



# 心膽俱怯 夢多不祥

# 驚易事觸 眠不煩虛



崔紹漢教授

**這**句說話出自《沈氏導生書·不寐》篇，意思是心虛膽怯，容易受驚嚇，夜寐不寧多夢，夢境模糊，心虛煩擾不安而導致失眠。屬此證型的患者，其症狀除失眠多夢，夢境不祥外，常於睡夢中驚醒，平日心慌膽怯，遇事易驚，氣短不足，容易疲倦，小便清長。

中醫學認為，心虛則心神不安，而膽虛則容易受驚，正如《類證治載·不寐》所說：「驚恐傷神，心虛不安」，因而導致失眠多夢易醒，心悸易驚。在之前的七情致病篇亦提過「驚則氣亂，恐則氣下」，一個人如果長期受到驚嚇，情緒當然緊張，亦會終日惶恐不安，導致身體氣機紊亂，氣虛易累，氣不攝津亦導致小便清長。《黃帝內經》說：「肝氣虛則恐。」



在中醫學角度而言，肝氣虛弱會容易膽虛易怯。

理解，指的可能是支配肝臟的交感神經興奮性減弱時，肝臟血管和血竇的緊張性降低，缺乏足夠壓力使血液回流心臟，心血不足，

便容易產生恐懼情緒。中醫學認為肝與膽配對，通過經絡互為表裏，因而肝氣虛，則膽虛易怯。



醫學界發現，患有一種特殊的焦慮性神經官能症病人，會在睡眠中突然驚醒，感到驚慌、心悸、呼吸不暢、出冷汗，經檢查排除心臟或呼吸系統的毛病，稱為恐慌症。就像有孩童常於睡眠中突然啼哭，父母常以為發噩夢，其實可能是患有類似上述恐慌症的夜驚症。中醫臨床治療心膽氣虛引致的失眠，多用安神定志丸，方中有人參（或黨參）補氣；



龍齒（古代大型哺乳類動物的牙齒）鎮驚安神；茯苓、茯神、石菖蒲、遠志補氣壯膽安神。

說到發噩夢，筆者想起了中醫古文中記載了兩則的噩夢，有點驚嚇的成分，兩則皆出自《左傳》，題為「秦醫緩和」

，即秦國兩名醫生醫緩  
和醫和的故事。這裏先  
說第一則，是「晉侯夢  
大厲」的故事。它記載



春秋時期，晉景公是個昏庸的國君，他聽信讒言，殺掉無辜的大夫趙朔、趙同、趙括和趙氏全族。唯一漏網的是趙朔的妻子，她是晉室公主，已經懷孕，藏在宮中、後來生下遺腹子趙武報仇，這就是歷史上有名的趙氏孤兒的故事。

再說回晉景公的噩夢，有一晚，他夢見惡鬼（趙氏先祖），披髮及地，一面跳躍，一面拍打自己的胸口，對晉景公說：「你殺了我的孫，不仁不義，我要向天帝請求讓我報仇。」說罷便打破寢宮的門跳入寢室，晉景公大驚，逃入內室，惡鬼再破門而入，晉景公隨即驚醒，急召巫官入宮。巫官說出的夢境正如晉景公所夢見的情形一樣，於是晉景公問巫官將會如何，巫官回答說恐怕他吃不到新收割的麥子，意即死在麥收前。這則故事無疑有些荒誕和迷信成分，但它反映春秋時代統治階級濫殺無辜的政治現實，有一定的歷史意義。 中

### 安神定驚茶（一人量）

#### 材料：

茯苓十二克、茯神十二克、生龍骨十五克（打碎、用布包，先煎）、黨參十五克、百合十二克、桂圓肉十克、玫瑰花八至十枚（後下）。

#### 製法：

以四至五碗水，先煎龍骨半小時，再加入其他藥材（玫瑰花除外），續煎一小時左右，最後加入玫瑰花燉五分鐘，即可飲服。

#### 功效：

茯苓性平味甘淡，能利水滲濕，健脾化痰，寧心安神；茯神性平味甘淡，功效補氣安神，止咳平喘，龍骨性平味甘澀，功效重鎮安神，平降肝陽；百合性微寒味甘，能潤肺止咳，寧心安神；桂圓肉性溫味甘，補心安神，養血益脾。本方有寧神定驚安眠的作用。



### 助眠穴位——印堂穴

**定位：**位於兩眉頭連線的中點。

**方法：**臨睡前以食指或中指指腹柔按印堂穴一至二分鐘

**功效：**可定驚安神助眠。

