



本欄由香港大學李嘉誠醫學院
獨家為本報撰寫，逢周四刊登。

睡眠障礙的 針灸治療



手腕的神門是心經的主要穴位，在此穴位施針可改善由心血虛所導致的失眠。



現代人由於工作繁忙，夜生活又多姿多采，睡眠時間愈來愈短。生活節奏急速，加上學習、工作的壓力，令不少人出現睡眠問題，一夜好眠已經成為都市人的奢侈品。安眠藥雖能幫助入睡，但長期使用可造成藥物依賴，往往令失眠患者卻步。中醫以針灸改善睡眠問題，療效顯著又無毒副作用，是標本兼治的療法。

睡眠的重要性

人的一生中有三分之一時間在睡眠中度過，睡眠讓全身得到休息，體內細胞也得以修復和生長。睡眠不足不但令人沒有精神，影響日間的表現，長遠更會擾亂內分泌和代謝，導致高血壓、心臟病、糖尿病、肥胖、情緒病等問題。因此，良好的睡眠對健康至為重要。

人體有「入夜則寐，入晝則寤」的晝夜睡眠規律。中醫認為，睡眠與醒覺是人體適應自然界陰陽消長規律的自我調節生理功能，亦是人與自然協調一致，賴以生存的生理規律，這個規律順之則生，逆之則害。

睡眠障礙

睡眠障礙由人體睡眠和覺醒機制失常引起，原因眾多，主要表現為睡眠不足和睡眠過多。根據睡眠障礙診療中心協會的定義，睡眠障礙包括失眠、過度嗜睡、覺醒和睡眠的節律障礙。

睡眠障礙屬中醫學中的「失眠」、「不寐」、「不得眠」、「多寐」、「嗜卧」等病證範疇。失眠由心神失養或不安引起，主要表現為睡眠的時間不足、深度不夠

多、不能消除疲勞、無法恢復體力與精力。失眠患者多有以下特點：

- ◆**過度敏感**——患者對細微的軀體不適特別敏感。常訴說頭暈，胸悶，心慌腹脹，關節痠痛。
- ◆**容易疲勞**——精神活動能力減弱。患者精力不足，容易疲乏，注意力不集中，記憶力下降。
- ◆**睡眠障礙**——不易入睡，多噩夢，醒後再難入睡。有的睡眠充足，但仍不能消除疲勞；有的夜間不眠，白天昏昏欲睡；一旦上床，輾轉反側，無法入睡。
- ◆**神經功能紊亂**——可有心動過速、血壓不穩定、多汗的徵狀。

睡眠問題成因眾多

情志所傷、飲食不節、思慮勞倦、房勞傷腎均是導致睡眠問題的原因，患者輕則入睡困難，寐而不酣，睡後易醒，或醒後不能再睡。常伴有頭痛頭昏、心悸健忘、神疲乏力、心神不寧等。重者徹夜不眠。

不少失眠患者都會服用安眠藥幫助入睡，但這只是一種臨時的輔助治療，並不能從根本解決問題，且長期使用安眠藥容易產生依賴性和耐藥性。而中醫治療失

眠則是根據不同的病因及其發病機制，辨證論治，為患者作綜合調理，達到標本兼治的目的。

針灸療法的應用

針灸療法是中醫常用的治療方式，其優勢在於有廣泛的適應性，療效迅速顯著，且無毒副作用。針灸療法的用途非常廣泛，包括鎮痛、激活神經細胞、修復神經和人體組織、抗炎退熱，以及治療一些功能紊亂性疾病，如月經不調、肥胖、疲勞綜合症、失眠等。

中醫理論認為「用針之要，在於調氣」，所謂調氣，即調節臟腑經絡之氣，使其從偏盛或偏衰狀態回復平衡協調。針灸具有調節陰陽的作用，使機體從異常狀態中恢復過來，使其功能正常化。以失眠為例，其發生與陰陽失衡、氣血失和、臟腑失調有關：在中醫傳統理論中有謂「心藏神，神為血所養」，心血虛可引起失眠；肝藏血，主情志，肝鬱化火可致失眠；腎藏精，精血互化，老年人腎精虧損也可造成失眠；



脾可化生氣血，故脾虛運化失常亦會引起失眠。

辨證取穴

針灸療法講求辨證取穴，需根據病人的個別情況選取穴位施針，常用於治療失眠的穴位有神門、三陰交和太沖。

42歲的平女士，因受情感及家庭問題困擾，約10年前開始失眠。多年來，她每晚只能睡3-4小時，且多夢易醒，脾氣愈來愈暴躁，而情緒不佳又影響睡眠，形成惡性循環。早上起床時雙眼浮腫，精神欠佳，記憶力減退，面部有黃褐斑分布。

檢查後證實平女士沒有其他病變，其失眠問題主要由情志所傷、臟腑功能紊亂、氣血陰陽相對失衡引起，治療以疏肝解鬱，寧心安神為原則，取穴膻中、三陰交、內關、神門、照海、太沖等進行針灸治療，並輔以心理疏導。一診後即能入睡，少夢。20餘診後，她表示每晚可入睡7-8小時，並感到心情愉悅，再無疲乏感。但治療期間時有反覆，針灸治療後，睡眠又恢復正常。



三陰交是肝、脾、腎三經的交會穴，是常用於治療失眠的穴位。

見效時間因人而異

針灸治療可調理陰陽，促進血液循環，在治療失眠的同時，亦能改善身體的整體狀況。針灸治療非一針即好，而是需要有一定的過程，由於每個人對針灸治療的反應不一，病情又各有不同，故見效的時間也有別。對治療反應敏感的病人可能1、2診就見效，而失眠時間長或病因複雜的病人或需較長時間的治療。部分病人在接受針灸治療之餘，還需配合中藥治療，以增強療效。此外，心理治療對於改善失眠也相當重要，中醫師同時也是一位好的心理導師。

除針灸和中藥治療外，一些食療藥膳對改善失眠也有一定好處，患者平時可多吃百合、蓮子、開心果、酸棗仁、核桃仁等，均有助於睡眠。此外，患者要注意自己的精神調節。中醫經典著作《黃帝內經》曾規勸「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來」，意即要防止心緒的煩亂。調整好腦力與體力的關係，適當選擇適合自己的運動，做到勞逸結合，對預防失眠有一定的作用。

為進一步推廣醫學知識，港大中醫藥學院將於本月12日舉辦《針灸治療失眠》健康講座，詳情請致電25890439/25890498查詢。



孫曙霞醫師
香港大學中醫藥學院教學顧問