



## 一、什麼是失眠：

失眠的病機主要為陽不入陰，心陽或肝陽亢盛，多因七情所傷、思慮太過、勞逸失調、房勞久病、年邁體虛、飲食不節、或稟賦不足所致。其病變以心腎為主，但與肝膽脾胃有密切的關係。



## 二、症狀：

- (一) 心脾兩虛型：表現為失眠，多夢易醒、心悸、健忘、頭暈目眩、倦怠乏力食慾不振、面色蒼白、舌苔白、脈弱，治療以補養心脾、安心寧神為主。
- (二) 陰虛火旺型：腎陰不足，心火獨亢所致。表現為心煩不易入眠、健忘、手足心熱、夜間口乾舌燥加重。腎陰虛者，腰膝酸軟，或月經失調，舌紅少苔脈細數，治療以滋陰補腎、清心安神為主。

## 三、治療：

可使用穴位按摩法來幫助睡眠，可按摩穴位如下：

- (一) 風池穴：位於頭部後方，靠近髮際凹陷處的下方，左右各一自行按摩時，以雙手的拇指分別抵住二邊穴位，其餘手指頭可包覆頭部，用力按壓 4-5 次。
- (二) 天柱穴：後髮際底部的正中央從此處往上半吋（大拇指橫寬一半），左右二側約一吋的地方，頸後風池穴的下方以雙手的大拇指壓住天柱穴，其餘四指支撐頭部，僅以大拇指的力量向上推揉即可。
- (三) 腎俞穴：位在第二腰椎下方兩旁約一吋半（比大拇指稍寬）的位置左右各一雙手叉腰，以拇指指尖用向下按壓。
- (四) 委中穴：腳伸直坐下或俯臥，在膝蓋後方的橫紋正中點，位於兩條硬筋的中間左右各一穴以手指指腹或指節向下按壓，並作圈狀按摩。
- (五) 承山穴：俯臥，在小腿肚下方呈人字型紋的頂端凹陷處，亦為小腿後側的正中點左右各一以手指指腹或指節向下按壓，並作圈狀按摩反覆按壓 2-3 次。

(六) 曲池穴：將手掌抵住胸口彎曲手肘時，手肘關節會產生橫紋，位於肘橫紋外側凹陷處，左右手各一單手握住另一隻手的手臂，以手指指腹或指節向下按壓，並作圈狀按摩，但如果失力過重會造成事後更加疼。

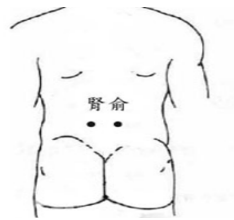
(七) 手三里穴：位於曲池穴下方三指幅處，單手握住另一隻手臂，以拇指指腹按壓 4-5 次，並作圈狀按摩。

(八) 內關穴：用手指觸摸腕關節附近的手臂中央，會摸到兩條筋。從腕橫紋向手肘方向二吋（三指橫寬），兩條筋之間左右各一。

(九) 耳神門穴：以拇指及食指指腹相對，或以小棒觸及耳穴方式揉按三角窩部位力道適中，每天 1-3 次，每次揉壓 10-30 次，並且兩耳交替，直到耳朵發熱為止。



風池穴&天柱穴



腎俞穴



耳神門穴

#### 四、居家照顧：

(一) 養成生活規律，起居定時的習慣。

(二) 佈置舒適安靜之臥室，如適宜的溫濕度，光線宜暗淡，避免噪音干擾，睡前 2-3 小時，禁止喝咖啡、濃茶、可樂等含咖啡因之刺激性飲料。

(三) 晚餐不宜過飽，少食油煎厚味不易消化食物。心脾兩虛者，宜進血肉有情之補品，陰虛火旺、肝陰不足者宜多禁蔬菜、水果、忌油煎、烙、烤食品。

(四) 睡前誘導：音調低而有節律聲音或、柔合音樂具催眠作用。如睡前聽單調的鐘錶聲；或心中默念數字等。

#### 參考資料

王恩南(2014)·失眠·臺灣醫學，18(2)，221-225。

胡獻國(2015)·失眠的中醫治療·明通藥學 467 期，17-18。

鍾蕙如等(2019)·中醫護理學(二版)，台北：永大。

#### 本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121