

中醫養生健康講座~~~睡眠障礙，何時看中醫？

文／中醫內科醫師 郭芊慧

你有睡眠障礙的問題嗎？睡得很淺，旁邊一點動靜便驚醒；在床上翻來覆去超過30分鐘卻還不能入眠；或者可入眠但多夢，醒來覺得很累；還是清晨醒來後就無法再入眠？以上症狀若是常常發生，會影響到白天的精神與體力，頭昏腦脹，疲倦體力差，致使工作及生活品質降低、身體機能衰弱、全身痠痛，甚至會情緒低落或暴躁，影響人際關係，你的睡眠是真的出問題了！

失眠，主要是調整臟腑氣血陰陽失衡之處，使衛氣能順利於夜間入於陰及五臟，使人體陽氣與陰氣相交潛藏。另外找出最直接相關的原因(腸胃不舒服、肩頸緊繃、思慮過多、更年期障礙)，改正不良的生活習慣與作息(如飲用過量的茶飲或咖啡、日夜顛倒、缺乏適當的運動、睡前吃宵夜、睡前過多的精神活動)，從根本上去治療。

中藥治療睡眠障礙的優點：

1. 不會有成癮性
2. 睡完覺起來頭不會昏昏沉沉
3. 改善個人體質，從根本去治療
4. 中藥療效較慢，但效果比較鞏固，且無副作用

藥治療之外，常按摩內關、神門、足三里、三陰交等穴位有助於鎮靜安神。另可於睡前做適度的伸展拉筋操，放鬆頸項部及背部的肌肉，也有助於放鬆心情，讓睡眠不再是你另一個噩夢的開始。



學經歷：中國醫藥大學中醫系學士、華針灸醫學會會員
中國醫藥大學附設醫院 中醫內科醫師
中國醫藥大學附設醫院 東區分院中醫師、惠盛醫院 中醫師

主治專長：

失眠、感冒咳嗽、過敏性鼻炎、腸胃疾患、便秘、體質調理、心悸胸悶、高血壓、糖尿病、高血脂、蕁麻疹、濕疹、青春痘、月經不調、經前緊張綜合症。

門診時間：星期三下午