

失眠舒眠、安神三穴道

廖桂聲中西醫師

曾任：中國醫藥學院中醫學系 80年6月畢業

1. 西醫師考試及格 81年
3. 醫療職系高考公職醫師科考試及格 82年
3. 中西整合醫學專科醫師甄試合格 87年

現任：

1. 現任桃園廖桂聲中醫診所院長 中西醫師
2. 前台北市立陽明醫學院中醫科兼任主治醫師
3. 前省立基隆醫院中醫部主治醫師及復健科醫師
4. 前中華民國中醫師公會全國聯合會顧問
5. 中華民國中西整合專科醫師
6. 台北市立聯合醫院仁愛院區兼任主治醫師
7. 國立臺灣大學獸醫系擔任中草學課程講師



2015年05月14日

西醫定義

■ DIAGNOSTIC CRITERIA (3)

- 難以入睡、難以維持睡眠、太早醒來、長期無法恢復精神的睡眠、低品質的睡眠。
 - 入睡時間30min以上，每週有三晚以上入睡困難或總睡眠時間小於六小時
- 儘管在環境適當和有充分的睡眠時間下仍發生睡眠困難。
- 患者表示有下列症狀：
 - 疲倦、記憶力下降、注意力不集中、社會功能的喪失、低下的學習能力、心情憂鬱、緊張焦慮、白天嗜睡、行動力下降、增加犯錯的機會，肌痛、頭痛、腸胃症狀等。

分類

a. 短期性 (short term insomnia)

- 此類失眠的病因和短暫性失眠會有重疊，只是時間較長。如喪偶、離婚、男女朋友分手等其平復的時間往往需要數星期。

b. 長期性 (long term insomnia)

- 患者至失眠門診求診中，最常遇到的疾病類型，其病史有些達數年或數十年，須找出其潛在病因，才有痊癒的希望

c. 短暫性 (transient insomnia)

- 重大的壓力、情緒上的激動、時差反應(jet lag)都可能造成失眠。

常見的相關疾病

- 慢性阻塞性肺疾病、哮喘慢性
- 心臟疾病（如心臟衰竭，缺血性心臟疾病）
- 風濕性疾病（如關節炎，纖維肌痛）
- 神經系統疾病（老年癡呆症）
- 泌尿系統疾病（如前列腺增生）
- 胃腸道疾病（如胃食道逆流）
- 內分泌疾病（如糖尿病，甲狀腺功能亢進症）
- 癌症
- 更年期
- 皮膚科疾病（如搔癢）。
- 在老年人中，難以維持睡眠可能是正常老化的後果

流行病學-美國

- 初期護理調查估計約69%有失眠，其中50%偶爾失眠和19%的慢性失眠。
- 2011成年人的全國性調查發現，35%失眠。這裡面將近一半是嚴重失眠。
- 失眠的患病率隨著年齡的增加。在老年人的研究中，57%的人有失眠，只有12%的正常睡眠。晚年失眠往往是持久的，可能會促使自我藥療與非處方安眠藥或酒精。
- 成年婦女約50%往往比男性多。還有失業，離婚，喪偶，分居，或社會經濟地位較低的患病率較高的失眠。
- 風險因素 - 據估計，每年有7%的成年人發生失眠，30%的人產生失眠的症狀。
- 心理脆弱的人較容易失眠。自我健康管理不佳、有失眠家族史的人容易產生身體疼痛。

流行病學-台灣

- 台灣有**6成國人**有失眠現象，慢性失眠人口較2006年大幅增加1倍，由11.5%上升至21.8%。
- 主要以30至59歲壯年族群為主；以50到59歲**更年期女性**因荷爾蒙分泌與焦慮等情緒問題，失眠現象最為嚴重。

西藥

- benzodiazepines
- nonbenzodiazepine sedatives
 - Zaleplon, Zolpidem , Zolpidem, Eszopiclone
- melatonin agonists
 - ramelteon

副作用-1

- benzodiazepines and nonbenzodiazepines :
 - 白天殘留鎮靜，嗜睡，頭暈，胸悶，認知障礙，運動不協調，和依賴性
 - 長期使用可能會出現反彈性失眠。
 - 不常見的副作用包括複雜的睡眠相關的行為（例如，睡覺走路），順行性遺忘症（尤其是 triazolam ），和攻擊行為

副作用-2

- 整體來說nonbenzodiazepines, benzodiazepines的副作用差不多，但前者頻率和嚴重都比較低。（半衰期短）
- 安眠藥對老人的風險性更高
 - 包括過度鎮靜，認知功能障礙，譫妄，夜間徘徊，情緒激動，平衡問題，跌倒和骨折，日常活動障礙

副作用-3

- Ramelteon(melatonin agonists)有較少的副作用。
- 尚未見報引起宿醉效應，或者是習慣的形成。
- 最常見的副作用是嗜睡，頭暈，噁心，疲勞，頭痛，失眠。催乳素升高和睪丸激素下降

西醫－失眠之治療方式

- 排除外在環境因素
- 心理治療
- 藥物治療

1. **Benzodiazepine, BZD**：Triazolam（短效），
Temazepam（中效），Flurazepam，Nitrazepam
（長效）

2. Non-benzodiazepine hypnotics (Z-drugs)
(short-acting)

3. 抗組織胺 (antihistamines)

4. 抗組織胺 (antihistamines)



教育：中西醫會診系列－失眠

Chang, R. M. & Colin A. Espie - 失眠的評估與治療－臨床實務手冊

Generic Name	Tradename	Dose (healthy adult) and when to take	Onset, Plasma Peak, Duration
Triazolam	Halcion	0.25 - 0.5 mg one hour before bedtime or one hour before appointment. Used in US dental offices because of rapid onset of action and good anterograde amnesia.	Onset: 15-30 min Peak: 1 hr Duration: 1.7-3 hrs
Oxazepam	Serax	15 to 30 mg on the day of the appointment. Dosage for mild to moderate anxiety is 10 to 15 mg three to four times a day. Low incidence of drowsiness.	Onset: 30-60 min Peak: 1-4 hrs Duration: 6-12 hrs
Midazolam	Hypnovel Dormicum Versed	15 mg - 30 mg one hour before bedtime or 7.5 - 15 mg one hour before appointment (applies to tablet form. Versed is a syrup and requires different dosage).	Onset: 15-30 min Peak: 30-40 min Duration: 1-4 hours
Flunitrazepam	FM2	30 mg one hour before bedtime	Onset: 15-45 min Peak: 0.5-1 hr Duration: 7-8 hrs
Lorazepam	Ativan	2-4 mg one hour before bedtime or appointment	Onset: 15-45 min Peak: 2 hrs (range: 1-6 hrs) Duration: up to 48 hours
Alprazolam	Xanax	Dosage for anxiety reduction is 0.25 to 0.5 mg three times a day.	Onset: 1-2 hrs Peak: 1-2 hrs Duration: up to 24 hrs
Diazepam	Valium	10 mg one hour before bedtime or appointment	Onset: 30-60 min Peak: 1-2 hrs Duration: up to 24 hrs

http://www.dentalfearcentral.org/oral_sedation.html

Benzodiazepines

短效	Triazolam (UK停用)	易產生反彈性失眠
	Oxazepam	
中效	Alprazolam (Xanax)	(蝴蝶片)治療恐慌證首選
	Flunitrazepam	(FM2)
	Lorazepam (Ativan)	安眠、alcohol withdraw
長效	Diazepam (半衰期>100天) (日間療效延遲)	①中樞性骨骼肌鬆弛劑 ②全身麻醉劑 ③癲癇重積症 ④癲癇大發作首選
	Clonazepam	治療抽筋

失眠的古病名

- 黃帝內經稱 不得臥 目不瞑 夜不瞑 等
- 難經稱 不寐
- 傷寒論和金匱要略稱 不得眠 和 不得臥
- 明清以後對不寐病名的應用逐漸增多，並認為不寐一詞的詞語含義和所指證候的準確性當為失眠證最恰當的病名

失眠的發展-1

- 陰陽消長： 陽入陰則寐
- 《素問·病能》帝曰：“人有臥而有所不安者何也？歧伯曰：藏有所傷。及精有所之寄則安，故人不能懸其病也。”

失眠的發展-2

■ 漢、隋：

- 不寐是臟腑機能失調、營衛不和所致，尚未作為獨立的病證

■ 明、清時期：

■ 形成較完整獨立的辨證體系

- 《證治要訣》：不寐有二種，病後虛弱及年高人陽衰不寐，有痰在膽經，神不歸舍，亦會不寐
- 《醫宗必讀》將不寐分為五種，並詳述了氣虛、陰虛、水停、胃不和等證的治

古代失眠的四大病因

■ 情志所傷

- 《沈氏尊生書·不寐》：心膽怯，觸事易驚，夢多不祥，虛煩不眠

■ 飲食不節

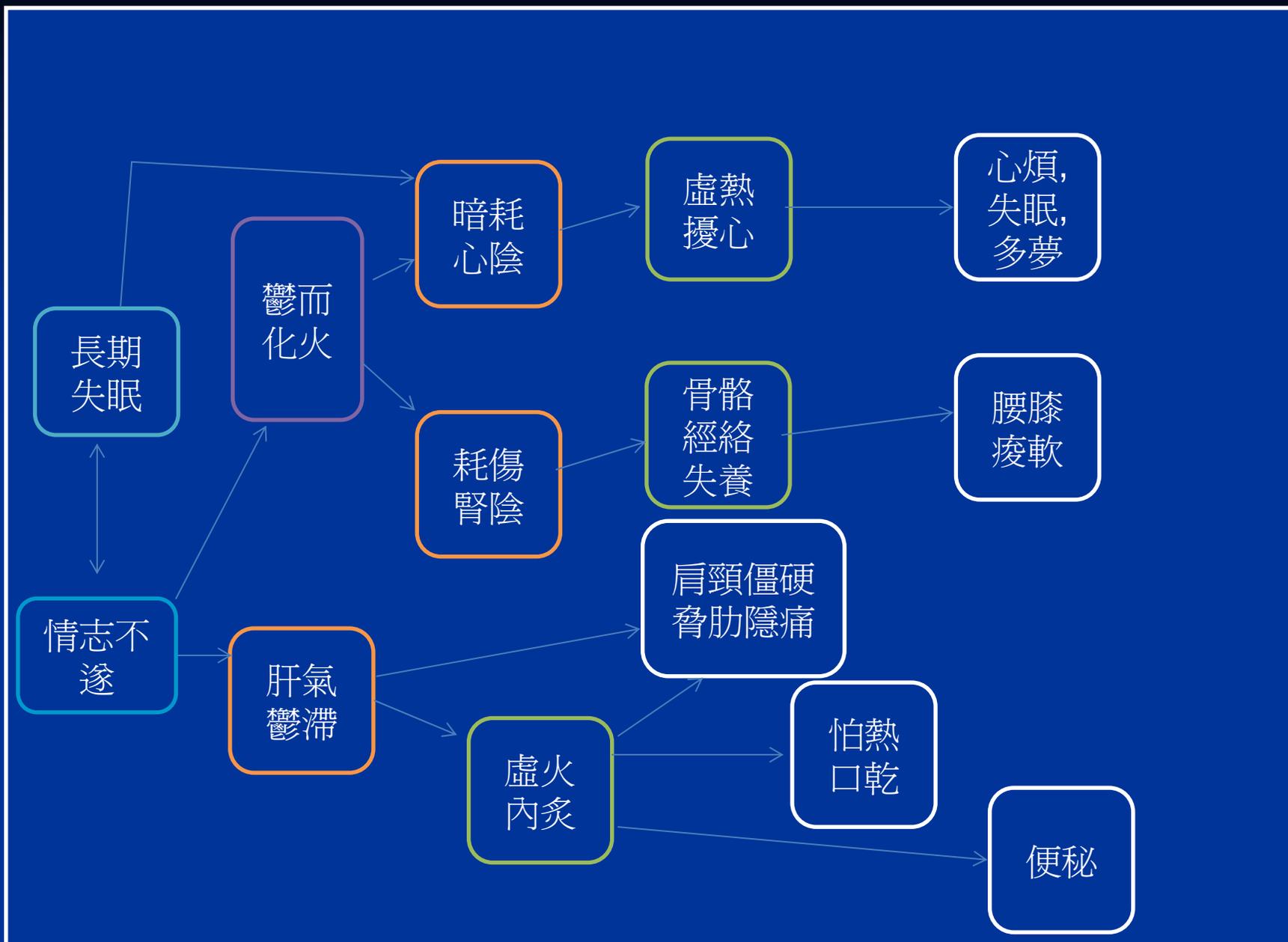
- 《素問·逆調論》：胃不和則臥不安

■ 勞倦、思慮太過

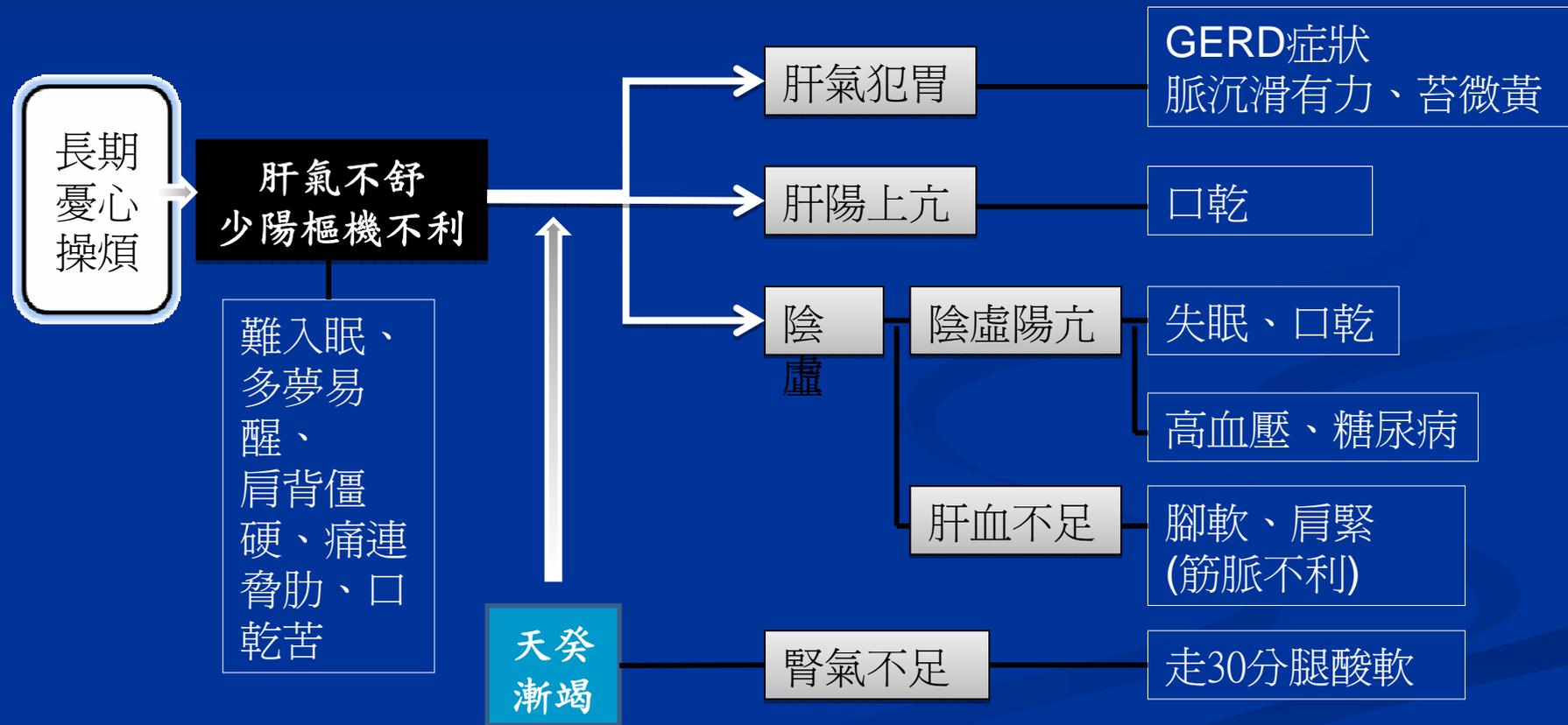
- 《類證治裁·不寐》：思慮傷脾，脾血虧損，經年不寐

■ 體虛久病

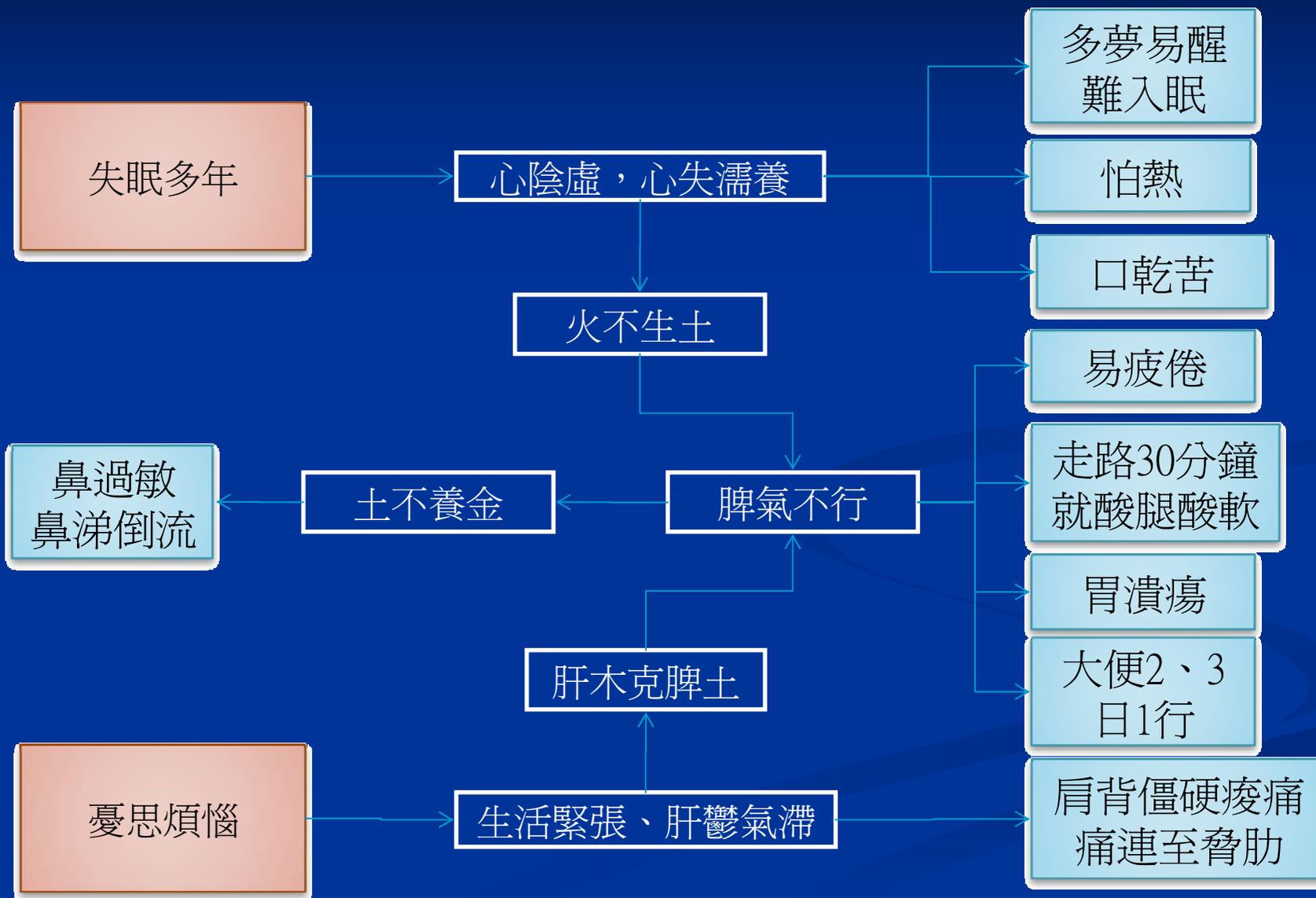
- 《景嶽全書·不寐》：無邪而不寐者，營氣之不足也。營主血，血虛則無以養心，心虛則神不守舍，故或為驚惕，或為恐懼，或若有所系戀，或無因而偏多妄思，以致終夜不寐，及忽寐忽醒，而為神魂不安等症



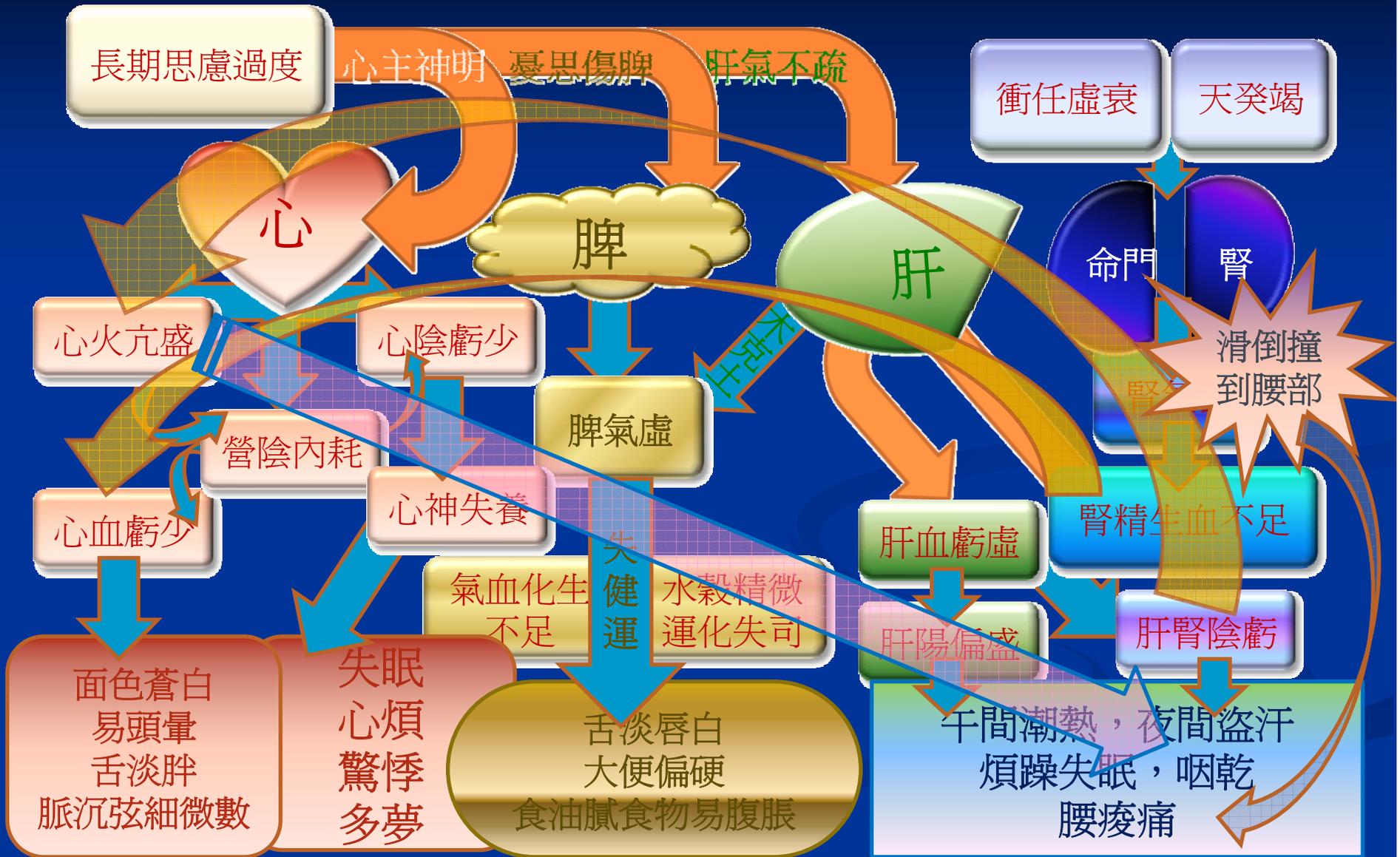
病因病機圖



病機四大要素分析-(3)



病因病機圖



夢的中醫觀及治療

➤ 方盛衰論篇：

- 一. 肝氣虛則夢見菌香生草，
- 二. 心氣虛則夢救火陽物，
- 三. 脾氣虛則夢飲食不足。
- 四. 肺氣虛則使人夢見白物，見人斬血藉藉，
- 五. 腎氣虛則使人夢見舟船溺人，

小結

- 失眠，不外三方面：一因情志所傷，二因實邪內擾，三因臟腑功能失調。
- 前兩者一般屬實，病程大都短暫，其治當細究其因，病因除則不寐自愈。
- 病由臟腑功能失調者，一般屬虛，病程大都纏綿，其治應緊緊同繞“心”這個中心，詳辨“心—脾”，“心—腎”，“心—肝”哪條生理軸線失調，或以哪條軸線失調為主。

經方對於失眠的記載

■ 酸棗仁湯

虛勞虛煩不得眠，酸棗仁湯主之。

酸棗仁_{二升} 甘草_{一兩} 知母_{二兩} 茯苓_{二兩} 芎藭_{二兩}

■ 梔子豉湯

發汗吐下後，虛煩不得眠，若劇者，必反覆顛倒，心中懊懣，梔子豉湯主之。

梔子_{十四個} 香豉_{四合（綿裹）}

■ 黃連阿膠湯

少陰病，得之二三日以上，心中煩，不得臥，黃連阿膠湯主之。

黃連_{四兩} 黃芩_{二兩} 芍藥_{二兩} 雞子黃_{二枚} 阿膠_{三兩}

■ 甘麥大棗湯

婦人臟躁，喜悲傷欲哭，象如神靈所作，數欠伸，甘麥大棗湯主之。

甘草_{三兩} 小麥_{一升} 大棗_{十枚}

上三味，以水六升，煮取三升，溫分三服，亦補脾氣。

經方對於失眠的記載

■ 柴胡加龍骨牡蠣湯

傷寒八九日，下之，胸滿煩驚，小便不利，譫語，一身盡重，不可轉側者，柴胡加龍骨牡蠣湯主之。

柴胡_{四兩} 龍骨，牡蠣_(熬)，黃芩，生薑_(切)，鉛丹，人參，
桂枝_(去皮)，茯苓_{各一兩半} 半夏_{二合半(洗)} 大黃_{二兩} 大棗_{六枚(擘)}

■ 桂甘龍牡湯

火逆下之，因燒針煩躁者，桂枝甘草龍骨牡蠣湯主之。

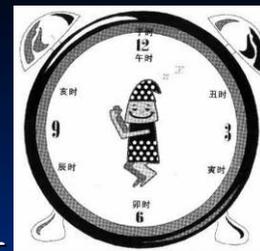
桂枝_{一兩(去皮)} 甘草_{二兩(炙)} 龍骨_{二兩} 牡蠣_{二兩(熬)}

■ 桂枝去芍藥加蜀漆牡蠣龍骨救逆湯

傷寒脈浮，醫以火迫劫之，亡陽，必驚狂，臥起不安者，桂枝去芍藥加蜀漆牡蠣龍骨救逆湯主之。

桂枝_{三兩(去皮)} 甘草_{二兩(炙)} 生薑_{三兩(切)} 大棗_{十二枚(擘)}
龍骨_{四兩} 牡蠣_{五兩(熬)} 蜀漆_{三兩(洗去腥)}

後世常用於失眠之處方



■ 逍遙散

當歸 茯苓 薄荷 芍藥 柴胡 甘草 白朮 煨薑
治血虛肝燥，骨蒸勞熱，欬嗽潮熱，往來寒熱，口乾便澀，月經不調。

■ 天王補心丹

當歸 生地 天冬 麥冬 酸棗仁 柏子仁 遠志 人參 玄參
丹參 茯苓 桔梗 五味子
治思慮過度，心血不足，怔忡健忘，心口多汗，大便或秘或溏，口舌生瘡等證。

■ 歸脾湯

人參、茯苓、白朮、甘草、當歸、黃耆、棗仁、遠志、龍眼肉、木香、薑棗煎。
治思慮過度，勞傷心脾，怔忡健忘，驚悸盜汗，發熱體倦，食少不眠，或脾虛不能攝血，致血妄行，及婦人經帶。

後世常用於失眠之處方

■ 抑肝散

當歸 白朮 茯苓 鉤藤 川芎 柴胡 甘草

肝經虛熱發搐或驚悸寒熱或發熱咬牙，或嘔吐痰涎，腹脹少食、睡臥不安。

■ 溫膽湯

陳皮 半夏 茯苓 甘草 竹茹 枳實 薑棗煎

治膽虛痰熱不眠，虛煩驚悸，口苦嘔涎。

- { 膽以溫為候，虛則寒，寒則不眠，驚悸亦由于膽虛，虛火上溢，故口苦，嘔吐多屬半表半裏少陽膽經之邪，膽虛氣鬱，致脾生痰涎而煩嘔，傷寒病後多有此證。 }

後世常用於失眠之中藥

■ 酸棗仁 鼠李科《本草備要》

【性味歸經】甘、酸，平。歸心、肝、膽經。

【功效】養心益肝，安神，斂汗。

■ 夜交藤 蓼科

【性味歸經】甘微苦，平。

【功效】養心，安神，通絡，祛風。

■ 合歡皮 豆科《本草備要》

【功效類別】安神

合歡皮〔和調心脾〕甘平。安五臟，和心脾，令人歡樂忘憂。
和血止痛，明目消腫，續骨筋，長肌肉。得酒良。

■ 茯神 《神農本草經》

【性味】甘、平，無毒。

【功效】主辟不祥，療風眩風虛，五勞口乾，止驚悸，多恚怒，善忘，開心益智，安魂魄養精神。（別錄）

衛教-睡眠衛生-1

- 有睡意才上床，足夠的休息時間後（通常為7至8小時為成人）就下床
- 保持有規律的睡眠時間表
- 盡量不要強迫睡眠
- 午餐後避免含咖啡因的飲料
- 避免在睡前飲酒（例如，傍晚和晚上）
- 避免吸煙或其他尼古丁攝入量，尤其是在晚上

衛教-睡眠衛生-2

- 調整居室環境的需要，以減少刺激（例如，減少環境光，關掉電視或電台）
- 避免就寢前的憂慮
- 經常鍛煉至少20分鐘，，最好在睡覺前四五個小時以上
- 避免白天小睡，尤其是超過20至30分鐘，或發生在當天晚些時候
- 禁止任何安眠藥與酒精同時使用

衛教

- 睡前盡量避免刺激性的活動EX: 武打片
- 可按摩安神的穴道EX: 神門、內關
- 少喝咖啡
- 多運動

處方分析

酸棗仁

(Zinziphi Spinosae Semen)

- [別名] 棗仁，川棗仁，山棗仁，棘子，酸棗子。
- [來源] 鼠李科 (Rhamnaceae)。酸棗 *Ziziphus spinosa* Hu 的種子。
- [性味] 味甘、酸，性平。
- [功能] 養肝，安神，寧心，鎮靜，興奮子宮，止汗，降壓。
- [主治] 血虛之心煩，失眠，心悸不安，虛汗，神經衰弱，體虛，遺精，眩暈，高血壓。
- [用量] 10~20公克／日；科學中藥：0.5~2.0公克／日。



處方分析

黃連

(Coptidis Rhizoma)

- [別名] 川連，味連，元連，雅連。
- [來源] 毛茛科 (Ranunculaceae)
- [性味] 味苦，性寒。
- [功能] 有清熱燥濕、瀉火解毒
- [主治] 濕溫發熱、胸中痞痛、濕熱瀉痢、濕熱互結、熱病發熱
、熱盛迫血外溢的吐血、
熱毒瘡瘍、心火亢盛、
心煩、胃熱嘔吐、消
飢、目赤腫痛、等。
紐血、
失眠
穀善
- [用量] 10~20公克/日；科學中藥：0.5~2.0公克/日。



失眠與自律神經失調

- 耳神門、交感點
- 神門
- 內關
- 三陰交
- 百會
- 足三里

> ★寧心安神—神門穴

> ■ 功效：

> 養心安神，為治療失眠的主要穴位。適合不易入睡、夜間易醒者按壓此穴道。

> ■ 位置：

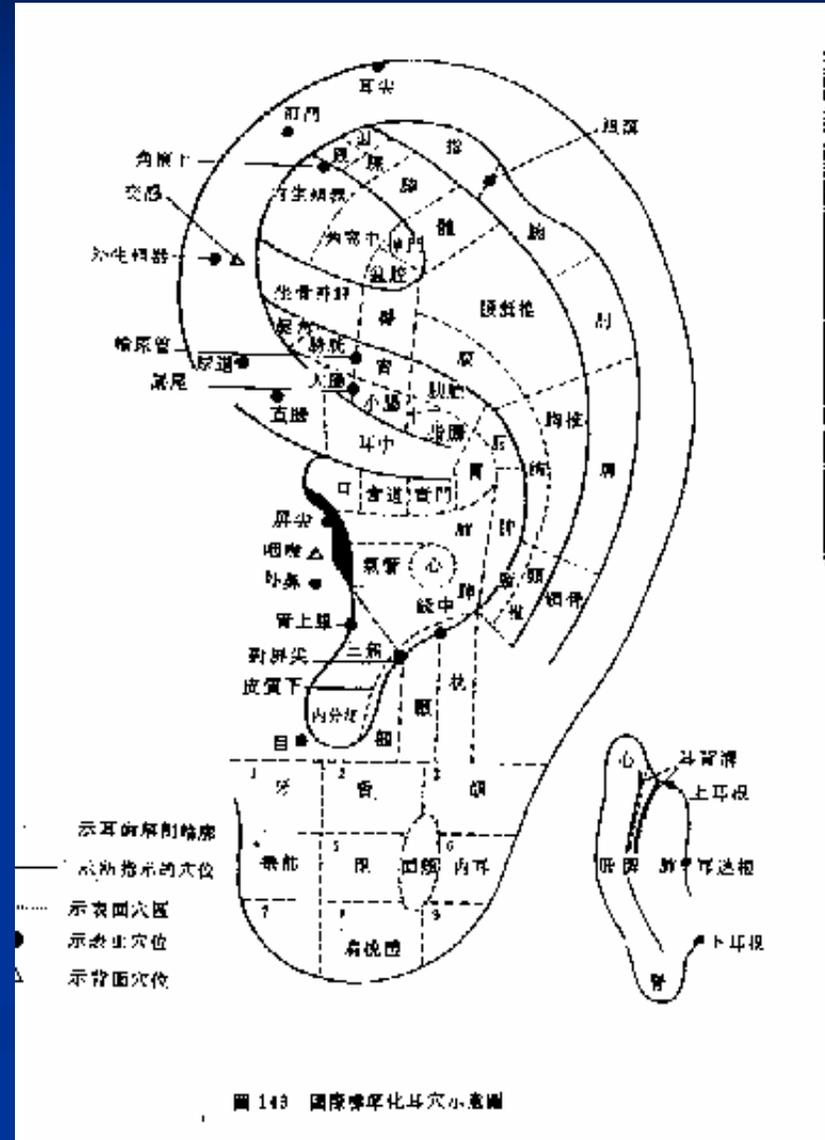
> 位於掌側腕橫紋的尺側（靠小指的那一側），端腕豆骨凹陷處。

> ■ 按摩方式：

> 以大指腹壓揉穴位3~5次，一次3秒。

耳神門、交感點

- 耳神門:在三角窩內，對耳輪上下腳分叉處上方。
- 交感點:在對耳輪下腳的末端與耳輪交界處。



神門(手少陰心經)

- 在腕部，當腕掌側橫紋尺側1/3段的中點處，即腕豆骨之後，尺側腕屈肌腱橈側之凹陷處。

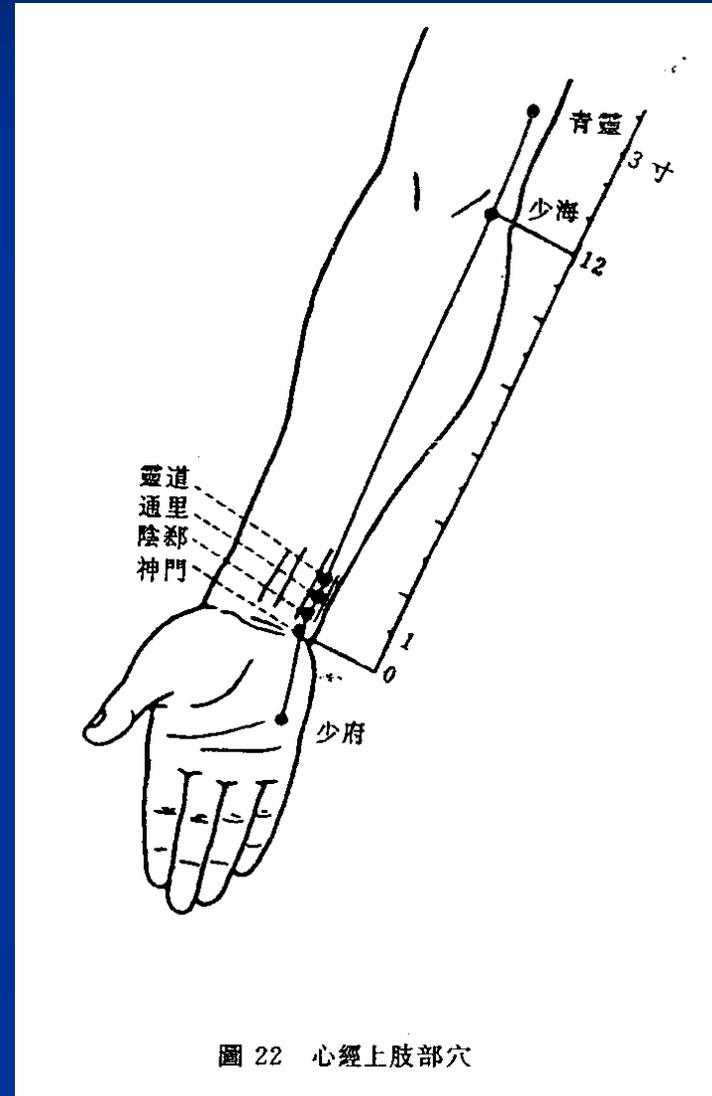
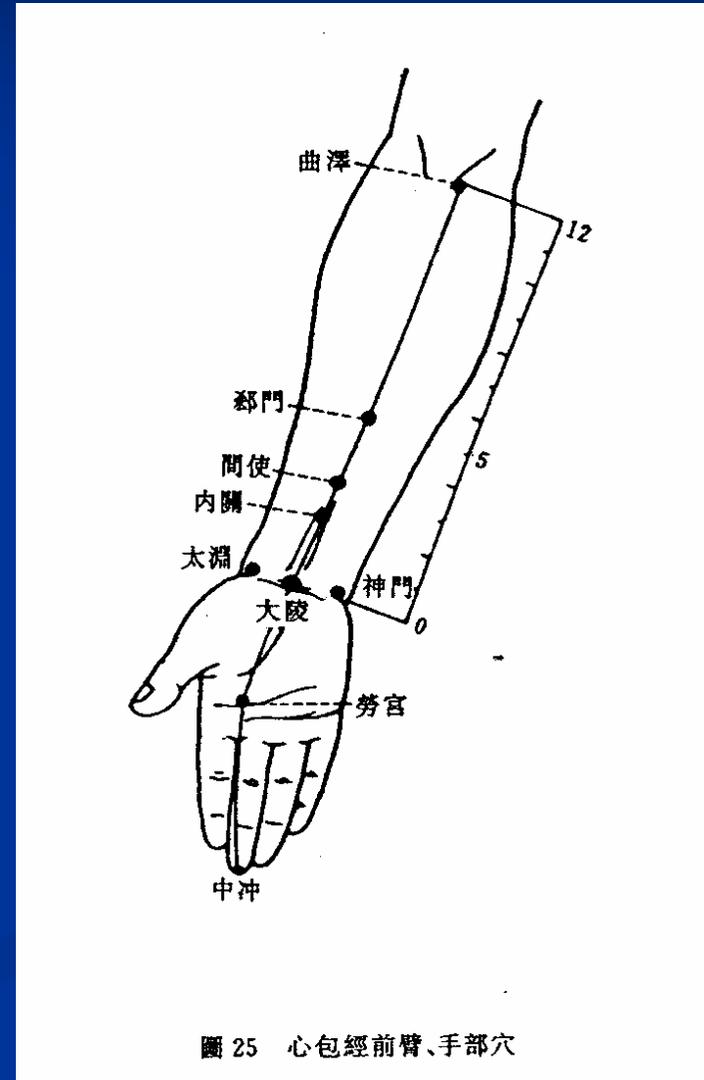


圖 22 心經上部穴

內關(手厥陰心包經)

- 在前臂掌面的下段，當曲澤與大陵的連線，大陵(腕橫紋)上2寸，掌長肌肌腱與橈側腕屈肌肌腱之間，約與外關相對。



■ ★調理脾腎—三陰交

➢ ■ 功效：

➢ 神志安寧，為足三陰經（肝、脾、腎）的交會穴，故能通調肝脾腎之經氣，達到健脾、益腎、養肝的作用。

➢ ■ 位置：

➢ 位在腳踝內側上三寸，在脛骨後凹陷處，或用四指橫按內踝骨上，正內踝中心直上處。

➢ ■ 按摩方式：

➢ 用拇指指腹按壓穴道，左手按右腳、右手按左腳對側三陰交。

三陰交(足太陰脾經)

- 在小腿內側，當足踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處。

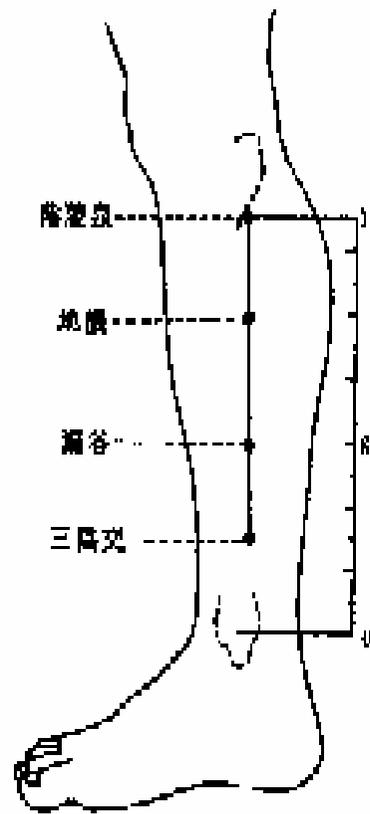


圖 80 脾經小腿部穴

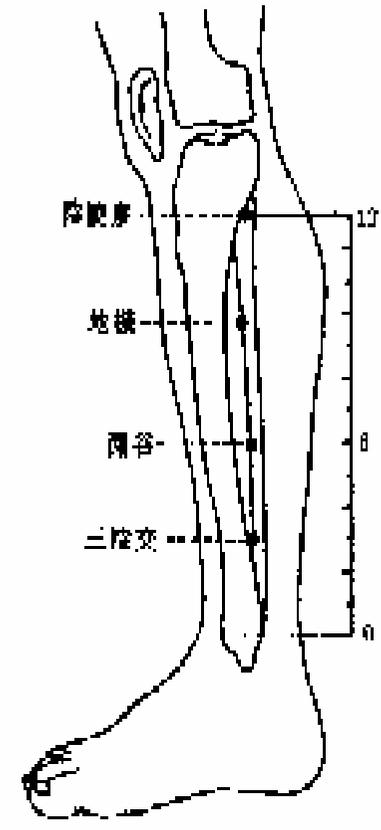
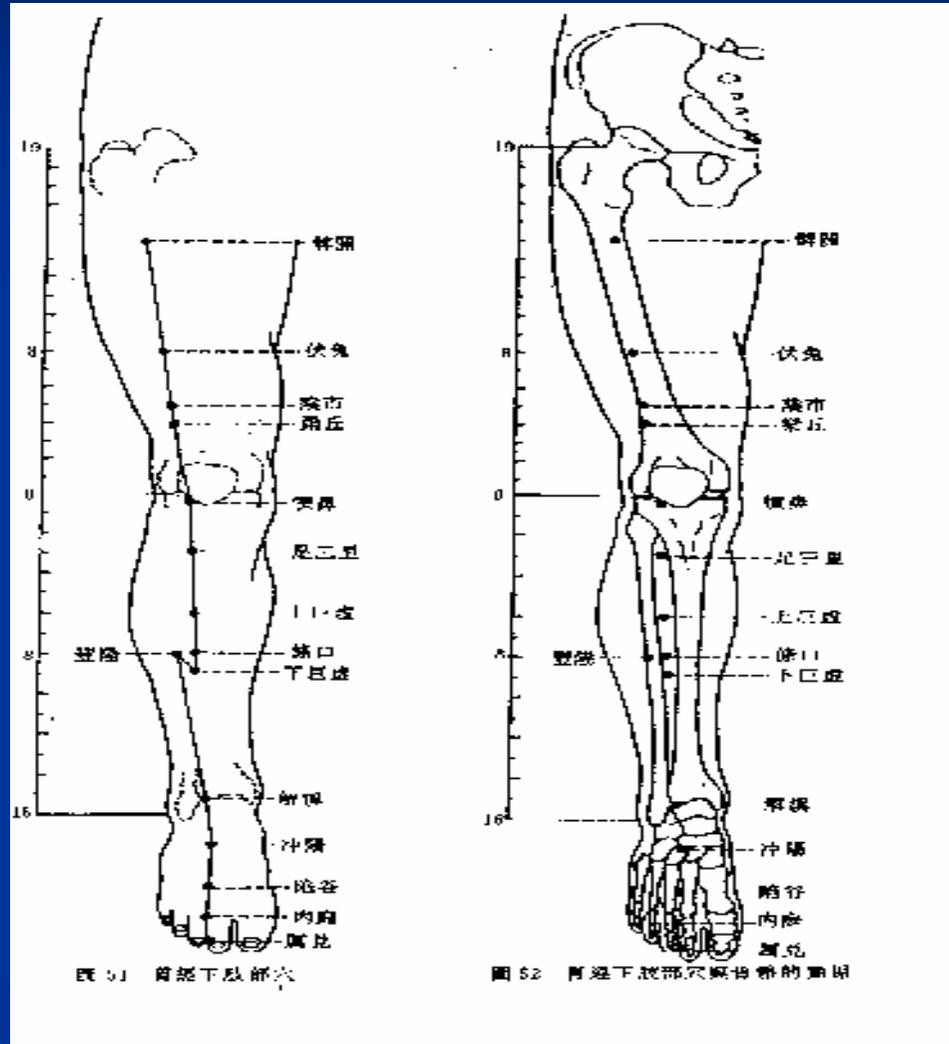


圖 81 脾經小腿部穴與骨絡的關係

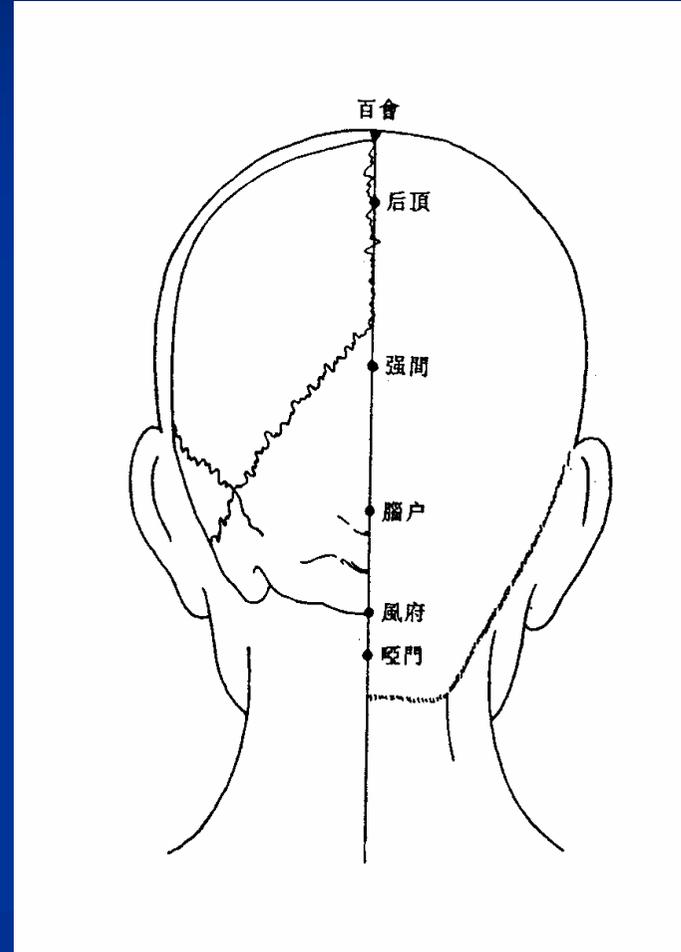
足三里(足陽明胃經)

- 在小腿前外側面的上部，犢鼻穴下3寸，距脛骨前緣1橫指(中指)。



百會（督脈）

- 在頭頂部正中線上，當前髮際正中直上5寸，或當神庭與腦戶（枕外隆凸上緣）連線之中點處。簡易取穴法：兩耳尖連線與頭部正中線之交點處。



治療追蹤－歷次看診針灸穴位

0611	0617	0625	0702	0709
神門 R	陰郄 L	神門 R	神門 R	神門 R
內關 B				
復溜 L				
耳神門 (珠)	耳神門 (珠)	耳神門 (珠)	耳神門 (珠)	耳神門 (珠)
神門 L (珠)				
陽谿 L (珠)				

囑咐病患若難以入眠或夜半驚醒則按壓耳珠穴位，反覆揉按至睡著為止