

養生睡好眠、睡好眠養生

◎長庚桃園分院中醫內科主治醫師 李克成

據衛生署統計，台灣有睡眠障礙的人口已達 200 萬人，每年安眠藥用量約為 6,570 萬顆，而且數目還在上升當中，年齡層也逐漸年輕化。若以全體國民做為一個整體來看，這個國家的國民睡眠品質是不及格的，而且健康也漸漸在流失當中，它所衍生的問題值得衛生單位重視，所以做好「睡眠養生」可以減少許多醫療成本。

睡眠有困難，第一要務就是找失眠的原因，例如工作壓力、學業壓力、飲食或藥物…等，其實大部分的人大都可以經由生活作息及飲食的檢討來了解自己為什麼失眠，但即使是失眠了，似乎是寧願吃藥也不願意調整生活，這種捨本逐末的做法，使得必須借助安眠藥的人越來越多。

唐朝的時候，有位很會養生的醫師一孫思邈，曾在他的作品《備急千金要方》中提到這一段話：「凡眠，先臥心，後臥眼，人臥一夜當作五度，反復常逐更轉。」雖然已經過了一千多年，但這一段話仍然道盡了現代人之所以會有睡眠障礙的問題核心，而且還具有科學性。

「先臥心，後臥眼」強調的是睡眠

時應該要先排除雜念，讓心靜下來，之後才能好眠。現代人失眠的最大原因就是心理壓力太大，心理無法放輕鬆，身體就無法放輕鬆，如何能有好眠？後半段話「人臥一夜當作五度，反復常逐更轉」更符合了人體生理研究中，人一夜有 4~6 次快速動眼期的睡眠週期事實。

除了靜心的要求之外，良好的睡眠習慣也是養生延年不可或缺的一環，首先是時間要規律，夜間 11 點前就寢，是古人依自然和人體生理時鐘配合的最佳建議，若能規律的話則能縮短入眠的時間。

另外，也可按季節調整睡眠時間，基本原則是配合日光作息，春天到夏天是白日漸長，黑夜漸短；秋、冬季節則白日漸短、黑夜漸長，睡眠時間也可隨之調整，以符合四季睡眠的需求。

此外也可以獨自睡眠，雖然常言道：「十年修得同船渡，百年修得共枕眠」，但是對於有睡眠困擾的人而言，共枕眠經常是「枕邊人呼呼大睡，同床者苦苦失眠」，若從養生的觀點看獨眠是必要的。

在睡姿方面，側臥比仰臥容易入睡，孫思邈先生對此也有看法，他認為：

「屈膝側臥，益人氣力，勝正偃臥」，右上左下的臥姿，可使胃內容物易於下流，呼吸道相對較通暢、口鼻分泌物較不易倒流，是較理想的方式。其實睡眠時身體多少會自行變換姿勢，如果都沒變換姿勢的話，早上起床時必然肢體酸麻、腰背酸痛，甚至活動困難。

而枕頭也需重視，它是睡眠時的重要工具，高度以躺臥時頭與軀幹保持水平為佳，仰臥時枕高約一拳，側臥時枕高約一拳半。枕頭過高，會使頸部過於屈曲，壓迫脈管，妨礙血循；反之則造成頭部血液回流不暢，起床後容易出現頭暈腦脹，或顏面浮腫。

最後要注意一些影響睡眠的因素，睡覺雖是一種生理現象，但古代養生家，把睡眠的注意事項總結成「睡眠十忌」：一忌仰臥、二忌憂慮、三忌睡前發怒、四忌睡前飽食、五忌睡臥言語、六忌臥對燈光、七忌睡時張口、八忌夜臥覆首、九忌臥處當風、十忌睡臥對爐火。第一項忌仰臥是指側臥為較佳的睡姿，而不是不可以仰臥，其餘各項的確不利於睡眠，能避則避。

下面提供幾個簡單促進睡眠方法：

1. 頭部按摩：晚上睡前，梳頭由前到後，再由後到前，如此循環梳頭數十次至百餘次後用手指指腹緩慢柔和地自前髮際向後髮際按摩，用力均勻一致，如此反復十餘次，直到頭皮微熱即可，養生十六宜中稱之為「髮宜常梳」。
2. 睡前吐納：臨睡前做，對失眠者特別有效。方法是臥床，臉朝上，兩手平放在身體兩側，閉上眼睛開始深呼吸，同時想像吸進來的氣體在按摩自己的身體。這一過程約10秒鐘，再閉氣約3~5秒鐘，接著慢慢吐氣10秒鐘，感受身體被按摩後的

鬆弛，這樣反復十次。上述做法能讓身體較為舒鬆，並使自己漸入夢境，安然入睡。

睡前助眠小方法：

1. 溫水泡腳：用溫水泡腳至小腿肚，約10~15分鐘。
2. 足部按摩：可和溫水洗腳配合，按摩腳底的湧泉穴及各趾縫間。
3. 揉攝耳垂：用拇、食指輕攝耳垂，使略感酸脹，約2分鐘即可。

以上幾個方法是在您睡不著時，要記得好好對待自己的身體。記住這些跟身體互動的簡易方法，希望可以助您入睡，若真的還沒辦法的話，就得尋求專業醫師的協助了。祝您有個好夢！

基隆分院宗旨、 核心價值及目標

基隆長庚本「人本濟世、勤勞樸實」之核心價值，落實以病人為中心之全人醫療，深耕區域健康照護。而情人湖院區醫療大樓、教學研究大樓已陸續完工啟用，代表基隆長庚將肩負新的使命，故再提本院宗旨、目標，期朝區域民眾期待之醫學中心邁進。

(一) 宗旨：本院不以營利為目的，從事醫療事業，促進社會公益福利為宗旨。

(二) 核心價值：

1. 取之社會，用之社會。
2. 人本濟世，病患優先。
3. 勤勞樸實，深耕生根。

(三) 目標：追求卓越，要做就做最好的。

(四) 願景：成為人文、科技、團隊、學習及資訊的長庚。