

失眠

春天是失眠盛放的季節。失眠可涉及多個臟腑病變，主要是心臟，心主神，神不安則失眠。另外，失眠亦與肝、脾、腎、膽密切相關。

成因及後果

身體陰陽氣血，在脾臟由水谷精微所化，上奉於心，使心神得養；肝臟疏通氣血，協調各種生理功能特別是情志反應；腎精上承於心，心氣下交於腎，使神志安寧；膽主決斷，與身體的勇氣有關。其病機有以下方面。

情志所傷：鬱怒憂慮使肝失條達，肝氣鬱結而化火，火性上炎，擾動心神，神不得安則不眠；或者由於情志反應過極，使心火內熾，灼擾神明而不眠；或者喜笑無度，心神激動，神志不寧而不眠；或由於暴受驚恐，情緒緊張，終日惕惕然，漸致心虛膽怯，神無所依則夜不能眠；或是思慮太過，勞傷心脾，心傷則陰血暗耗，神不守舍；脾傷則進食減少，化源不足，營血虧虛，心失所養，均致不眠。

飲食不節：嗜食辛辣煎炸，肥厚甜膩，或暴飲暴食，飲食不節，使腸胃受傷。《黃帝內經》中有：「胃不和則臥不安」的觀點，後世醫家引申為凡脾胃不和，痰濕食滯內擾，導致不能安睡者均屬此類。

素體虛弱、久病、大病之後：

年老體弱或病後未復皆可傷腎，致腎陰耗傷，不能上奉於心，水不濟火，心腎不交則心陽獨亢，神志不寧而不眠。或肝腎陰虛，肝陽偏力，火盛神動，心腎失交而神志不寧。此外，由於病後、產後、大出血後，心血不足，以致心神失養而失眠。若平時體弱，素來心虛膽怯之人，突然受到驚嚇，則心氣更虛，致神無所附而失眠。

勞逸失度：過勞則耗氣，過逸則脾傷，脾弱氣虛，運化不濟，水谷精微不能化生氣血，以致血虛不能養心，心神不安而失眠。

其實失眠是一種一年四季都可能發生的疾病，但是以春季發病最多。這是因為春天氣候多變，常常使正常人的情緒波動較快，容易干擾人們固有的生理功能；加上氣壓低，容易引起腦分泌的激素紊亂。

預防

要避免春天誘發的失眠，可以使用以下方法：

磁療：將生物磁（負極）放於印堂穴、太陽穴、內關穴和百會穴，便可有效將腦電波降低到 0-2MHz，當腦電波下降後，人會處於鬆弛、放鬆及舒適緩和狀態，其後便可進入甜美夢鄉。

按穴：可在睡前自行按摩百會、風池、四神聰、內關、合谷、足三里、三陰交、太衝等 8 個穴位，有助提升睡眠質素。

治療

若經已患上失眠，可嘗試使用針灸與內服中藥。

針灸：針刺安眠、神門、百會和足三里等穴，平補平瀉，佐以艾灸，隔日1次，7次為1療程。

便可有效獲得深沉睡眠。

中藥：常用安神中藥如：酸棗仁、柏子仁、遠志、夜交藤、五味子、茯苓、合歡皮等，都是良好的養心安神藥。建議服用之前，諮詢合資格註冊中醫師。

本草醫藥坊