

## 失眠的困惑

如果按每天睡眠八個小時計算，人類的三分之一時間都是在睡眠中度過的，可見睡眠在我們生活中的重要性。睡眠是我們每個人所必須面對的重要課題，學會認識自己的睡眠狀態，對於每個人的生活和工作來說都有著重要的意義。

有了健康的睡眠，對於一個人來說，無疑地是一筆最大的財富。許多人被失眠所困，終夜輾轉難眠；還有許多人多夢，眼睛一閉，電視連續劇就會持續出現，有些人甚至被噩夢嚇出一身臭汗；有些長者甚至常常睜著眼睛等待天亮，……。由於無法睡好覺，人體的精力無法恢復，因而常常會感到困倦，第二天的工作、學習也都會因此而受到影響，以致效率奇差。許多失眠者為了能夠睡一個好覺，會採用數數字、冥想、祈禱、喝酒等辦法，他們有時會因為某一天能夠睡一個好覺而興奮不已。由此可見，睡眠對於人們是多麼的重要。

要掌握好自己的睡眠，我們不妨試著從了解中醫的理論開始。中醫理論認為，陽氣入於陰者，人則寐；陽氣出於陰者，人則寤。《黃帝內經·靈樞》中曾云：“衛氣之行，晝行於陽，則目張而寤；夜行於陰，則目瞑而寐”。正常睡眠時，人體的陽氣能夠舒適地隱存於陰血之中，故神能安，睡得也會深沉；早上醒時，人體的陽氣能夠及時地離開陰血，故人體可以以飽滿的精神狀態進行各種活動。由此看來，睡眠的好壞，完全取決於人體陽氣和陰血的充足與否。明白了這點，我們就可以用中醫的理論對睡眠中所出現的種種病態作出具體的分析。

失眠也稱不寐，是指經常不能得到正常睡眠的一類症狀。不寐的症狀有輕重之分，輕者不易入睡，或寐而易醒，或醒後不能再睡，或時寐時醒等等；重者徹夜不眠。《景岳全書·不寐》篇中說：“不寐證雖病有不一，然惟知邪正二字則盡之亦。蓋寐本乎陰，神其主也。神安則寐，神不安則不寐；其所以不安者，一由邪氣之擾，一由營氣之不足耳。有邪者多實證，無邪者皆虛證。”這裡將睡眠的病因、病機講得相當透徹。神為陽，營為陰。心神必得營陰而養，營陰足則神安有居，則能寐；神得養則能出於陰，故能寤。所以說，不寐一證的直接原因在於心神不安，一般多為陰血不足而致神無所安，為虛證；少數不寐者則為邪擾心神，為實證。

導致不寐的原因很多，包括心、肝、膽、脾、胃、腎等臟腑的陰陽偏盛偏衰，均能影響到睡眠。如思慮勞倦，內傷心脾，心腎不交，陰虛火旺，心膽氣虛，胃中不和等等證型，均會出現不寐症狀。中醫治療失眠症的機理主要在於調節上述病態證型，使之恢復到正常的生理狀態。現將常見的幾種證型分述如下：

1.心脾兩虛型：心脾兩虛不寐證是由於思慮勞倦太過，傷及心脾所致。心傷則陰血暗耗，神不守舍；脾傷則食少納呆，生化之源不足，血不養心，以致心神不安，而成不寐。心脾兩虛不寐的辨證要點，除了不寐外，還兼有多夢易醒，心悸健忘，頭暈目眩，肢倦神疲，食少納呆等症。治療以健脾益氣，養血安神為主。方用歸脾

湯或養心湯等加減。

2.心腎不交型：心腎不交之不寐證是因勞倦內傷，腎水不足於下，不能上濟於心；心火獨亢於上，不能下交於腎，心腎水火不能相濟所致。恰如《古今醫統》所言：“有因腎水不足，真陰不升，而心火獨亢，不得眠者”是也。心腎不交不寐的辨證要點為其不寐甚則可徹夜難眠，兼有頭暈耳鳴，潮熱盜汗，五心煩熱，遺精多夢，腰膝酸軟等症。治療以滋腎水，降心火，交通心腎為主。方用黃連阿膠湯、交泰丸等加減。

3.心陰虧損型：心陰虧損不寐證的主因為心陰不足，心陽偏旺，陰不戀陽，心神不寧而致。心陰虧損，心陽偏旺，陽不入陰，故不易入睡。心陰虧損不寐的辨證要點為眠而多夢易醒，心悸健忘，口燥咽乾，五心煩熱，潮熱盜汗，舌紅少津等症。治療以滋心陰，養心神為主，方用天王補心丹等加減。

4.心膽氣虛型：心膽氣虛不寐證常因卒然驚恐，氣陷膽傷，以致決斷無權，恐懼而不能入睡。心膽氣虛不寐的辨證要點為驚恐而不能獨自睡覺，寐而易于驚醒，頭暈目眩，心中惕惕然等症狀。治療以溫膽益氣寧神為主。方用肝膽兩益湯、無憂湯等加減。

5.肝膽鬱熱型：肝膽鬱熱不寐證是由於惱怒傷肝，肝氣失其條達疏洩之職，鬱久化火；或酒食不節，溫熱聚於肝膽，蘊積化火。肝膽鬱熱不寐的辨證要點為急躁易怒，胸脅脹滿，口苦目赤。火熱上炎，擾亂神明，心神不安，故睡臥不寧，多夢易醒。肝膽氣鬱則急躁易怒，胸脅脹滿，嘆氣則舒；氣鬱化火則口苦目赤，尿黃。治療以清熱洩火安神為主。方用龍膽瀉肝湯、清膽竹茹湯加龍齒、珍珠母、磁石等加減。

6.痰熱擾心型：痰熱擾心不寐證為脾運不健，脾不運濕，或嗜食肥甘，胃氣不和，聚濕釀痰，痰蘊化而為熱；或熱邪侵襲入裏，灼津燻痰，燻結為痰，痰熱擾動心神所致。痰熱擾心不寐的辨證要點為睡臥不寧，多夢易醒，煩躁不安，但必兼有胸悶多痰，噁心欲嘔等痰熱之症。治療以清熱化痰安神為主。方用黃連溫膽湯、導痰湯等加減。

7.心火亢盛型：心火亢盛不寐證為實熱證。心火亢盛不寐常為煩勞傷心，心火獨盛，心神不守，故見失眠多夢而胸中煩熱，心悸怔忡，火熱上炎則面赤口苦，口舌生瘡；心移熱於小腸，則小便短赤，疼痛滯澀，心火亢盛不寐的辨證要點為失眠多夢而見心煩口苦，口舌生瘡，面赤尿澀等心火獨亢之症。治療以清心安神為主。方用導赤散送服硃砂安神丸。

上述證型中，心脾兩虛型、心腎不交型、心陰虧損型較為多見；臨床上多證同時顯現的情況也較為多見。失眠症的中醫治療主要在於辨證分型，臨床治療除認真觀察失眠症的不眠主症外，還應該對照各型的相關兼症確定證型；當確定證型後，再採取適當的中醫療法調節之。一般來說，由於邪氣致病調治較易；由於虛損致病，則需較長時間。

華夏中醫提供免費諮詢。 聯繫電話：(626) 839-9988

診所地址：17595 ALMAHURST ST. #222, CITY OF INDUSTRY, CA 91748