

嗜睡的困惑

嗜睡又稱多寐，是指不分晝夜，時時慾睡，呼之即醒，醒後復睡的一類徵候。嗜睡不同於神昏，神昏是指神識昏亂，不省人事。而嗜睡者神志清醒，惟精神困頓不振，時時慾睡，呼之即醒。

中醫論述睡眠的機理恰如《靈樞·寒熱病》篇中所云：“陽氣盛則瞋目，陰氣盛則瞑目”，嗜睡的中醫病機主要是由於陰盛陽虛所致。陽主動，陰主靜，陰盛則多寐。

嗜睡一症可有多種病機而致，如濕困脾陽、中氣不足、腎陽虛衰、腎精不足等證。下面分別敘述：

1.濕困脾陽嗜睡：濕困脾陽嗜睡證多發於雨濕季節，或見於體質豐腴之人。濕困脾陽嗜睡的辨證要點為困倦慾睡，頭重如裹，四肢困重，胸悶納少，口粘不渴，大便不實，甚則足跗浮腫等症，此即《血證論》所謂：“身體沉重，倦怠嗜臥者，乃脾經有濕。”濕困脾陽嗜睡多因冒雨涉水，坐臥濕地，或過食生冷，或內濕素盛，濕困脾陽所致，正如《丹溪心法·中濕》中所言：“脾胃受濕，沉困無力，怠惰好臥”。如若濕困日久，津凝成痰，痰阻清陽，嗜睡症狀則更為明顯。治療多以祛濕為主。方用胃苓湯或平胃散等加減。

2.中氣不足嗜睡：中氣不足嗜睡者由於中氣不足，脾弱運遲，故多出現食後困倦多寐。此證重點在於食後困倦，尤其是在晚餐之後，許多人連碗都不能洗就想躺下。現代醫學認為這是由於飯後大量血液流向胃部，大腦供氧不足所致，屬於正常現象。而中醫則認為，此乃中氣不足之徵像，《脾胃論·肺之脾胃虛論》中云“脾胃之虛怠惰嗜臥”。食後困倦者常常兼見神疲乏力，語聲低怯，頭暈目眩，自汗等症；尤其是在傍晚時，常有小腿肚子發脹、發硬等不適，此乃中氣不足而下陷所致。治療多以健脾益氣為主。方用補中益氣湯或六君子湯等加減。

3.腎陽虛衰嗜睡：腎陽虛衰嗜睡者多見於病後或年老之人。此證為腎陽屢經克伐、受損而致虛衰。由於元陽不足，患者多表現為疲憊慾臥，精神萎靡。兼見腰部冷痛，畏寒蹇縮，尿少浮腫，四肢冰涼等症。治療以溫補元陽為主。方用右歸丸或金匱腎氣丸等加減。

4.腎精不足嗜睡：腎精不足之嗜睡證多由於勞傷過度，或久病不愈，高年體衰，致腎精虧損不足，腦髓空虛，頭昏慾睡。兼見精力不支，耳鳴耳聾，健忘遲鈍，神情呆滯等症。治療以填精補髓為主。方用左歸丸、河車大造丸等加減。

上述證型的歸納雖然很有規律，但嗜睡症的臨床表現卻沒有那麼簡單，某一種證型固然有之，但更多的則是多證混合，比較難以調治。患者最好還是選擇求醫比較妥當

某些失眠患者看到這些人坐著都能睡覺，十分羨慕他們，以為嗜睡是福，這種

觀點極為錯誤。睡眠的作用是使機體能夠得到充分的休息，而過度的嗜睡只是機體出現病態的體徵。中醫理論認為：“陽氣者，若天與日，失其所，則折壽而不彰”（出自《素問·生氣通天論》）。嗜睡的主要病機為陽氣虛衰，嗜睡愈甚者，其陽氣則愈衰。由於嗜睡者陽氣不足，濕氣偏重，他們之中的許多人往往比較“懶”，一般不太喜歡運動，體形也會逐漸變得偏胖。這類患者不管在什麼環境之中，都能很快進入睡眠狀態；而且鼾聲也會逐漸從小到大。由於陽氣不足，不能出於陰，他們還會出現一個特別的狀況：就是不管睡多長的時間，他們也不會覺得解困；在睡覺的過程中，即使上廁所小便，依然會是耷拉著眼皮，不願意睜開。由於陰盛陽衰，陽氣無力從陰血中脫出，許多人在日常生活中喜歡賴床也都是出於這個原因，只是其程度不同而已。實際上嗜睡症患者自己都很清楚，即使再讓他們睡上 10 幾個小時，他們仍會感覺很累。

因此，要改變嗜睡症狀，除了施用中醫中藥進行調治外，還應該改變自己不健康的生活習慣。譬如，即使疲乏無力，也應該堅持適當的體育鍛煉；從小運動量開始進行運動，再逐漸加大至適合於自己身體狀況的運動量。有些人覺得自己已經都很疲勞了，不願意進行運動；這些人應該懂得，自己身體的疲乏，並非過量的體力勞累所引起的，而是由於過大的思維壓力和缺乏正常的肢體運動所致，只有通過運動，疲勞才有可能會逐漸減輕。生命在於運動，中醫理論認為，脾主四肢、主肌肉，運動能使四肢肌肉強壯。通過運動，可以補充中氣，使得胃腸功能恢復正常。似此後天得養，精氣得復，即使再讓嗜睡者去嗜睡也都不可能了。如若嗜睡者滿足於那種嗜睡狀態，他只會越睡越想睡，越睡中氣越是不足，越睡越會覺得疲勞。所以說，嗜睡和賴床都屬於病態，必須進行中醫調治。

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