



失眠中醫保健 Insomnia Chinese Health Care

一、什麼是失眠：

失眠包括入睡困難、不能熟睡、提早甦醒，並且白天會出現精神或身體不適。中醫病機主要為陽不入陰，與心、肺、脾、肝、腎五臟皆有相關。可因情志不調、思慮太過、氣道窒礙、飲食不節、勞逸不均、房勞過度、停經前後、病後體虛、年老衰弱、或稟賦不足所致

二、症狀：

臨床表現包括睡不著、睡不熟、睡不久、頻夜尿等，並且白天會出現倦怠、煩躁、頭暈、頭痛、精神難集中、短期記憶差或其他身體不適。失眠可單獨出現，亦可與其他病症一併發生。臨床上又可因病程長短而分為急性失眠與慢性失眠

三、治療：

可使用穴位按摩法來幫助睡眠，例如：

- (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兩側穴位，其餘手指可包覆頭部，用力揉按 10-12 次
- (二) 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寸（約三指橫寬）的兩筋之間，睡前左右各掐壓 10-12 次
- (三) 湧泉穴：足底前約三分之一，大趾和次趾往下延伸的交會處凹陷，睡前左右各揉壓 10-12 次

四、健康指導：

- (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 3 小時，禁止喝咖啡、濃茶、可樂等含咖啡因之刺激性飲料
- (三) 飲食均衡不偏重，少吃油煎厚味或不易消化食物，晚餐不宜過飽

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

(五) 養成每天運動習慣，包括伸展運動與心肺有氧運動

五、參考資料

王曉涵、王麗(2017)·穴位按摩治療失眠的方法及效果研究·*現代養生*，3，159-159。

張瑞樹(2017)·中醫方藥對失眠症之臨床應用·*台灣中醫臨床醫學雜誌*，22(2)，56-60。

吳哲豪、邵東梅、李政育、廖炎智(2020)·中醫學對失眠的成因、診療與保養介紹·*中國鍼灸學雜誌*，8(1)，89-100。

No.G0118

臺北市立聯合醫院護理部 111 年 10 月 26 日修訂