

失眠症治療經驗談

董延齡
國醫董延齡中醫診所院長
台北市中醫師公會顧問

前言：以往的中醫把失眠稱不寐或不得眠，是指難以入睡或睡不沉的一種病。其發病原因多屬勞神過度、陽虛內熱、血虛不能養心、憂思鬱結、老人陽氣衰、胃不和或火旺痰瘀、溫病內熱盛等。

一、自身三次嚴重失眠兼患燥鬱症簡述

二、失眠症分爲七個類型：

- (一) 單純型失眠（無他兼症）
- (二) 部份型失眠（亦即時睡時醒雖睡但睡不穩）
- (三) 淺眠型（可入睡但易醒）
- (四) 混合型（失眠症又兼多夢怔忡驚恐等）
- (五) 憂鬱症型失眠（患有憂鬱症者多兼失眠）
- (六) 病態型失眠（最常見者是疼痛或夜尿）
- (七) 上盛下虛型失眠

三、失眠症是現代人多發的疾病，茲就臨床所見其發病原因可歸納爲下列七種：

- (一) 遺傳體質
- (二) 工作壓力
- (三) 生活壓力
- (四) 不良生活習慣
- (五) 不良生活環境

(六) 其他疾病導致失眠

(七) 另有特殊情況導致的失眠

四、中醫治療失眠常用的方法約可分為三大類別：

(一) 藥物療法

- A 肝鬱火旺型
- B 陰虛火旺型
- C 氣血兩虛型
- D 上盛下虛型
- E 一般型失眠
- F 複合型失眠
- G 心虛痰多型失眠
- H 膽虛痰熱不眠

(二) 針灸療法

- A 肝鬱火旺型
- B 陰虛火旺型

※針灸治療失眠需注意兩點：

1. 只可暫時收效不能治本
2. 對於畏針者不可強行下針，身體太虛弱者、太飢、太飽者需小心施針。

忌口：中醫的以上三種治療失眠法，都須嚴格忌口，在治療期間絕對禁喝咖啡、濃茶，若是體質燥熱的患者也不可吃煎、炒、油炸或有刺激性食物。

(三) 輔助療法——

- A 半夏朮米湯：半夏五錢、朮米四兩、二者混合淘淨煮粥吃，早晚空腹各吃一碗。
- B 蓮桂柏子湯：蓮子二兩、桂圓、柏子各一兩，三者混合煮食，如上法。

- C 蓮麥桂棗湯：蓮子一兩、浮小麥三兩、桂圓一兩、大棗八個，四者混合煮食，如上法。

結論：中醫治療失眠最大的優點是採取平衡的原則，我國儒家的經典著作《中庸》一書有一段話最有意義：「喜怒哀樂之未發謂之中，發而皆中節，謂之和；中也者，天下之大本也，和也者，天下之達道也，致中和天地位焉，萬物育焉。」此段最後三句的解釋是：平衡的原理能推廣到極致，宇宙間無生命的東西，小而至於一個原子，大而至於一個星球，即可在自己的軌道上順利運行；有生命的東西小而至於一個細胞，大而至於一個大象，即可欣欣向榮，生生不息。」中醫《內經·至真大要論》說：「治諸勝復，寒者熱之，熱者寒之，溫者清之，寒者溫之，堅者軟之，衰者補之，強者瀉之，各安其氣，必清必靜，則病氣衰去，歸其所宗。」《中庸》和《內經》上的這二段話是中醫根治失眠最佳的觀點。臨床只要辨證明確，藥味加減適當，失眠症即可根本治癒。