

# 思慮傷脾 脾血虧損



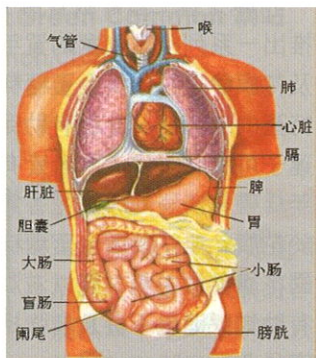
崔紹漢教授

# 終年不寐

**這**句話出自《類證治裁·不寐》，意思是思慮過度會損傷脾臟，脾虛則心血虧虛，以致長期失眠。在中醫養生金句之情志篇中，筆者也提過「思傷脾，思則氣結」，說明思慮過度，會損傷脾臟。

## 不眠最傷心與脾

原來思慮勞倦太過會內傷心脾；脾為後天之本，生化之源，脾虛損則胃納差，不思飲食，而且消化吸收功能低下，出現營養不良，令生化之源不足，以致營血虧虛；血虛則血不養心(中醫學所指的心涵蓋了心臟和中樞神經系統的功能)，心失所養，便會出現心神不安而失眠。明代大醫家張景岳在《景岳全書·不寐》中也說：「勞倦思慮太過者，必致血液耗亡，神魂無主，所以不眠。」



心脾在睡眠不足的情況下最易受到傷害。

由思慮傷脾而引起的失眠屬中醫臨床上的心脾兩虛證，其表現為多夢易醒、心悸健忘、頭暈眼花、精神不振、四肢乏力、納呆乏味、面無光澤等。中醫的治法為補養心脾，養血安神。臨床上多見於大病體弱，營養不良及貧血等患者。

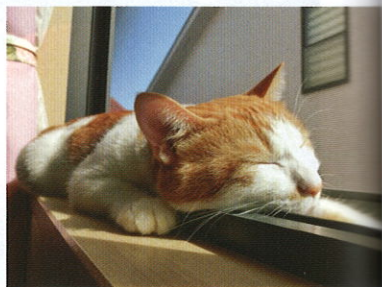


歸脾湯

適合此證型的方劑有著名的歸脾湯，方中利用人參、黃芪、白術、甘草健脾補氣；用當歸補血養心；用遠志、酸棗仁、茯神、龍眼肉補心安神，還可酌加一些鎮靜安神的藥物如柏子仁、素馨花、夜交藤、龍骨、珍珠母等以加強養心安神之效。

## 有關動物睡眠的小常識：

海豚祇有核心睡眠，沒有異相睡眠。



它們睡眠時祇有半邊大腦處於睡眠狀態，另一邊是清醒的。

貓的異相睡眠(即快波睡眠)佔的時間最長，異相睡眠是發夢最多和記憶最深的時間，所以貓可說是「發夢王」。



在《紅樓夢》第七十六回提到「黛玉又是個心血不足常失眠的，今日又錯過閏頭（指賈家中秋賞月的熱鬧情景），自然也是睡不著」。眾所周知，林黛玉是一個多愁善感的傲世才女，她寄居在外祖母的家，與表哥賈寶玉互生情愫，但封建禮教的枷鎖，令二人無力為自己的婚姻大事作主。

黛玉常自嘆父母早逝，無人為自己的婚事作主，亦無人可傾訴心事；加上體弱多病，多愁善感，所以經常發夢，也常被夢中情節驚醒，最終積鬱成疾。她的失眠證候屬中醫典型的心脾兩虛型，當然情緒鬱結令她的情況更差。 ㊟

### 養心益脾安眠茶（一人量）

**材料：** 蓮子十克、元肉十克、紅棗（去核）二枚。

**製法：** 以水約四至五碗煎至蓮子熟透，約剩一碗水，晚飯後飲湯食渣。

**功效：** 蓮子味甘，性平，歸心、脾、腎經，有養心安神的作用，用治心悸失眠；元肉味甘，性平，有養血安神的作用，用治氣血不足，勞傷心脾所致的失眠；紅棗味甘，性溫，歸脾、胃經，有養血安神的作用，用治心血不足之虛煩失眠；三者合用，對心脾兩虛所致之失眠有幫助。



### 助眠穴位——神門穴

**定位：** 位於雙側手腕橫紋中尾指對下的肌腱凹陷中。

**方法：** 睡前用食指指腹揉按神門穴一至二分鐘。

**功效：** 有很強的鎮靜安神作用，相當於鎮靜劑，可治心悸、失眠。

