨床意義？

葉：如果睡眠不足，思考變得遲鈍，記憶力也比較不集中，所以常會覺得自己變笨。另外有研究指出，失眠可能會造成肥胖，所以如果想要減重的朋友們，就是千萬記得一定別熬夜，因為熬夜會導致身體的代謝出問題，慢慢會變胖，跟著來的就是心臟病、高血壓、糖尿病等等慢性疾病，可能就控制得愈來愈差。還有些人，在失眠的困擾之下，導致免疫力開始變差，可能除了嘴破之外，還開始長疱疹，或是容易感；有些人會因為睡眠不足，情緒出現暴躁、憂鬱或

焦慮，久而久之，已經分不清楚失眠與這些疾病的先後順序，可能到最後我們都很難去區分。

曾：這就是您剛剛講說失眠會造成火氣大，是這個意思嗎？

葉：是的。

曾：請問葉醫師，您的經驗裡看起來，大概有多少人失眠問題？

葉：在失眠盛行率這部份，台灣統計出來的是一個很可怕的數字，可能還是另類的台灣之光。失眠的全球盛行率大概是26%至30%左右，但台灣的盛行率就已達28%，高於全球平均值，只略比美國還要低一點。而台灣為什麼會有這麼多失眠病人，其實是值得去深究探討的。我們要教導民眾，失眠並不是一定要就醫或是用藥，而應該是先調整自己的作息，要認識睡眠這件事情，不要再熬夜，或是晚上遲遲不睡覺還在看手機或平板電腦。

曾：您剛剛講說美國失眠率比台灣高，這是跟生活壓力有關係嗎？

葉：也許是，可能跟壓力有關係。但是我發現一個很有趣的現象，在台灣，大部份來門診看失眠的病人，他們有個共通的特性，大部份會覺得時間到了去睡覺很可惜，就先來滑個手機，回個APP，或是再跟誰Line一下，但拖過一定時間後自然就睡不著了，這一型的失眠病人其實還不少。所以說，到底是生活壓力還是生活習慣造成了失眠，我想還是生活習慣這個因素居多。

曾：也就是說，很多人生活作息的習慣不太好。葉醫師您從中醫的觀點來看，中醫是怎麼看失眠呢？

葉：其實我們中醫在看失眠，講的很抽象，睡眠就是陰氣和陽氣在移動的過程。我們中醫把人身體的氣分成兩大類，一類是陽氣，白天的時候會走在身體的表面，會執行一些生理的功能，護衛身體不要被別的病邪給侵犯了；而陰氣走在體內，去幫助器官的運作跟營養。但到晚上的時候，陽氣跟陰氣會做交換，所以陽氣會跑到體內去休息，順便執行一些修復的功能，而陰氣就跑到表面來。所以如果因為種種原因去阻斷了這個過程，陽氣一直留在體外，就會變成火氣，但是這種火氣還是要搭配陰氣一起看，不能說因為火氣大、失眠了，就趕快喝個青草茶降火氣，但同時還是要注意陰氣的部份，也就是「養陰」，或者乾脆直接把生活作息調整過來就好了。其實最好的養陰方式就是調整作息好好的睡一覺，陰氣足，火氣自然也會降，不要冒然吃補陰藥品，否則會導致藥物的副作用，最好的方式還是以調整睡眠和作息較為實際。

曾：我們知道中醫很講究時間點，請問這跟您剛剛講的有關係嗎？

葉：有的，中醫重視臟器休息的時段。最重要的是子時(11點~1點，走的是膽經，這條經脈主管生長、向上升發的力量，提供小孩生長動力與白天的精神來源，膽經的休息過程若被阻斷，可能白天會沒有元氣和精神，小孩的發育也會受到阻礙。在子時後面的時辰是丑時(1點~3點)，是肝經運作的時間。肝是藏血的器官，這個時候如果不讓血液回到肝去休息，肝會很生氣，早上起來就會火氣大、脾氣暴躁。寅時(3點~5點)是肺經，應該要讓肺休息，調節呼吸的功能，否則容易感冒，若有氣喘疾病，在這個時辰也特別容易發作。所以在子時、丑時、寅時，甚至到大腸經運作的卯時(5點~7點)，都應該要好好休息。

聽眾：您好，我今年75歲，我先生有重度憂鬱

症，後來我也有焦慮症，我有在吃藥。最近有一位中西醫的醫師，他叫我吃天麻粉，說對改善睡眠和作夢會有幫助。我想請問葉醫師，天麻粉有效嗎？我現在吃天麻粉是早晚各一小瓢，需要跟西藥間隔多久的時間服用？

葉：您的問題比較複雜，您先生有憂鬱症，可能正在併服一些抗憂鬱的藥物，如果是因為失眠的問題，多半是屬於另外一個層面了，我們中醫講的是比較偏向神智方面的調養，當然每個醫師的看法也不盡相同。您提到的天麻，基本上副作用不大，它的主要的功用是打通腦中的脈絡。您說每天早晚各吃一小瓢這樣的份量，如果您有合併西藥服用的話，我們的建議是間隔一個小時以上再吃會比較好，原因在於說有些西藥在服用時可能會給您加一些胃藥，如果胃藥吃下去，可能會影響中藥的吸收。但是，是不是純粹吃天麻就能夠解決這個問題，這或許可能還要再更詳細一點的脈診輔助會比較好，否則現在也很難隔空抓藥給您。

曾：剛剛這位聽眾問的是有關於失眠的原因，請問葉醫師，從您們中醫觀點來看，除了剛剛講的那個病因以外，還有什麼樣的原因？

葉：我們中醫講的失眠原因分成很多種，我總結一下，最常見的還是情緒因素，是因為情緒的干擾。不管是白天受氣、發怒，或是因為什麼事情導致悲傷，這種因七情所傷導致失眠的案例最多。另外就是思慮太過，例如當了主管整天勞心工作；或是學生一天到晚唸書時間太長，唸到都忘記時間，這樣都會因為操勞過度而很難睡好。再來就是久病，躺在床上太久，已經虛性的疲勞了，這種狀況也會導致很難睡好。甚至有人是因為吃非常多的藥，不管是中藥還是西藥，有的藥物可能會導致失眠。所以我們在問診的時候還是要一併作考量，請病人把病狀詳細跟醫師講，也把

正在吃的藥跟醫師說，這樣會讓醫師比較好評估。

曾： 所以說治療的第一件事情，就是我們要自己先調養。

聽眾： 您好，我想請問醫師，就您中醫的觀點來看，會熱潮紅是什麼原因？那要吃什麼東西才能改善？

葉： 如果您是因為熱潮紅導致失眠，而且大部份是在晚上發生，會出現很熱、翻來覆去睡不著，還有可能會出汗，或許還會口乾舌燥，而造成白天精神不好，或是情緒比較暴躁一些，這在我們中醫來就是比較典型的「陰虛火旺」，另外一方面就是「心腎不交」，這種狀況很常見於更年期前後的婦女。

聽眾： 那要吃什麼比較好呢？

葉： 您可以吃一些我們中醫常講的養陰的食物，像山藥、薏仁或者是百合，您也可以嘗試一些牛奶、豆漿，或者是蜂蜜、堅果類，這些傳統上我們認為比較養陰的食物。但是如果您有火氣症狀，像是口乾舌燥、眼睛紅、舌頭破，這種陰虛火旺的火旺症狀已經很明顯、很嚴重的話，您可再搭配一些清熱的食物。我在這邊推薦一個小小的東西「蓮子心」，蓮子心本身是很苦，但把它泡水再加點蜂蜜，其實味道還不錯，像是比較基礎的苦茶，可以當作一個消火的藥，不過不是只喝這個苦茶就好，在這個季節蓮子心可能也不太好買，平時您還是可以吃一點我剛剛講的像山藥、薏仁或是百合這一類的食物來做養陰會比較好些。

聽眾： 我每天早上醒來之前都在作夢，這讓我覺得很困擾，那要怎麼辦？另外一個問題就是小孩讀書壓力很大，晚上到一、兩點都還睡不著，雖然很累很想睡，但都睡不著。該怎麼辦呢？

葉： 我先針對第一個問題，如果您的失眠狀況是以多夢為表現，我想請問您這個情況會不會讓您白天沒什麼精神？還是您只對於夢境內容非常在意？或者是您已經到了作連續劇夢的程度了？

聽眾： 夢很清楚，但是夢很長、很長，好像都沒有在睡覺的感覺。

葉： 聽起來夢境是比較困擾您的。這種情形，我們中醫的講法是認為虛火比較多一些，可以用剛剛說過的陰虛火旺來處理就可以了。您可以找出夢境內容是不是跟日常生活有關，例如是否有跟誰吵架，或是您在對誰發脾氣，找到真正的原因然後去解決掉，才能夠將您的惡夢斷除。如果只是一些生活日常瑣事的話，那就不用剛剛陰虛火旺的這個治療方式處理就可以了。再來第二個問題，您的小孩唸書唸到很晚，可是卻睡不著，那第一件事，應該要先看您的小孩都是幾點睡覺呢？假如在十點半之前睡得著的話，那大概就沒問題；如果已超過十點半，到十二點之後想睡，這時候已經沒有睡眠動力了，睡眠品質也會非常差，而且就算要唸書也會記不起來，這種情形在我們中醫的歸類是屬於「心脾兩虛」。中醫看脾臟的功能是掌管記憶力的，若因為過度操勞，會導致思考、記憶力、心氣和脾氣一起虛掉。最重要的就是教您的小孩正確的睡眠時間，最好還是要在十點半之前入睡，而且睡覺前不要再看手機或平板電腦，甚至房間燈、書桌檯燈也通通關掉，早點讓小孩上床睡覺是比較好的。若是您想給他喝點、吃點什麼補一補的話，可以準備一點點枸杞、黃耆這一類的茶，讓他早上喝，我想就應該會有幫助了。

聽眾： 我剛剛聽到醫師說可以吃山藥，我們家現在就在吃山藥，可是有人跟我講說吃山藥會造成女性生理上不好的癌變，請問醫師，到底有沒有這回事啊？

葉： 這問題比較偏向現代醫學的方面。其實山藥是

有分的，比如說我們吃的是食用山藥，它含雌激素的量跟藥用的山藥比起來還是有一段差距。至於吃山藥到底會不會造成癌變？也有人曾經做過這一類的研究，但這種研究大部份都模稜兩可，沒有一個很明確的定論。但我的建議還是注意食用量的差別，您不要一天到晚都吃山藥，不要天天把山藥當飯吃，偶爾吃個一、兩餐，是不會有什麼問題的。

曾：關於藥茶或保健食品之類的東西，能不能改善睡眠的問題？這方面請葉醫師為我們多講一點。

葉：除了剛才講到火氣比較大的話，可以用蓮子心加點蜂蜜，還有一些像綠豆或是薄荷，都可以針對火氣大這方面來作調整。而如果是情緒的問題，別人稍微講一下就生氣，或是雖然表面不生氣但是氣悶憋在心裡，這類情況我們中醫會覺得是需要先把負面情緒排解掉，可以喝些花茶，像菊花茶或者玫瑰花茶、陳皮這類東西，都可以適當去紓解情緒壓力。有些病人比較特殊，是因為腸胃比較不好，晚餐吃完會脹氣，到晚上睡覺前還在脹；或者是在外面有宴席大吃一頓，回來已經很晚了但睡不著，這時可以適量的用一些生薑或是薏仁，來幫助腸胃的排空，或者是嚼一點點山楂幫助消化都可以。另外，藥茶部份有一類很適合平常用腦過度的學子們，家長不妨可以準備一些龍眼肉、紅棗、枸杞，甚至放一點點的肉桂，幫助晚上的睡眠與白天的記憶力，對於學習的專注度有益。

曾：您剛剛提到的那些花茶，跟我們一般在餐廳喝下午茶的花茶是一樣的東西嗎？

葉：其實是一樣，在餐廳可能會喝到玫瑰花茶或者是菊花茶，其實這種茶在市面上都很容易取得。花茶的使用非常多派別，您可以先試試看西方的洋甘菊，它對情緒的舒緩有很大的幫助，甚至可以再放點小茴

香，讓花茶有另外一種不同的風味，也是可以幫助睡眠跟記憶力的。

曾：您剛剛說的是茶飲，那食物方面有哪些呢？

葉：食物方面，像是堅果類、葵瓜子、芝麻或是南瓜子這一類，是可以作為平時保健的著名食物，我們中醫叫做「養陰聖品」。如果早上可以喝一杯熱熱的飲品，可以幫助我們白天的體力恢復跟晚上的睡眠品質。這個配方大家不妨可以記一下，就是核桃加上一點黑芝麻，再放點低脂牛奶、無糖豆漿，用果汁機打一打，早上熱熱的喝一杯，對於「虛勞性失眠」這一型的失眠病人是有幫助的；另外對於年紀較大的長者，或者是大病初癒者，都很適用這種養身飲品來作為日常的保健。

曾：我們知道中醫很講究穴道，那麼請問葉醫師，跟睡眠有關的穴道有哪些？要怎麼樣利用穴道來改善睡眠？

葉：我們中醫用在調理睡眠的穴道，最好用的是「勞宮穴」和「湧泉穴」。勞宮穴是在手握拳的時候，中指到手掌中間；而腳心的部位有一個地方叫湧泉穴，如果這兩個穴貼在一起，叫「心腎相交」。做法是在睡覺之前，排除外在干擾因素，關手機、關電視，將手心貼腳心，慢慢地轉腳踝，用這個方式讓自己慢慢的安靜下來入睡，同時也可以搭配泡腳這種方法會比較好睡。還有在頭部後面有一個穴位叫「風池穴」，是在頭和脖子的脊部那個地方，是一個很大的穴位，用大拇指按下去會很痠痛，甚至會痠麻到頭頂。因為失眠的時候常常是脖子到頭頂特別的緊，所以這個風池穴可以多多按摩，也有助於失眠的改善。另外一種，如果火氣真的很大，有一個退火氣的穴道叫「太沖穴」，它的位置在大腳趾和的二腳趾的中間，可以用手用力的掐下去，可能會覺得很痠，那個

部位就是退肝火的穴道。

聽眾：剛剛醫師您說「心腎相交」法是勞宮穴和湧泉穴貼著再轉腳踝，我想請問是右手對著右腳貼還是兩邊交叉貼？

葉：是左手貼著右腳，右手貼著左腳。如果您平衡感很好，就兩隻手腳一起做，如果沒那麼好的話，可以一次做一邊就好，眼睛閉上作冥想，幫助您進入睡眠期的精神狀態。

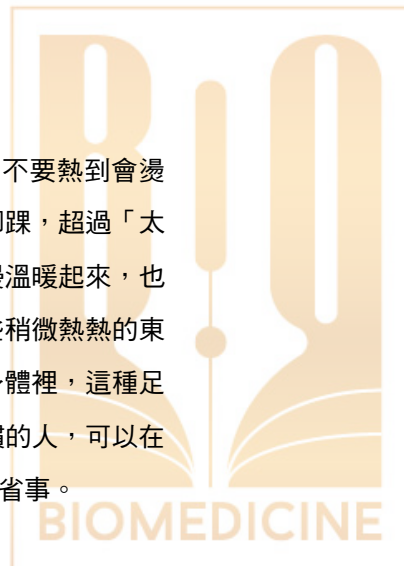
曾：您剛剛提到泡腳，是泡熱水嗎？

葉：對，泡腳有點技巧，熱水的溫度不要熱到會燙腳，溫溫熱熱就好，水的高度要超過腳踝，超過「太溪穴」，也就是腎的部位，讓腎水慢慢溫暖起來，也可以在泡腳機裡加一點肉桂、乾薑這些稍微熱熱的東西，讓這些藥劑隨著腳底的穴道進入身體裡，這種足浴法一次泡個20分鐘就可以了，泡習慣的人，可以在足浴的時候做心腎相交，這樣比較方便省事。

曾：那要在什麼時候泡腳比較好？

葉：在睡前泡腳最好。台灣人習慣睡覺前一定會刷牙，如果可以的話，在刷牙之前多一個泡腳的動作，泡完腳再去刷牙，再去睡覺。

曾：今天我們的節目進行到這裡，非常感謝大家的收聽。我是國泰綜合醫院分子醫學科曾嶽元醫師，也謝謝基隆長庚醫院中醫科的葉沅杰醫師來節目中接受訪問。我們下次再會！



生物醫學
BIOMEDICINE JOURNAL