

“失眠”的中醫藥治療介紹

香港大學中醫藥學院

中 醫 師

吳 璋 醫學博士

2015-8-20



香港衛生防護中心《非傳染病直擊》引述近年的調查指出，全港有35.5%市民每日睡覺平均少於7小時，成年人若每晚睡少於7小時，屬睡眠時間不足。

《直擊》引述的調查當年以電話訪問了2000名18至64歲成年人，當中35.5%每日睡覺平均少於7小時，20.6%更患有失眠。失眠患者中，有11.8%有入睡困難、12.2%間歇紮醒、9.4%早醒後無法再入睡。





與相關組別的受訪者比較，女性受訪者(23.6%)、年齡55至64歲(25.2%)、離婚/分居/喪偶受訪者(36.2%)、教育程度較低受訪者(25.1%)及非在職受訪者(27.9%)，每星期有3次或以上出現失眠症狀的情況較普遍。

防護中心綜合了世界各地調查，總結指睡眠不足或缺乏優質睡眠，會引致各種慢性健康問題，當中特別提到，睡眠期間，促進生長發育的荷爾蒙分泌特別旺盛，故睡眠對兒童成長特別重要，若缺乏優質睡眠，或會導致兒童身形矮小、容易鬧情緒等，亦影響學習能力。



香港大學中醫藥學院



何謂失眠？

無論是**入睡困難**（上床後30分鐘仍不能入睡），睡覺時**容易驚醒**，或是**醒得過早**，而起床後又有疲乏、頭腦不清、頭疼、頭暈等不適現象，且**持續時間較長**，甚致影響了學業和工作，都可被診斷為失眠。



香港大學中醫藥學院



失眠是臨床常見病症之一，雖不屬於危重疾病，但妨礙人們正常生活、工作、學習和健康，並能加重或誘發心悸、眩暈、頭痛、中風等病症。

頑固性的失眠，給病人帶來長期痛苦，甚至形成對安眠藥物的依賴，而長期服用安眠藥物又可引起醫源性疾病。



失眠的治療方法

失眠的主要療法包括藥物治療、心理治療和行為治療。

在藥物治療方面，小劑量、短時間使用安眠藥是重要手段之一；但副作用再少的安眠藥仍有依賴性或成癮性存在，所以採用時必須嚴格遵從醫護人員的指導，千萬不可自行嘗試使用或濫用。孕婦、仍在哺乳期的母親、心臟病患者、肝或腎存在功能障礙的人士，皆不宜服用安眠藥。





中醫關於失眠（不寐）的辨證論治頗為豐富，不少醫者從臨床實際出發，探求其發生的機理，提出了一些新的辨證思路和治療方法。從五臟論治出發，將失眠分為七型：心脾血虛型、心虛膽怯型、陰虛火旺型、心腎不交型、痰熱壅遏型、血虛肝鬱型、中焦不和型。



香港大學中醫藥學院

心脾血虛型



症狀：患者不易入睡，或睡中多夢，易醒，醒後再難入睡，或兼心悸、心慌、神疲、乏力、口淡無味，或食後腹脹，不思飲食，面色萎黃，舌質淡，舌苔薄白，脈象緩弱。

此種不寐臨床上比較多見。



香港大學中醫藥學院

心脾血虛型



本型病人多為勞心過度，傷心耗血，或婦女崩漏日久，產後失血，病人體衰或行大手術後以及年老氣虛血少等，引起氣血不足，無以奉養心神而致不寐。有的病人則飲食勞倦傷及脾胃，胃氣不和，脾陽不運，食少納呆，氣血化生來源不足，無以養心，而致心脾兩虛。

治法：補益心脾，養血安神。

選方：歸脾湯（丸）。



香港大學中醫藥學院

心脾血虛型



易食補益心脾，養血安神的食物。

龍眼蓮子羹

原料：龍眼肉20g，蓮子20g，百合20g，冰糖20g

功能：補益心脾



香港大學中醫藥學院

心脾血虛型



龍眼棗仁飲

原料：龍眼肉10g，
炒棗仁10g，芡實12g
功能：補脾安神



香港大學中醫藥學院

心虛膽怯型



症狀：虛煩不得眠，入睡后又易惊醒，終日惕
惕，心神不安，胆怯恐懼，遇事易惊；并有心悸、
气短、自汗等症狀。舌质正常或淡，脉弦细。
治法：益气镇惊，安神定志。
选方：安神定志丸。
用药：茯苓15g，茯神、远志各10g，人参6g，龙
齿30g，石菖蒲12g。



香港大學中醫藥學院

心虛膽怯型



易食養心安神、益氣鎮驚、寧神益智的食物。

人參桂圓酒

原料：野山參5g，桂圓肉200g，高粱酒1000ml。

功能：補氣養血，安神益志。



心虛膽怯型



易食養心安神、益氣鎮驚、寧神益智的食物。

豬心夾砂肉

原料：豬心一個，炒棗仁10g，朱砂3g。

功能：養心安神。



陰虛火旺型



症状：心烦，失眠，入睡困难，同时兼有手足心发热，盗汗，口渴，咽干，或口舌糜烂，舌质红，或仅舌尖红，少苔，脉象细数。

治法：滋阴降火，清心安神。

选方：黄连阿胶汤。



香港大學中醫藥學院

陰虛火旺型



易食滋陰降火、安神鎮靜的食物。

安神梨

原料：雪梨二個，炒棗仁10g，冰糖15g。

功能：滋陰養液，養心安神。



香港大學中醫藥學院

陰虛火旺型



易食滋陰降火、安神鎮靜的食物。

棗竹燈心粥

原料：棗仁20g，玉竹20g，燈心草6g，
糯米200g

功能：養陰清火、安神鎮靜、和中除煩。



香港大學中醫藥學院



心腎不交型



症状：难以入睡；心悸；一般睡着后2、3个小时左右就会醒来；眠浅，稍微有声响就会醒来；经常做梦；口干；白天精神萎靡；心烦；记忆力差；胸闷气短（感觉大脑缺氧）；头晕；反应迟钝等。
交通心肾。

黄连、肉桂等为主的交泰丸。

心阴虚为主者，可用天王补心丹；

肾阴虚为主者，可用六味地黄汤加夜交藤、酸枣仁、合欢皮、茯神之类。



香港大學中醫藥學院

心腎不交型



易食補腎養心，交通心腎的食物。

竹葉蓮桂羹

原料：新鮮竹葉50g，蓮子20g，肉桂2g，雞蛋1個

功能：安神，交通心腎。



心腎不交型



心煩不眠，頭昏頭痛，腰脊酸軟，神疲倦怠，心悸健忘，男子陽痿遺精，女子月經不調。

易食補腎養心，交通心腎的食物。

苦丁肉桂袋泡茶

原料：苦丁茶5g，肉桂2g，夜交藤3g。

功能：調和陰陽，交通心腎。



痰熱壅遏型



症状：心烦不寐，胸闷脘痞，泛恶暖气，伴口苦，头重，目眩，舌偏红，苔黄腻，脉滑数。

治法：清化痰热，和中安神。

方药：黄连温胆汤加减。

常用药：半夏、陈皮、茯苓、枳实、黄连、竹茹、龙齿、珍珠母、磁石。



香港大學中醫藥學院

痰熱壅遏型



宜食清化熱痰、養心安神、芳香化濁的食物。

樟茶鴨子

原料：肥鴨一只（約3斤），樟木屑100g，茶葉50g，川貝母10g。

功能：健脾化痰，寬胸理氣。



香港大學中醫藥學院

痰熱壅遏型



宜食清化熱痰、養心安神、芳香化濁的食物。

竹瀝貝薏飲

原料：竹瀝水50ml，白豆蔻3g，川貝母20g。

功能：清熱化痰，健脾理氣。



血虛肝郁型



症狀：難以入睡，即使入睡，也多夢易驚，或胸脇脹滿，善太息，平時性情急躁易怒，舌紅，苔白或黃，脈弦數。

治法：疏肝養血安神。

方藥：酸棗仁湯加柴胡。

用藥：酸棗仁9g，甘草3g，知母9g，茯神12g，
川芎6g，柴胡12g。



血虛肝郁型



宜食養血安神、疏肝理氣的食物。

阿膠佛手羹

原料：阿膠5g，佛手片10g，柏子仁15g，雞肝一個，冰糖20g。

功能：補血養血，安神除煩。



血虛肝郁型



宜食養血安神、疏肝理氣的食物。

桑椹茉莉飲

原料：桑椹20g，百合20g，茉莉花5g。

功能：補血安神開郁。



中焦不和型



症状：不寐，脘腹胀满，胸闷暖气，暖腐吞酸，
或见恶心呕吐，大便不爽，舌苔腻，脉滑。

治法：和胃化滞，宁心安神。

方药：保和丸。



香港大學中醫藥學院

中焦不和型



不得眠，食滯不化，脘腹脹悶疼痛，惡食、噁心
嘔吐、暖腐吞酸、大便不爽或泄瀉，酸臭難聞，口
渴。

宜食消積化滯、寬中快膈、容易消化的食物。

山楂入寐飲

原料：山楂100g，白糖50g。

功能：消食和胃安眠。



香港大學中醫藥學院

中焦不和型



不得眠，食滯不化，脘腹脹悶疼痛，惡食、噁心嘔吐、噯腐吞酸、大便不爽或泄瀉，酸臭難聞，口渴。

宜食消積化滯、寬中快膈、容易消化的食物。

神曲茶

原料：神曲10g，紅茶末5g。

功能：消滯和中，開胃健脾。



香港大學中醫藥學院

中焦不和型



不得眠，食滯不化，脘腹脹悶疼痛，惡食、噁心嘔吐、噯腐吞酸、大便不爽或泄瀉，酸臭難聞，口渴。

宜食消積化滯、寬中快膈、容易消化的食物。

神曲茶

原料：神曲10g，紅茶末5g。

功能：消滯和中，開胃健脾。



香港大學中醫藥學院

膳食原則

忌大辛大熱，大寒大涼的食物。
注意調配補氣、健脾、和胃的食品。

謝謝各位！

