

中醫證治學

失眠



國防醫學院
張慈文
2017.10.5

失眠

A.主要的抱怨為對於睡眠的質或量感到不滿意，伴隨以下一個（或多個）症狀：

1. 入睡困難
2. 睡眠維持困難，出現頻繁地醒來或醒來後無法再入睡等
3. 清晨很早醒來，無法再睡著。

B.睡眠干擾導致臨床上顯著的痛苦，或造成社交、職業、教育、學業、行為或其他重要領域的功能缺損。

C.每星期至少有三個晚上有睡眠困難。

D.睡眠困難的情形持續至少三個月。

E.儘管有足夠的機會可以睡，還是出現睡眠困難。

睡眠生理

- * 一個人的生理時鐘受到外在環境如光線、工作、生活作息等影響，形成規律的晝夜節律及睡眠節律。
- * 失眠的病機可以分別從身體的**精氣**或**神(意識)**的層次加以解析。

神的層次

- * 因**心神**控制意識清醒或入睡，臨床呈現不易入睡、易醒、睡眠時間不夠提早醒的情況。
- * 而**肝魂**主辨識、思慮、情志，因此思慮多則魂不能休息，若已睡著但魂仍在運作，便會出現雖然睡著但不深沉、多夢現象。臨床呈現眠淺、多夢的情況。

五神

神（心）	所以任物者謂之心，君主之官，神明出焉，是一種 感受 的能力（五官）。
魂（肝）	隨神往來者謂之魂，歸於肝，是 辨別力 ，可以辨識訊號。
意（脾）	思考力 ，感覺之後辨別，辨別之後思考，思考之後才能執行。
魄（肺）	並精出入者，謂之魄，歸於肺，是 執行力 。
志（腎）	有了執行力還要堅持下去，是一種 堅持力 ，為何不能堅持，是因為先天精不足。

精氣的層次

- * 靈樞口問篇：「**陽氣盡**，陰氣盛，則目瞑；陰氣盡而陽氣盛，則寤矣」

精氣的層次

- * 靈樞·邪客篇：「**衛氣者**，出其悍氣之慄疾，而先行於四末，分肉皮膚之間，而不休者也。晝日行於陽，夜行於陰，常從**足少陰之分間**，行於五臟六腑。

今厥氣客於五臟六腑，則**衛氣獨衛其外**，行於陽不得入於陰。行於陽則陽氣盛，陽氣盛則陽蹻陷(滿)，不得入於陰，陰虛，故**目不瞑**」

衛氣循行

- * 是故平旦陰盡，陽氣出於目，目張則氣上行於頭，循**項下足太陽膀胱經**，循背下至**小趾**之端。
- * 其散者，別於目銳眦，下手太陽**小腸經**，下至手小指之間外側。其散者，別於目銳眦，下足少陽**膽經**，注小趾次趾之間。以上循手少陽**三焦**之分側，下至小指之間。別者以上至耳前，合於頷脈，注足陽明**胃經**以下行，至跗上，入五趾之間。其散者，從耳下下手陽明**大腸經**，入大指之間，入掌中。其至於足也，入足心，出內踝(入**足少陰腎**)，下行陰分(循**少陰之別蹻脈**)，復合於目，故為一周。

衛氣循行

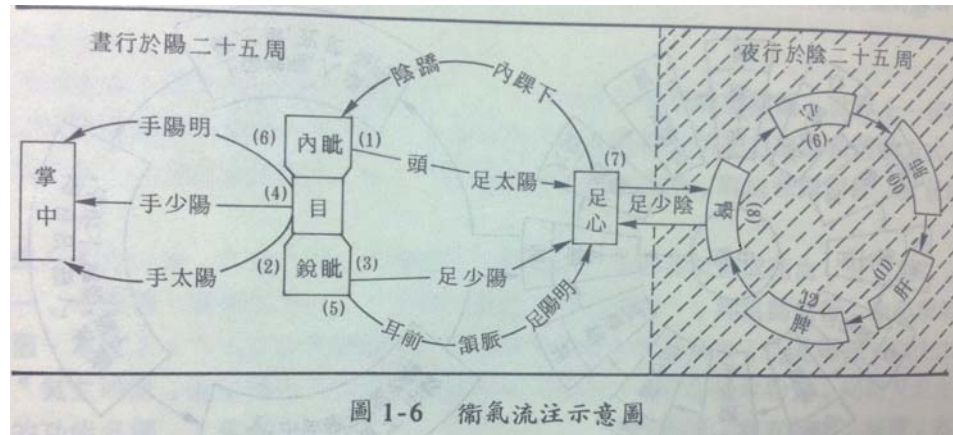


圖 1-6 衛氣流注示意圖

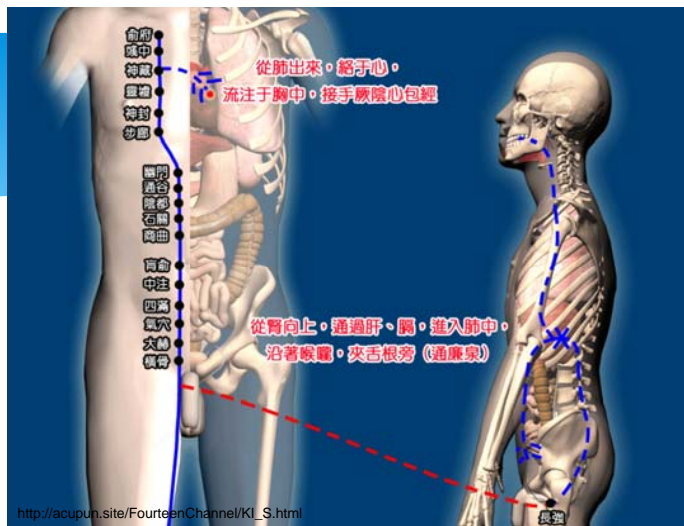
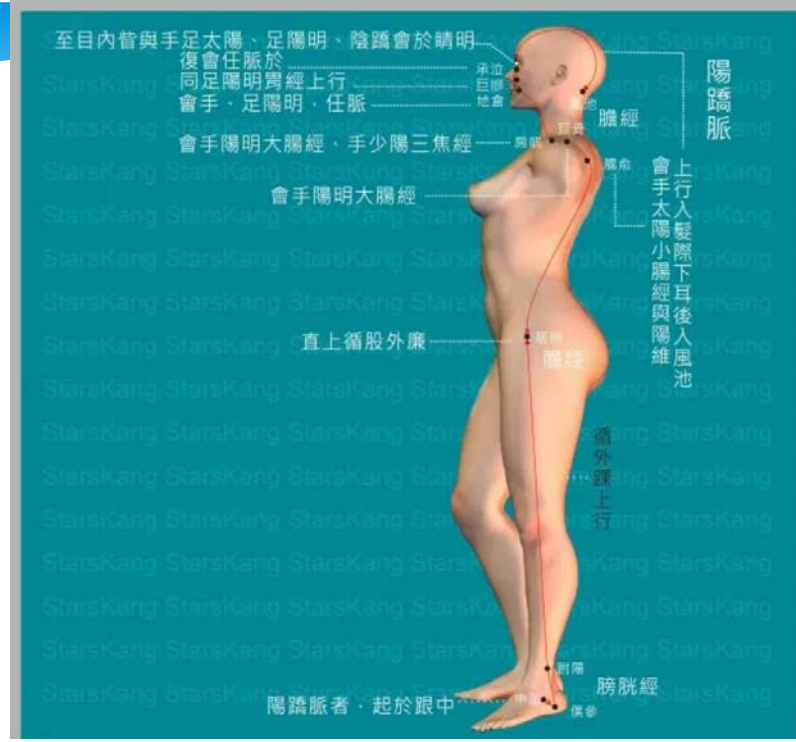
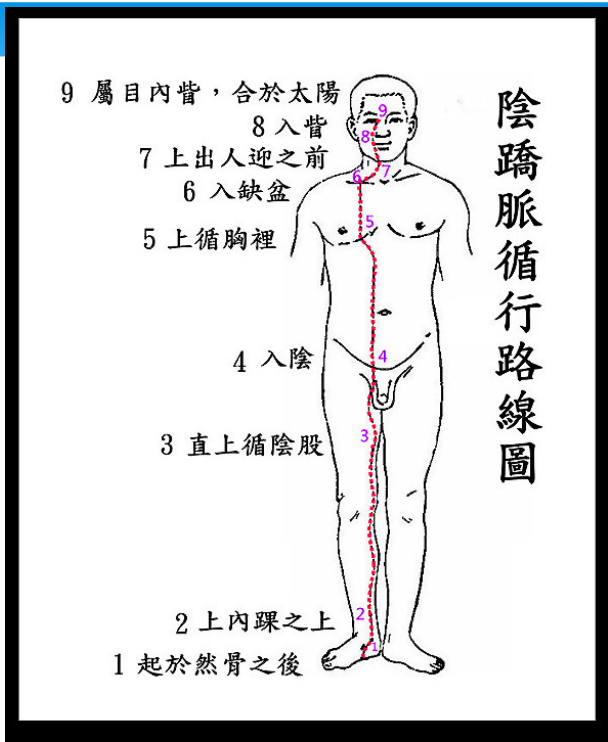
針灸學. 知音出版社

- * 陽盡於陰，陰受氣矣。其始入于陰，常從足少陰注于腎，腎注于心，心注于肺，肺注于肝，肝注于脾，脾復注于腎為周。是故夜行一舍，人氣行於陰藏一周與十分藏之八，亦如陽行之二十五周，而復合於目內眦(循陰蹻而上)。陰陽一日一夜，合有奇分十分身之四，與十分藏之二，是故人之所以臥起之時，有早晏者，奇分不盡故也。

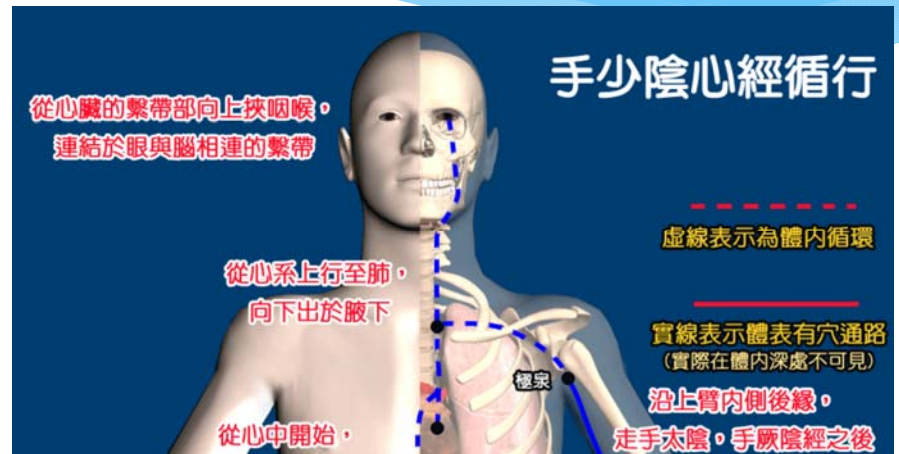
衛氣循行

- * 陽蹻為足太陽膀胱經之別脈，陰蹻為足少陰腎經之別脈，均上會於目，下達於腳跟，分別行於足之內外側。
- * 陰蹻經腎而上目入腦，即係由陰出陽的主要通。故夜間醒來，衛氣之由陰出陽，是從陰蹻脈，將衛氣往目送出去。
- * 衛氣之由陽入陰，是從目通過手足三陽和陽蹻下達於足。
- * 陰陽升降，構成了衛氣的日夜運行，以說明人體睡眠活動等機理。

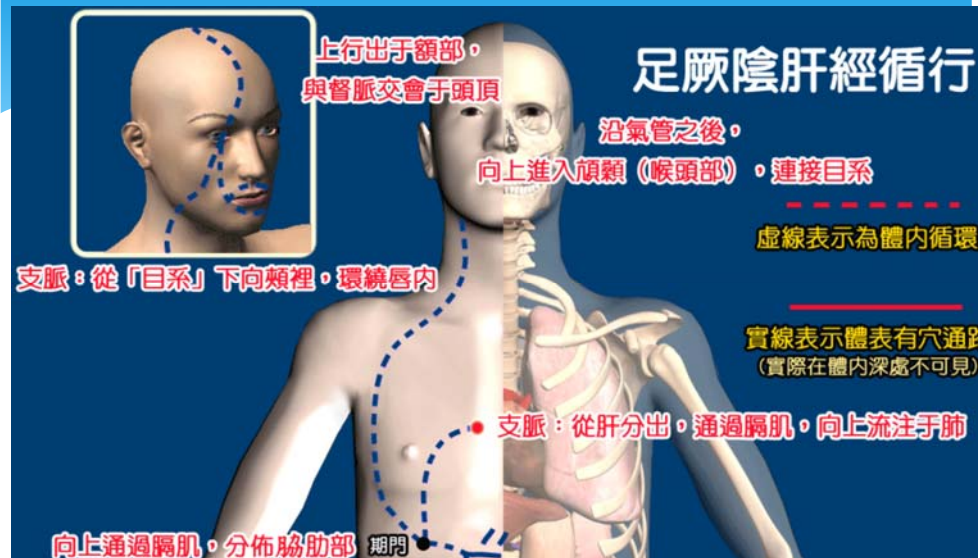
- * 靈樞·寒熱病：「足太陽有通項玉枕穴入於腦者，正屬目本，名曰眼系，頭目苦痛取之，在項中兩筋間，入腦乃別陰蹻陽蹻，陰陽相交，陽入陰，陰出陽，交於目銳眦。陽氣盛則瞋目，陰氣盛則瞑目。」



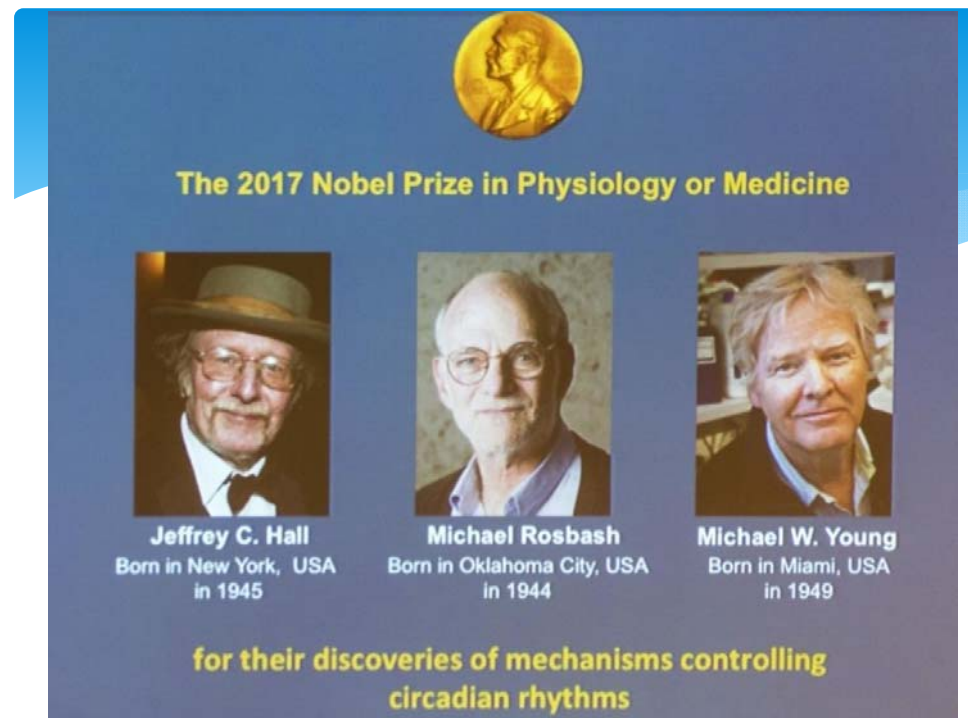
心手少陰之脈，起於心中，出屬心系，下膈，絡小腸；其支者，從心系，上挾咽，系目系；



腎足少陰之脈，起於小趾之下，邪走足心，出於然谷之下，循內踝之後，別入跟中，以上踰內，出臑內廉，上股內後廉，貫脊，屬腎，絡膀胱；其直者，從腎上貫肝膈，入肺中，循喉嚨，挾舌本；其支者，從肺出絡心，注胸中。



<http://acupun.site/FourteenChannel/BL.html>



現代醫學

- * 2017年諾貝爾生理學或醫學獎授予三名美國科學家傑弗裏·霍爾、邁克爾·羅斯巴什和邁克爾·揚，以表彰他們在研究**生理時鐘運行的分子機制**方面的成就。
- * 三名學者的研究，一開始在果蠅體內發現基因轉譯成蛋白質後，蛋白質會有固定的生理節律，延伸至人類的蛋白質，會在廿四小時內產出和消解，正好解釋了人類的日夜周期，並非受到日、夜等外界因素影響，而是人類先天有「內建」的生理時鐘

辨別

不得臥	不得寐
躺下、睡姿有困難	衛氣不入於裡，仍行於外
精氣的層次	精氣、神的層次
肺氣盛、胃不和	陰虛、外邪、五神的問題

老了睡不著

- * 帝曰：人之不得偃臥者何也？岐伯曰：肺者藏之蓋也，肺氣盛則脈大，脈大則不得偃臥。
- * 不得臥而息有音者，是陽明之逆也，足三陽者下行，今逆而上行，故息有音也。陽明者，胃脈也，胃者六腑之海，其氣亦下行，陽明逆不得從其道，故不得臥也。〈下經〉曰：胃不和則臥不安，此之謂也。夫不得臥，臥則喘者，是水氣之客也。夫水者，循津液而流也，腎者水臟，主津液，主臥與喘也。

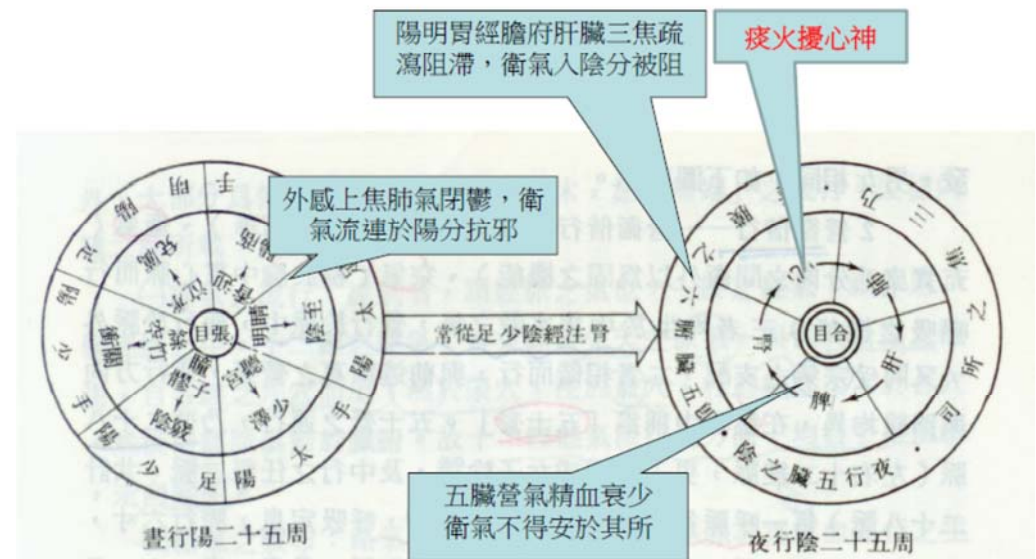
- * 〈靈樞.營衛生會〉：「黃帝曰：老人之不夜暝者，何氣使然。少壯之人，不晝暝者，何氣使然。」

岐伯答曰：壯者之氣血盛，其肌肉滑，氣道通，營衛之行，不失其常，故晝精而夜暝。老者之氣血衰，其肌肉枯，氣道澀，五臟之氣相搏，其營氣衰少而衛氣內伐，故晝不精，夜不暝。」

不得寐-神的層次

- * 不得寐的病機與前述神的作用比較相關
- * 常見的情形如臟腑(特別是肝腎)陰虛或心火亢盛的情況。

睡眠病機示意圖



多夢

- * 簡單來說，任何的狀況，都會導致作夢，而夢多，可能是營衛氣極度不穩定而使魂長時間不安穩的狀態。
- * <靈樞·淫邪發夢>：「黃帝曰：願聞淫邪泮衍奈何？岐伯曰：正邪從外襲內，而未有定舍，凡淫於藏，不得定處，與營衛俱行，而與魂魄飛揚，使人臥不得安而喜夢。」

多夢

- * 夢的內容：夢的起因，是魂不安穩，受營衛氣、淫氣擾動所致。但夢的內容，如內經所述，就會跟各臟腑的狀態有關。
- * 陰氣盛，則夢涉大水而恐懼；陽氣盛，則夢大火而燔灼；陰陽俱盛，則夢相殺。上盛則夢飛，下盛則夢墮；甚飢則夢取，甚飽則夢予；肝氣盛，則夢怒，肺氣盛，則夢恐懼、哭泣、飛揚；心氣盛，則夢善笑恐畏；脾氣盛，則夢歌樂，身體重不舉；腎氣盛，則夢腰脊兩解不屬。凡此十二盛者，至而寫之，立已。

多夢

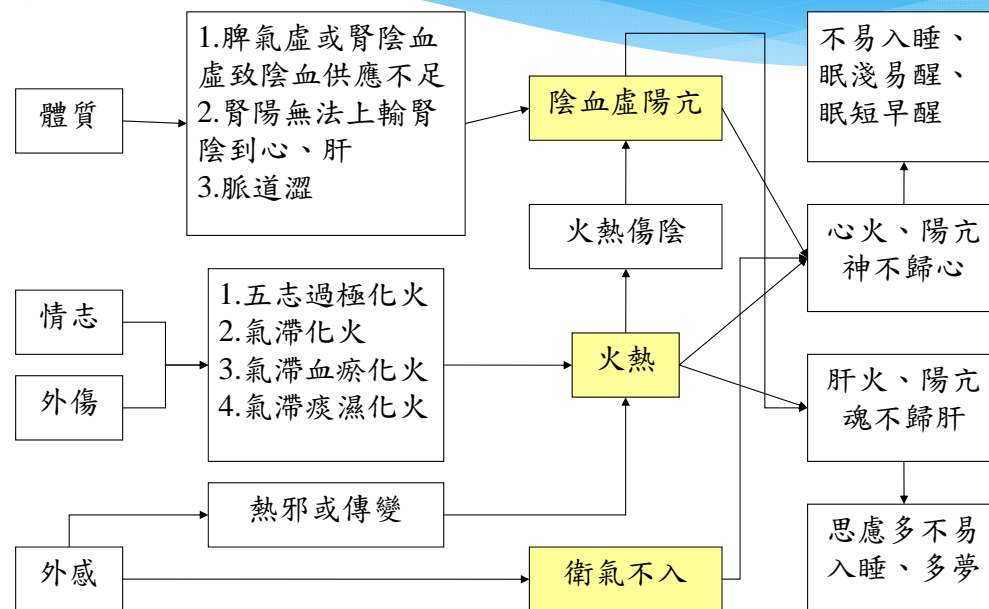
- * 厥氣客於心，則夢見丘山煙火；客於肺，則夢飛揚，見金鐵之奇物；客於肝，則夢山林樹木；客於脾，則夢見丘陵大澤，壞屋風雨；客于腎，則夢臨淵，沒居水中；客于膀胱，則夢遊行；客于胃，則夢飲食；客于大腸，則夢田野；客于小腸，則夢聚邑沖衢；客于膽，則夢鬥訟自割；客于陰器，則夢接內；客于項，則夢斬首；客于脛，則夢行走而不能前，及居深地窳苑中；客于股肱，則夢禮節拜起；客于胞膻，則夢洩便。凡此十五不足者，至而補之立已也。

嗜睡

- * 嗜眠者，由人有腸胃大、皮膚澀者，則令分肉不開解，其氣行則于陰而遲留，其陽氣不精，神明爽昏塞，故令嗜眠。
- * 食入則困倦欲睡者，脾弱不能即運，不運則靜矣，靜故欲睡也。
- * 夫膽熱多睡者，由榮衛氣澀，陰陽不和，胸膈多痰，臟腑壅滯，致使精神昏濁，晝夜耽眠，此皆積熱不除，肝膽氣實，故令多睡也。
- * 膽熱多睡者，膽腑清淨，決斷所自出，今肝膽俱實，榮衛壅塞，則清淨者濁而擾，故精神昏憤，常欲寢臥也。

病後睡、不睡

- * 熱病愈後，陰氣得復，必恬睡，醒則清爽，與熱証昏睡、醒亦沉迷者不同。
- * 大病之后，臟腑尚虛，榮衛未和，故生于冷熱。陰氣虛，衛氣獨行于陽，不入于陰，故不得眠。若心煩不得眠者，心熱也。



治療

- * 接觸到失眠患者時，應先排除身體其他疾病的問題，如關節疼痛、喘促(心臟與肺臟問題)、甲狀腺疾病或是更年期症候群等等。其次要評估心理問題，如焦慮、憂鬱或恐慌等等。也要注意使用的藥物、菸酒或是睡眠呼吸中止的可能性。找到可以修正調整的原因，就可以有相對應的處置緩解失眠的情況。

治療

- * 治標一
 - * 抑肝火可用黃芩
 - * 抑心火可用黃連或抗焦慮藥
 - * 陽亢可用龍骨、牡蠣或西藥助眠劑以引氣下行。

治療

* 治本—調整身體的質能與通路

- * **心陰血虛**可用桂圓、酸棗仁、柏子仁、天冬、麥冬、紅棗、天王補心丹。**養肝陰血**可用當歸、阿膠、生熟二地、山藥、白芍、酸棗仁湯（以欬為補）。**脾虛**可考慮茯神、炒麥芽；**心脾兩虛**可用歸脾湯。**腎陽不足**可用肉桂，其餘依照各臟象用藥。
- * **脈道澀**的基本方為桂枝加龍牡湯或柴胡加龍骨牡蠣湯。
- * 病理產物處理—**血瘀**可用血府逐瘀湯。**痰濕**可用貝母、白朮、橘紅、半夏、溫膽湯。**氣滯**用枳殼、桑枝、川楝子、鬱金，儘量選擇平性藥物來處理，以避免久用傷陰。若**陰虛相火煉灼津液成痰者**，可酌用遠志、菖蒲。
- * **外感**—依外感治療理論處理。
- * **情志**問題—傾聽及解決患者心理問題最重要，否則治標效差。

常用方劑

* 天王補心丹：

- ✓ 組成：生地、玄參、丹參、當歸、人參、茯苓、遠志、柏子仁、天冬、麥冬、桔梗、酸棗仁、五味子、辰砂
- ✓ 方義：本方是選用很多養陰安神的藥物配合而成。所以主要治療因心陰虛而致陽亢神擾的狀況。

* 酸棗仁湯：

- ✓ 組成：酸棗仁、甘草、知母、茯苓、川芎
- ✓ 方義：本方主治肝血不足，陰虛陽亢的虛煩失眠。取酸棗仁養血安神，佐川芎調血養肝，茯苓寧神，知母清熱除煩。

常用方劑

* 甘麥大棗湯：

- ✓ 組成：甘草、小麥、大棗
- ✓ 方義：甘草甘緩和中，以緩急迫。小麥甘微寒，以養心氣。大棗補益中氣、堅志除煩。金匱要略用治臟躁，取「肝苦急，急食甘以緩之」之意。所以從病機上來看，是治療因肝氣影響到心神的狀態，所以可以作為情緒擾動時的急性治療用藥，如知覺過於敏感、悲傷哭泣、痙攣、睡眠不安。

* 歸脾湯：

- ✓ 組成：白朮、茯神、黃耆、龍眼肉、酸棗仁、人參、木香、炙甘草、當歸、遠志
- ✓ 方義：治療思慮過度、勞傷心脾、健忘怔忡、失眠。以人參黃耆白朮茯苓甘草：益氣補脾。當歸龍眼肉：補血養心。茯神酸棗仁遠志：寧心安神。木香：理氣醒脾，以防補氣血藥過於滋膩。薑棗：調和脾胃。

- * 黃帝曰：善。治之奈何？伯高曰：補其不足，瀉其有餘，調其虛實，以通其道而去其邪，飲以**半夏湯**一劑，陰陽已通，其臥立至。黃帝曰：善。此所謂**決瀆壅塞，經絡大通，陰陽和得者也**，願聞其方，伯高曰：其湯方以流水千里以外者八升，揚之萬遍，取其清五升，煮之，炊以葦薪火沸置秫米一升，治半夏五合，徐炊，令竭為一升半，去其滓，飲汁一小杯，日三，稍益，以知為度。故其病新發者，覆杯則臥，汗出則已矣。久者，三飲而已也。」

治療

- * 安眠藥為重鎮潛陽藥，抗焦慮藥為抑心火除煩，若陰血虛狀況未除，則停用之後陽亢或心火必升，戒斷之反彈症狀便出現。
- * 西藥安眠藥減量原則：
 - * 使用持續安眠藥超過一週以上，若直接完全停藥，便容易出現反彈性失眠，所以要依據患者狀況，先求睡得好，不急著減藥，可安撫患者安眠藥很安全無肝腎毒性。
 - * 若患者睡眠已改善，便可以三天至一週為週期，每次減少安眠劑量的一半，至剩下1/4時便可停藥，若減藥過程中睡眠狀況變差，便恢復為目前減藥劑量前一次的安眠藥用量，待患者睡眠更佳後再繼續減藥。

你失眠嗎？