



崔紹漢教授

神安則寐 神不安則不寐

此句話出自《景岳全書·不寐》篇，說明睡眠受心神的支配，心神安定，則睡覺詳和，心神煩亂不安，容易失眠。

失眠在中醫學稱為「不寐」，又稱「不得眠」或「不得臥」，其主要表現為入睡困難，睡而不耐，夢多易醒，醒後難再入睡，甚至整夜不能入睡。失眠的基本病變機理為陽盛陰衰，導致陰陽失交。從現代醫學的角度來看，陽盛相當於腦幹網狀結構上行啟動系統及交感神經系統興奮過度，使人處於覺醒的狀態；陰衰則相當於睡眠中樞及副交感神經系統相對低下，使人難以產生舒緩欲眠的感覺。至於陰陽失交，即陽系統與陰系統互不協調。

至於睡眠的質素，則決定於睡眠深度和快波睡眠的多少，足夠的快波睡眠對改善大腦疲勞有重要作用，能改善記憶力和提升認知能力。如果快波睡眠的比例減少，則慢波睡眠中的淺睡期會進行代償性延長，結果睡醒後會有整夜未曾入睡

的感覺。研究顯示中樞神經系統內的某些神經遞質與此有關。簡單來說，五羥色胺遞質減少，則慢波睡眠明顯減少；去甲腎上腺素遞質減少，則快波睡眠明顯減少。此外，研究又發現大腦深處的松果體在黑暗的刺激下可以製造一種名為褪黑色素(melantonin)的荷爾蒙，使人入睡。

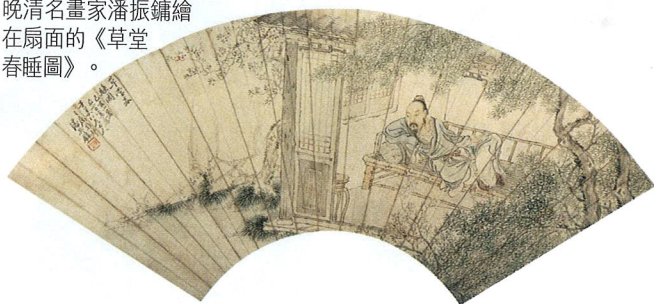


「睡得好」跟「睡得久」並沒有必然的關連。

中醫臨床上根據辨證論治的原則，將失眠分為實證和虛證兩類。實證多因肝火上炎、痰熱內擾和食滯胃脘。虛證則分屬心脾兩虛、心腎不交、心膽氣虛。治療時因應證型的虛實，虛則補之，實則瀉之，總以調整陰陽為原則。遇有虛實夾雜的情況，則須補瀉兼施，以求陰陽平衡。

此外，在臨床上發現很多失眠的人士，不少曾感受外邪，但餘邪未清，導致機體陰陽失衡而致失眠；很多人在解除外感後，失眠得以迅速改善。往後的數篇睡眠篇，將會把中醫有關失眠的不同證型，一一論述，並會提供適用的湯水及其他中醫的調治方法，供大家參考。

晚清名畫家潘振鏞繪在扇面的《草堂春睡圖》。



說到睡眠，想起一首與睡眠有關的詩，就是《三國演義》中描寫諸葛亮草堂春睡的詩。大家

都聽過劉備三顧草廬，懇請諸葛亮出山相助的故事。劉備要到第三次拜訪草廬時，才能見到諸葛亮，而當時他正元龍高臥，知道有人到訪才醒來，還吟了一首詩：「大夢誰先覺，平生我自知。草堂春睡足，窗外日遲遲。」詩中描寫諸葛亮的草堂春睡，應該是午睡，因為他醒來的時候，已經是日上三竿了。

午睡，即所謂子午覺的「午覺」，古稱「晝寢」，在國內是一個傳統習慣。現代醫學研究認為午睡對健康有益，主要是緩解疲勞，可大大提高下午的工作效率，並能增強記憶力和注意力，改善精神狀態等。中醫的養生專書《老老恒言》說：「每日時至午，少寐以養陽；時至子，熟睡以養陰。陰陽協調，百病不侵。」一語道出午睡的重要。

桑椹安神茶（一人量）

材料：鮮桑椹二十克、蜂蜜少許。

製法：用二至三碗水加入桑椹煎至一碗，加少許蜂蜜，晚飯後溫服，連服一星期，適合虛熱心煩之失眠人士服用。

功效：桑椹味甘性寒，有滋陰補血、生津潤腸的功用，久服黑髮明目，清虛火而安神。



鮮桑椹

助眠穴位——百會及四神聰穴

定位：百會穴位於耳尖直上，頭頂正中處（後髮際正中直上七寸），是人體最高的穴位。四神聰穴位於百會穴前後左右各一寸處。

方法：睡前以梅花針（又稱七星針或皮膚針）輕力（切勿用力，否則會出血）敲打頭頂百會穴及四神聰穴一至二分鐘。

功效：有安神助眠的作用，並且對頭髮保健有幫助。 中

