

失眠

隨着經濟發展，職場白領需要隨時適應快速的工作環境。面對多方面的工作和生活壓力，許多女性不知不覺陷入了亞健康狀態。失眠、睡眠質量差等已成為亞健康狀態中最為普遍的一種現象，長期失眠的人，由於睡眠質素欠佳，導致大腦得不到充分的休息和修補，出現頭痛、頭暈、記憶力衰退和食慾不振等現象，同時身體的內分泌功能與免疫力下降，令到月經失調、胃腸功能紊亂等疾病出現。

情志所傷

Cherry 問：「譚博士你好，我已經被睡眠問題干擾了大半年時間，每晚躺在床上，愈躺腦袋愈清醒，一般要熬到過了兩三點才能迷迷糊糊地睡着，睡得很不踏實，總是反反覆覆似睡似醒的，一點點聲音也會被吵醒，然後早上 5 時就自然醒了。吃過一段時間的安眠藥，但是一停藥就睡不着，因為不想依賴安眠藥，於是只能停藥。如今額頭和太陽穴附近都長滿很多暗瘡，黑眼圈和眼袋高掛在臉上，整個人看上去狀態很差，不單充滿着負能量，就算日常很熟悉的公事也常常忘記，請問這究竟是怎麼回事？」

經過詳細診斷後，我答：「如今失眠已經是都市人最常見的疾病之一，中醫學稱為不寐，雖不屬於危重疾病，但常妨礙人們正常生活、工作、學習和健康，並能加重或誘發心悸、胸痹、眩暈、頭痛、中風等問題。長期服用安眠藥物不僅會產生依賴性，還可引起醫源性疾病。從中醫角度看失眠的病因如下：

由於心情不順遂，令肝氣鬱結化火，邪火擾動心神，心神不安而失眠。或由情緒過激、心火過盛、心神擾動而引起失眠。或由於思慮太過，損傷心脾功能，心血暗耗，神不守舍，脾虛不能生成氣血營養，營血虧虛，無法滋養心神而導致失眠。

由於飲食無節制，令脾胃功能受損，未消化的食物停滯於胃部，令胃氣失和，陽氣浮於外而臥寐不安，或由於過食肥膩濃味的食物，釀生痰熱，擾動心神而不眠。或脾胃運化能力下降，氣血生化不足，令心血不足，心失所養而失眠。

心血不足

大病後、年邁久病而血虛、產後失血等，引致心血不足，無法養心，心神不安而失眠。

先天遺傳不足，心虛膽怯，體質偏陰盛，兼因房勞過度，腎陰耗傷，不能上奉於心，水火不濟，心火過盛；或肝腎陰虛，肝陽偏亢，火盛神動，心腎失交而神志和夜寐不寧。」

Cherry 續問：「最近這一兩年確實工作壓力很大，也常常需要出外應酬，但我一直以為工作累了會更加容易入睡，沒想到反而引起失眠，請問中醫有什麼方法可以緩解失眠症狀嗎？」我答：「中醫治療通過調整人體臟腑氣血陰陽的功能，故能獲得顯著療效，且不引起藥物依賴及醫源性疾患。你可以嘗試以下方法處理：

針灸：針刺內關、神門、三陰交、安眠、足三里、心俞、腎俞、太沖和太溪等穴，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日一次，7 次為一療程，可養心安神，調和臟腑陰陽。

頻率電磁療：在百會和四神聰穴位置使用養心安神與減壓頻率，停留 20 分鐘，可修復和加強腦部神經細胞功能，紓緩腦部疲勞，放鬆大腦，除了有助入眠外，還可同時提升大腦功能和身體機能，一舉兩得。」

本草醫藥坊