



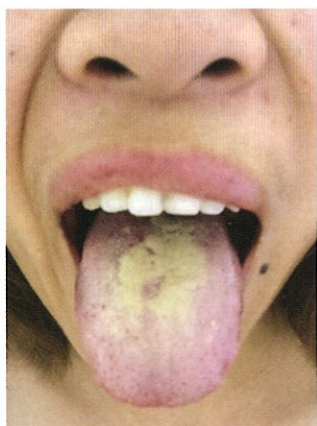
崔紹漢教授

痰熱內擾 則心煩不寐

本篇這句話沒有指定的出處，亦是

由中醫臨床診斷失眠時，總結出的另一個導致失眠的病因病機。中醫學所指的痰，是人體病理變化的產物。由於肺、脾、腎三臟的功能失調，導致水液代謝障礙，水濕停聚於臟腑、經絡、組織之間成為質地稠厚的痰。

中醫學認為，胸膈有痰，積久化熱，痰熱上擾心神，以致不得安眠。中醫臨床上將此類失眠辨為痰熱內擾證，其症狀包括心煩不寐，痰多色黃，胸悶脹滿，嘔吐痰涎，舌苔黃膩，脈滑數等。治療此證多採用唐代大醫家孫思邈的名方溫膽湯，方中有燥濕化痰的半夏；清熱化痰、止嘔除煩的竹茹；理氣化痰之陳皮和枳實；健脾利濕化痰的茯苓；再加甘草、生薑、大棗而成，全方有理氣化痰，清膽和胃的作用，專治膽胃不和，痰熱內擾證。之前曾提過的因膽怯易驚、虛煩不寧而引起之失眠多夢(多為惡夢)，亦可用溫膽湯加減治療。中醫學認為膽主決斷，如有痰熱內擾，令膽氣失常，則會膽怯、易驚、失眠多夢。



從舌苔可以看到痰熱的情況。

積痰太久，身心健康都會受到影響。



起，膽虛則易發惡夢。之前在〈心膽俱怯，觸事易驚，夢多不祥，虛煩不眠〉一篇中，說了《左傳·秦醫緩和》「晉侯夢大厲」的故事，今天續說的另一則噩夢故事。



竹茹

晉景公患了重病，向秦國尋求良醫。秦國國君秦桓公派遣醫緩前去為他治病。醫緩尚未到達，景公發了一個夢，夢見自己的病化成二個小孩子



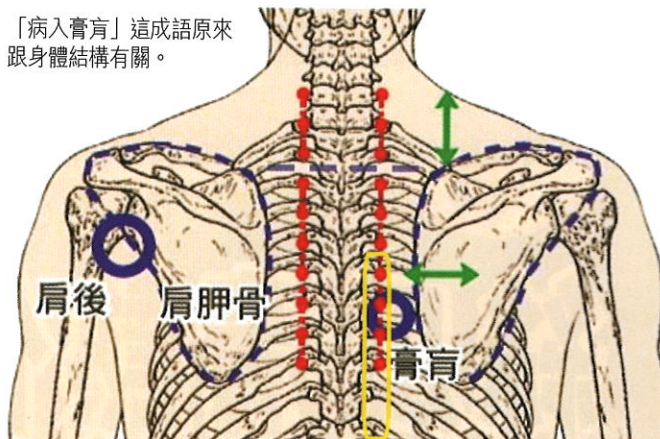
晉景公

，正在對話。其中一個說：「來者是一名良醫，恐怕會傷害我們，應該逃到哪裏去躲避呢？」另一個回答說：「不如藏於膏之上（即心臟與膈膜之間的位置），膏之下（即心尖之脂肪），看他奈我們如何？」

後來醫緩來到替晉景公診病，跟著說：「此

病不能治了，因為它在膏之上，膏之下；不能用火灸法攻治，用針刺亦不可，藥物又不能到達，真是無法可施了。」晉景公聽後說：「他真是一名良醫！」便命人置辦厚禮送給醫緩，讓他回秦國。「病入膏肓」的成語就是源出此處。

「病入膏肓」這成語原來跟身體結構有關。



助眠穴位——內庭穴

定位：內庭穴位於足背第二、三趾間縫紋端，有清熱（特別是胃熱）的作用。

方法：用中指指腹按壓內庭穴一至二分鐘，每天二至三次。



內庭穴

功效：清胃熱，化積滯。

至於化痰，可按豐隆穴，它位於外踝高點上八寸，或是外膝眼對下八寸，脛骨外二寸，是化痰的要穴，若同時按壓神門、安眠等穴可改善失眠。



豐隆穴

化痰安眠湯（一人量）

材料：

竹茹十五克、羅漢果四分之一個、雲苓十五克、陳皮一角、瘦肉二百至三百克。



羅漢果

雲苓

製法：

以五至六碗水煎至一至二碗，調味飲服。

功效：

竹茹性微寒味甘，能清熱化痰，除煩止嘔，安胎涼血；羅漢果性涼味甘，有清肺止咳，潤腸通便，消腫止血之效。本方有清熱化痰、除煩安神的作用，對痰熱內擾引致的失眠有幫助。⊕