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 =/= 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

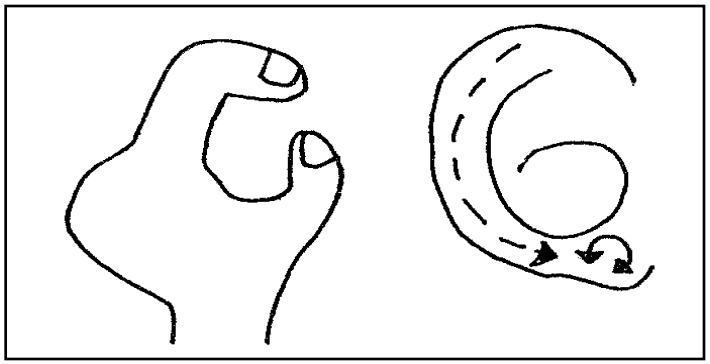
舒緩失眠

應用穴位：

1. 耳穴按摩
2. 印堂
3. 太陽
4. 中脘
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

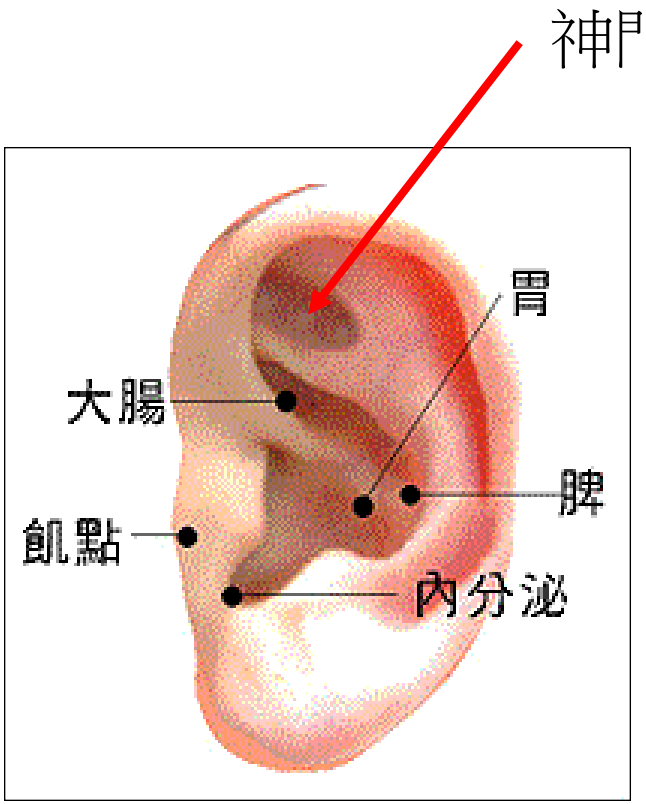


(1)按壓耳孔10次

(2)自上而下按摩耳廓20次

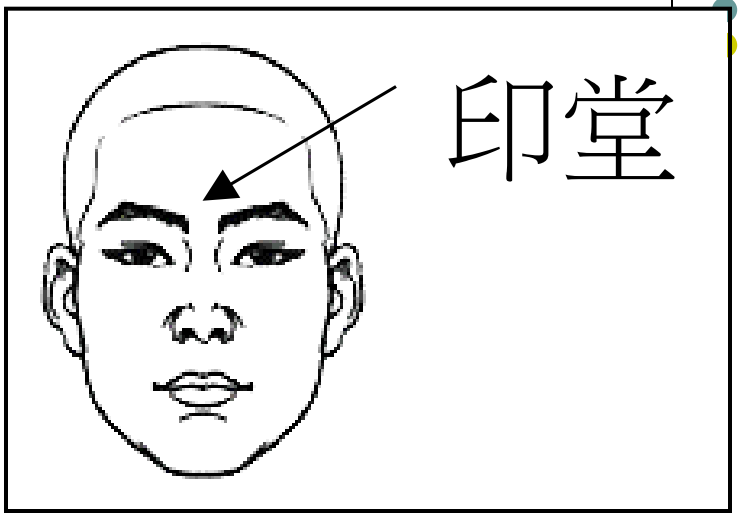
(3)按摩耳珠30次，至耳部感覺發熱

(4)按壓神門穴



1.印堂：

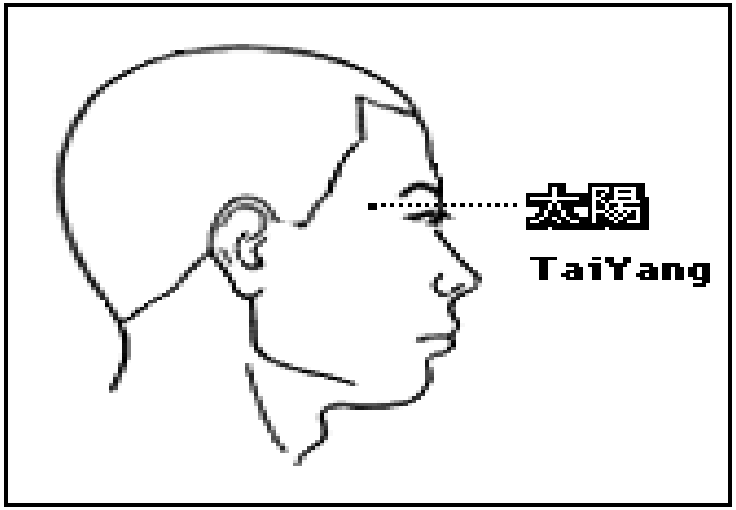
兩眉頭中間



2.太陽：

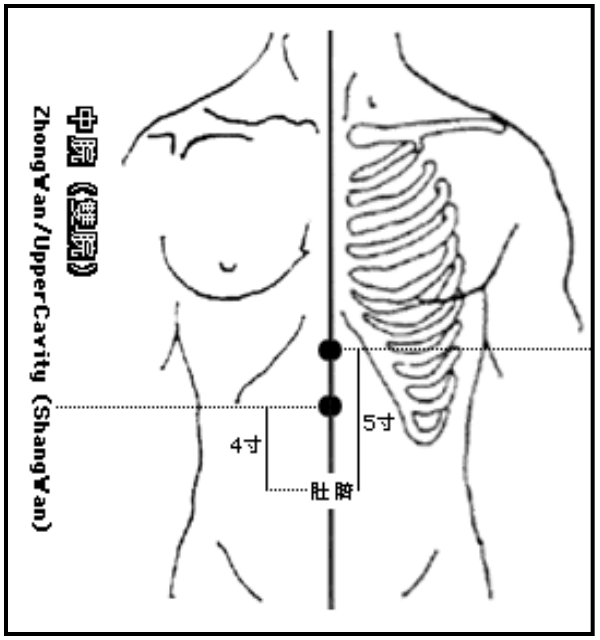
眉梢與眼尾間

，向後一橫指



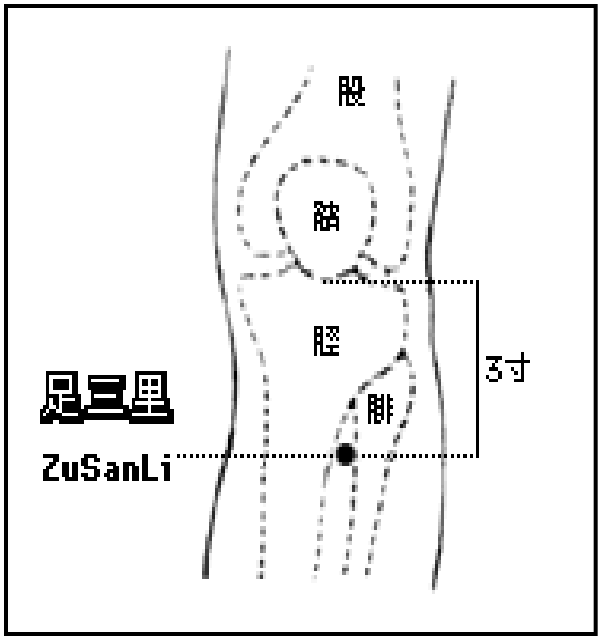
3.中脘：

肚臍上四寸



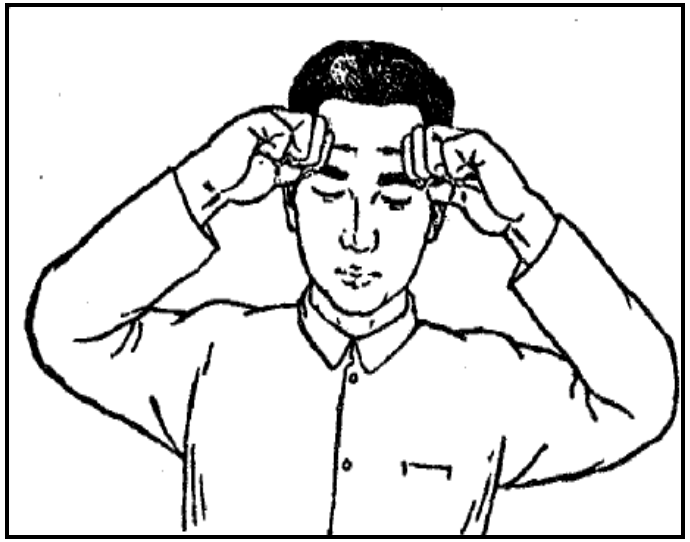
4.足三里：

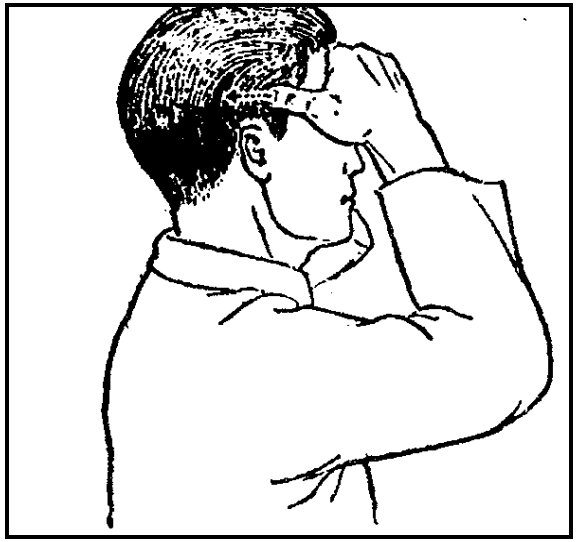
小腿前外側，膝眼下三寸，距脛骨前緣一橫指



操作

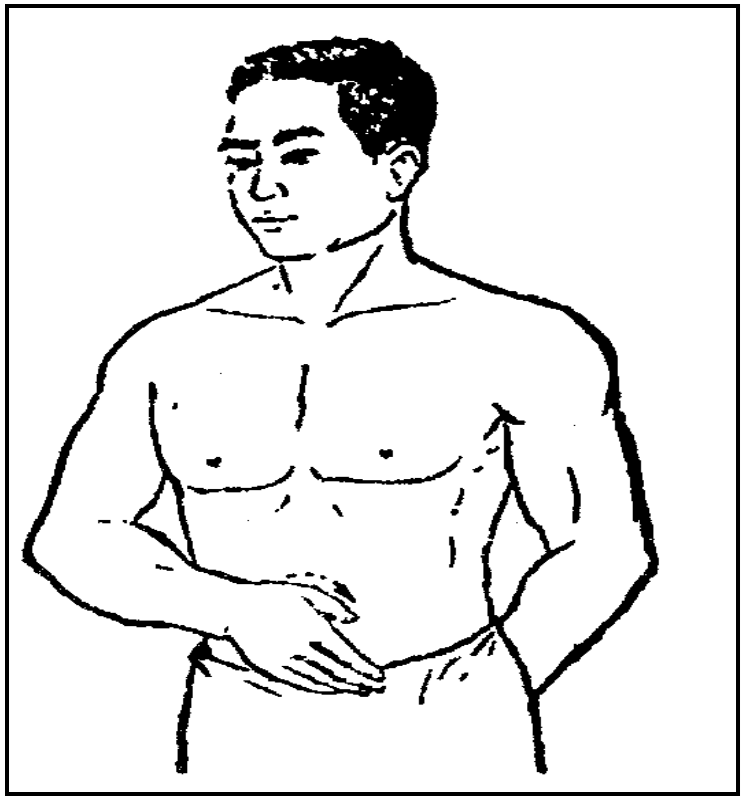
1. 按揉印堂至太陽5次，按揉太陽至兩顳5次。





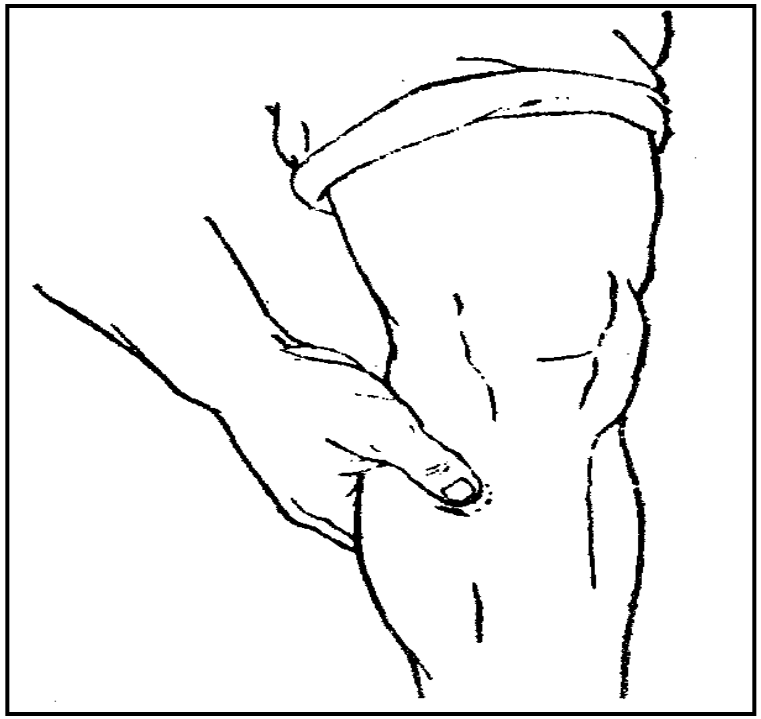
操作

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