

中醫師教你疏肝養心 找回一夜好眠



◎新北市立土城醫院中醫科主治醫師 劉泰然



專長

癌症輔助調理、肺部疾病、
兒科疾病、婦科疾病、居
家醫療

48 歲林先生是一位工程師，每天工作忙碌，下班後還要回覆公司訊息，並陪伴孩子寫作業，晚上躺在床上難以入睡，有時整夜輾轉難眠，隔天早上仍要拖著疲憊身體上班，長期導致工作注意力難集中，記憶力不佳，整天都感到昏昏欲睡、精疲力竭，進而到本院尋求醫師協助。

● 中醫如何治療失眠？

中醫稱失眠為「不寐」，多與五臟六腑的氣血失調有關，現代人常見的「壓力型失眠」，多由「肝氣鬱結」與「心神失養」所致，肝氣鬱結者常表現為入睡困難、情緒緊繃、胸悶易嘆氣，當失眠日久容易上火，進而出現煩躁易怒、口乾舌燥等症狀；長期失眠，身體代償失調，容易演變成心神失養，出現失眠、倦怠、記憶力減退、恍神等。

● 台灣中年人口失眠問題高達 80%

根據國健署 2019 年報告，台灣失眠盛行率達 23.5%，也就是每 5 人中就有一人飽受睡眠障礙困擾，其中高達 80% 為 45~65 歲的中年族群，且女性多於男性。現代人生活節奏緊湊，白天忙工作，晚上滑

手機，看似正常的生活，無形的壓力卻極大。許多人一躺上床就開始「腦內開會」，出現入睡困難、半夜醒來無法再入睡、或過早醒來等狀況，這正是典型的壓力型失眠。

● 中醫如何治療失眠？

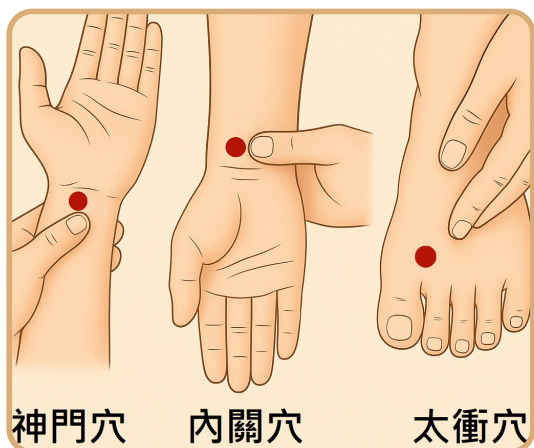
針對失眠，中醫會依據患者的體質與症狀，選用疏肝理氣、清熱、養心安神等中藥進行個人化調理，常用藥材包括柴胡、香附、黃連、遠志與合歡皮等，平時避免刺激性食物，中午過後應減少攝取咖啡與濃茶，若不敢服用中藥，也可透過針灸來調整氣血，日常可以按摩神門、內關、



▲ 治療失眠可透過針灸來調整氣血

太衝等安神穴位，每次約5分鐘，但孕婦不宜。睡前避免劇烈運動及過度用腦，關閉3C產品有助於入睡，建立規律運動習慣及固定就寢時間，能提升睡眠品質。也可嘗試腹式呼吸、精油泡腳等放鬆練習，促進身心平衡。

失眠本身不是一種疾病，而是身心失衡的警訊，若長期未獲改善，不僅影響白天精神，還可能導致免疫力下降、焦慮憂鬱，甚至引發心血管疾病，當壓力大、睡不好時，切勿硬撐，應及早尋求專業協助，讓夜晚能安然入眠，白天更有精神迎接挑戰。



▲ 治療失眠平時可透過按摩神門、內關、太衝等安神穴位保養