

# 擁有優質睡眠的妙法—泡腳

桃園廖桂聲中醫診所 院長廖桂聲

越來越多的人在睡不著覺或難以入眠，多夢。隨著總統大選落幕，讓不少病患情緒受影響，心浮氣燥、抑鬱難平、失望難過或憂傷……，出現「選後創傷性症候群」，這或許就是焦慮、失眠的根源，也是一種所謂的文明病。焦慮、失眠會直接或間接影響到身體的健康，進而影響工作效率，甚至於吃鎮定劑或安眠藥已明顯有濫用的傾向。此問題之嚴重與普遍性，不僅當代醫學的難題，也是現代社會的嚴重問題。

失眠〔睡眠障礙〕多因心理因素所引起，所以心理癥結一日不除，病根則一日不斷；又因情志不開，憤懣不得渲泄，所以往往在入睡前，因心有感觸，或精神興奮，以致躺在床上，只覺輾轉難眠；又因久不能入睡，而感煩急，怎知越煩越難以成眠，遂成為惡性循環，以致整夜不能安眠，這是失眠者一項殘酷的折磨。而失眠所導致的結果，自然是精神萎靡不振、注意力分散、記憶力減退，且日子久了，可能會釀成精神衰弱症。

中醫利用泡腳療法〔又稱浴腳療法〕來防治睡眠障礙已有很長的歷史，蘇東坡既有「主人勸我洗足眠，倒床不復聞鐘鼓」的詩句，這說明了以藥液泡腳是治病的一種方法。因藥物直接作用於腳踝部以下穴位有三十三個，可使皮膚受到良性的刺激，可以通經活絡，調整臟腑機能，且活躍於末梢神經，間接促使大腦皮質睡眠中樞產生自我調節作用而誘導入睡，使其能較快地紓解疲勞、治療疾病，並有助於引入夢鄉，這與中醫所謂「上病下治法」的意義，不謀而合。

**失眠患者若用藥液泡腳便有很好的療效，其方法參考如下：取磁鐵石、夜交藤各一兩，杭菊、黃芩各三錢，水煎濾液，一般水溫宜保持攝氏四十~四十五度左右，水量通常以淹過腳踝部為度，雙腳放入熱藥液中浸泡十~十五分鐘，洗後入睡，並保持室內安靜。**

睡眠乃養生之大要，詩云：「華山處士如容見，不覓仙方要睡方」，正是睡個好覺，精神爽快，來遠離失眠的困擾，增進健康。

〔本文作者兼具中西醫師資格〕

## 經方治療不寐之藥物臟腑歸經統計

归经	频次	累积频次	频率(%)	累积频率(%)
心	1221	1221	19.19	19.19
脾	1144	2365	17.98	37.17
肝	967	3332	15.20	52.37
胃	869	4201	13.66	66.02
腎	739	4940	11.61	77.64

經方治療失眠藥物主要歸心、脾、肝經，其次為胃、腎經。心主神明、脾主謀慮、肝主疏泄，故心、脾、肝對情志治療失眠主要是調理心脾肝，同時也注意調理胃、腎等。

黃蘇萍，楊雪梅，肖林榕：經方治療失眠方藥的統計分析，福建中醫學院學報，2007,17(6)

57

