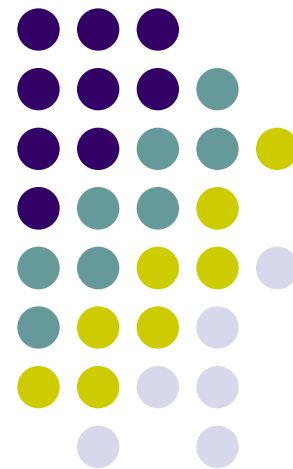
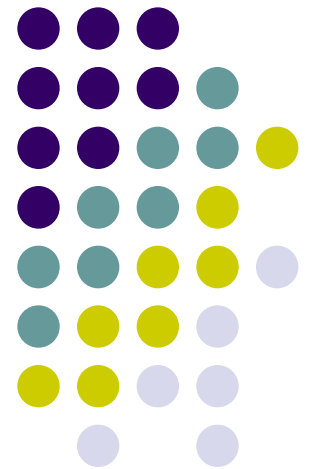


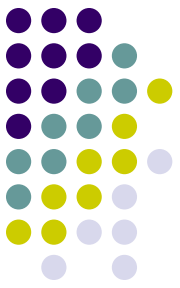
優質睡眠

註冊中醫師:黃紹傑



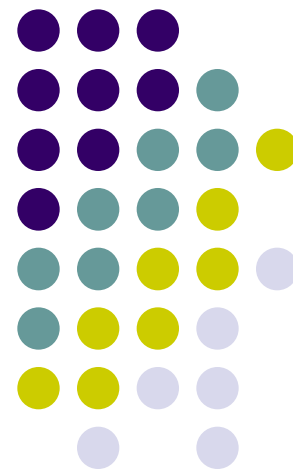
西醫角度分析失眠原因

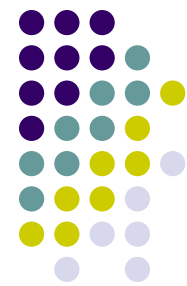




- 80-85% 屬情緒因素 (情緒 \neq 情緒病)
- 另外15-20%→
 - 1.環境:如溫度/濕度、燈光、噪音、責任。
 - 2.身體症狀:脹、痛、痕、咳、喘、尿(前列腺)
 - 3.全身性疾病:如甲狀腺病

中醫角度分析失眠原因





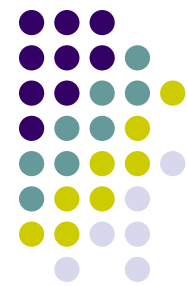
中醫對失眠的認識

- 中醫學中稱失眠為 “不寐” ，古時也稱作 “目不瞑” 、 “不得眠” 、 “不得臥”
- 原因很多：情志所傷、勞逸失度、久病體虛、五志過極、飲食不節等都能引起陰陽失調



歷代中醫典籍對失眠的認識

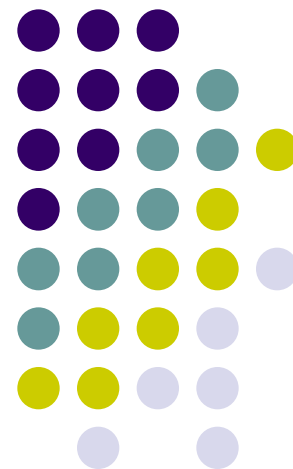
- “痰火擾亂，心神不寧……腎水不足，真陰不升而心陽獨亢，亦不得眠…”
- “飲濃茶則不寐，心有事亦不寐者，以心氣之被伐也”
- “寐本乎陰，神其主也，神安則寐，神不安則不寐”



心脾兩虛	多夢易醒，心悸健忘，頭暈目眩，肢倦神疲，飲食無味，面色少華，舌淡苔薄脈細弱
心膽氣虛	不寐多夢，易於驚醒，膽怯心悸，遇事善驚，氣短倦怠，小便清長，舌淡脈弦細
陰虛火旺	心煩不寐，心悸不安，頭暈，耳鳴，健忘，腰痠夢遺，五心煩熱，口乾津少，舌紅，脈細數。
肝鬱化火	不寐，性情急躁易怒，不思飲食，口渴喜飲，目赤口苦，小便黃赤，大便秘結，舌紅苔黃，脈弦而數。
痰熱內擾	不寐頭重，痰多胸悶，惡食噯氣，吞酸惡心，心煩口苦，目眩，苔膩而黃，脈滑數

自我保健推拿

舒緩失眠





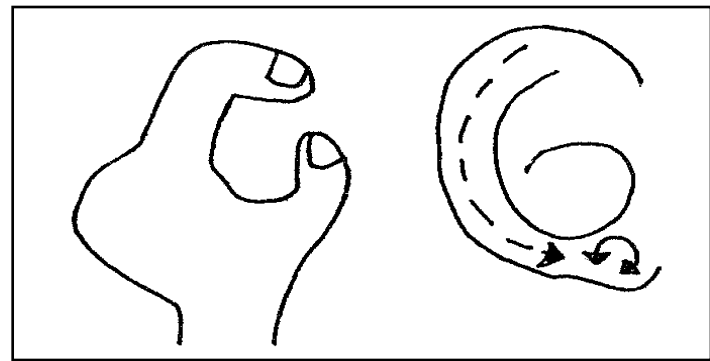
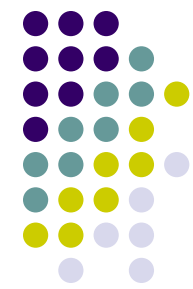
應用穴位：

1. 耳穴按摩
2. 印堂
3. 太陽
4. 中腕
5. 足三里



耳穴按摩保健操—注意事項

- 耳穴按摩前，須剪平指甲，以免擦破皮膚。
- 當耳廓皮膚有外傷破損、出血，或有濕疹、凍瘡、潰瘍者，暫時不要按摩。
- 耳穴按摩的手法要輕重適宜。
- 耳穴按摩有亢奮作用，若在晚上施行耳穴按摩，提議選擇在睡前一小時進行，尤其經常失眠者，以免耳穴按摩後，精神亢奮，影響睡眠。
- 可以考慮用王不留行子貼耳穴



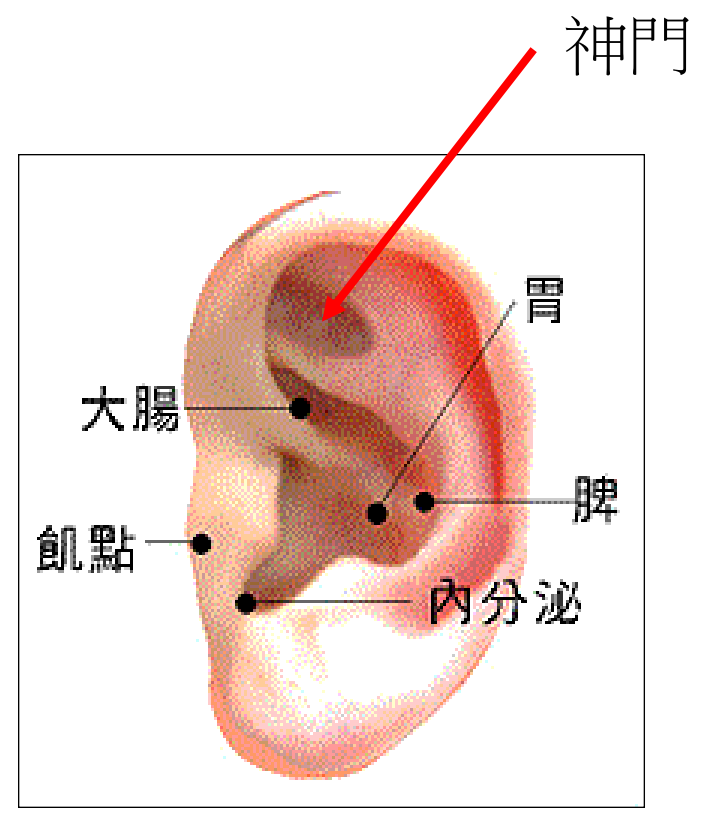
(1)按壓耳孔10次

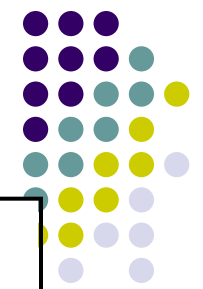
(2)自上而下按摩耳廓20次

(3)按摩耳珠30次，至耳部

感覺發熱

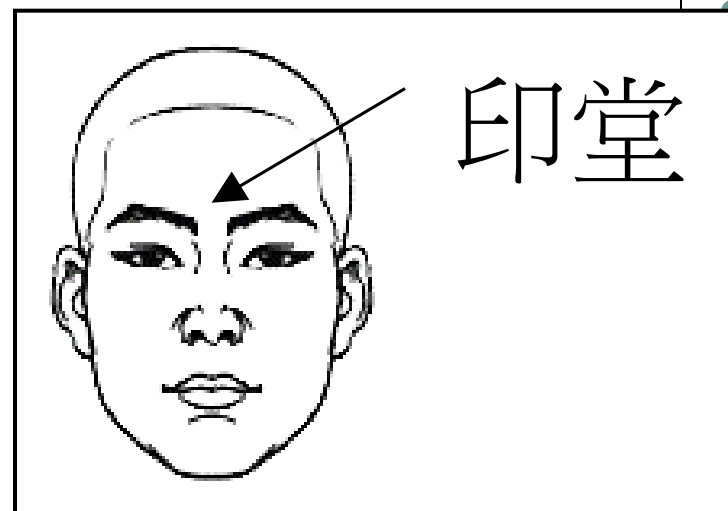
(4)按壓神門穴





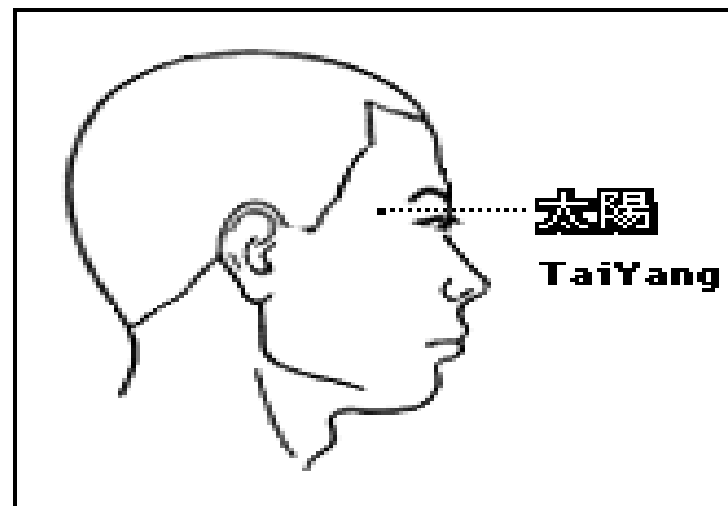
1. 印堂：

兩眉頭中間



2. 太陽：

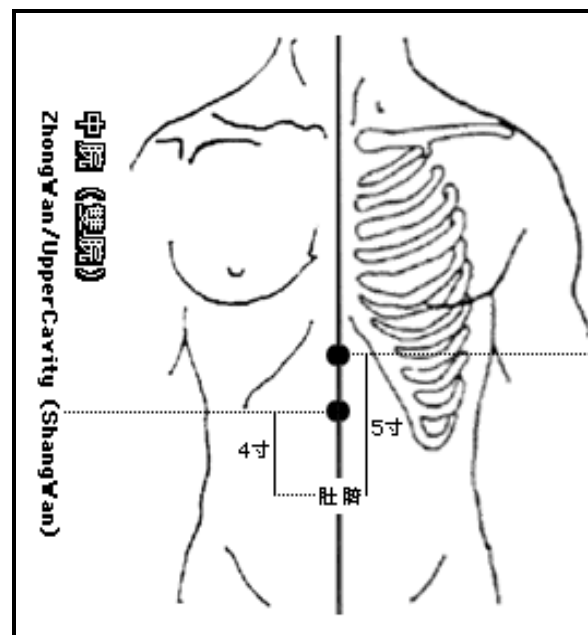
眉梢與眼尾間
，向後一橫指





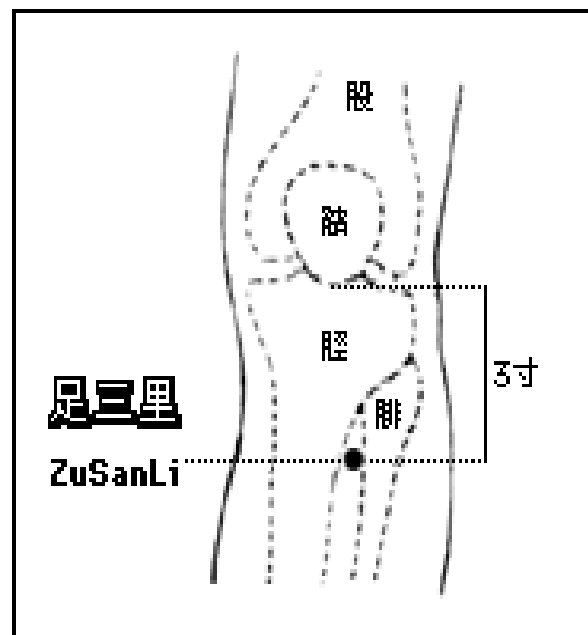
3.中脘：

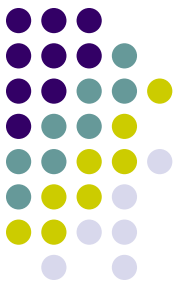
肚臍上四寸



4.足三里：

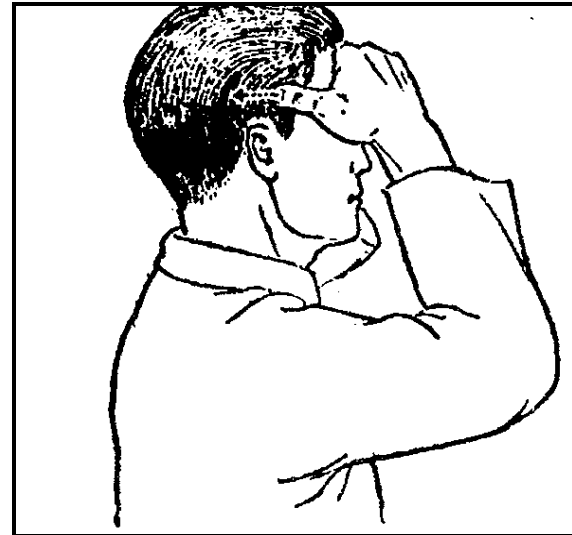
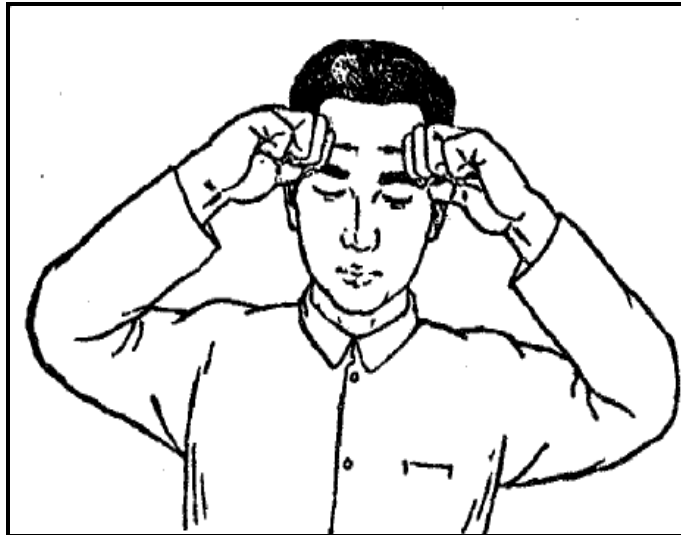
小腿前外側，膝
眼下三寸，距脛
骨前緣一橫指





操作

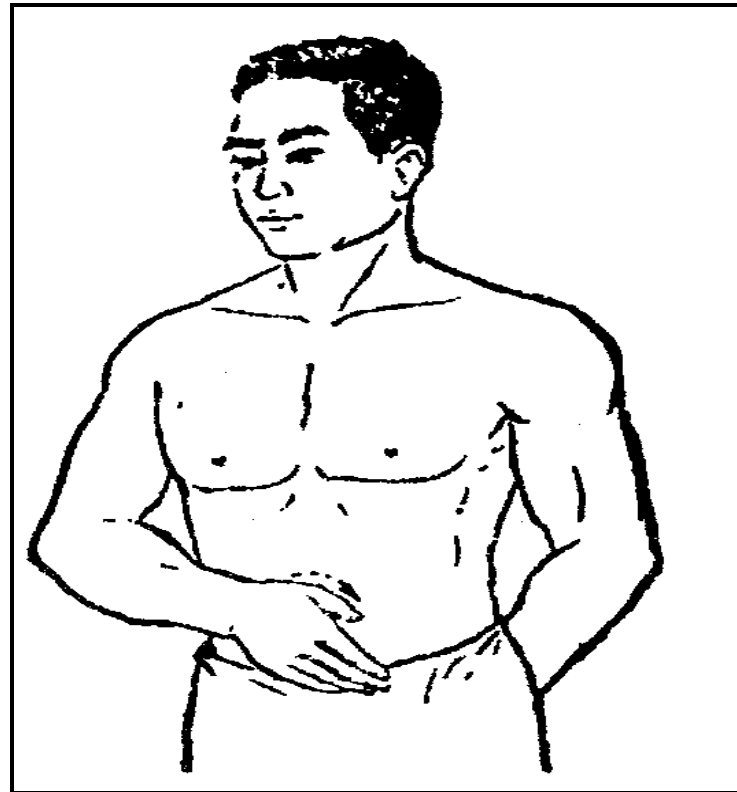
1. 按揉**印堂**至太陽**5**次，按揉**太陽**至兩顳**5**次。





操作

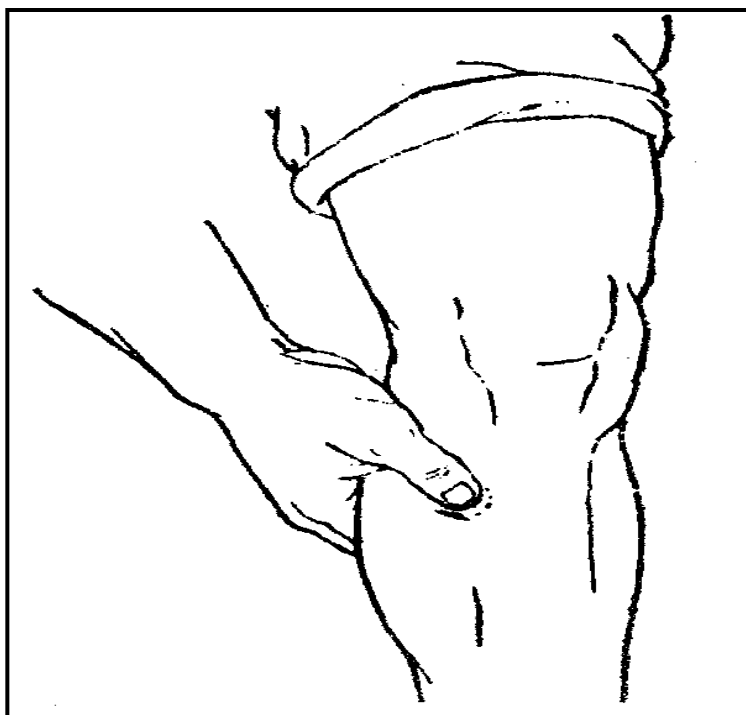
2. 順時針摩腹，配合按揉**中脘**，共3分鐘。



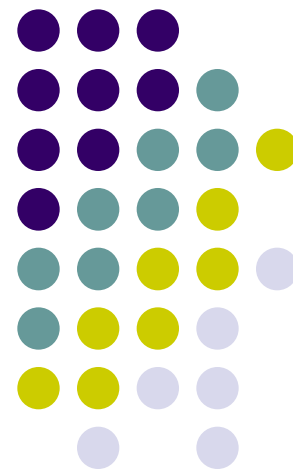
操作



3. 按揉**足三里**1分鐘。



其他中醫安神妙法



寧神香囊



當歸一錢 川芎二錢 蒼朮五錢
防風三錢 合歡花二錢 薄荷一錢

以布包裹，放於身邊/床邊，讓香氣自然散發



中藥茶療

- 一、佛手片兩錢，用開水泡，放涼後加入適量蜂蜜代茶飲用。功效：疏肝行氣
- 二、合歡花兩錢，用開水泡，代茶飲用。功效：疏肝解鬱，安神定志
- 三、玫瑰花兩錢，用開水泡，代茶飲用。功效：舒肝解鬱，舒緩精神緊張