

什麼是失眠

失眠即睡眠障礙，中醫稱為「不寐、目不瞑、不得臥」，指睡眠的時間和品質無法達到個人的正常需求。

失眠的原因

- 1.心理因素：學業、工作、家庭、婚姻所形成的壓力等。
- 2.生理上的因素：發燒、腫瘤、氣喘發作、身體疼痛等。
- 3.生活習慣：在下午、晚上喝酒或咖啡、茶，或在睡前做劇烈運動。
- 4.輪班的工作：如醫護人員、便利商店人員、警消等需要輪班而日夜顛倒的工作者。
- 5.環境的干擾：房間太冷、太熱、太吵、太亮、濕度都會影響睡眠。
- 6.藥物：某些藥物的副作用會使人睡不好，像高血壓、氣喘等藥物。而非漸進式的突然停用某些藥物，如鎮靜劑、安眠藥也會讓人睡不好。

日常保健之道

- 1.養成規律正常的作息時間，盡量在晚上十點就寢。
- 2.每日應規律運動，睡前宜做溫和及放鬆身心的活動，如泡溫水澡，切忌在睡前做劇烈活動或看電視。
- 3.維持舒適安靜的睡眠環境，必要時可使用眼罩及耳塞。
- 4.晚餐後禁喝咖啡、茶、可樂、酒及抽煙。
- 5.晚餐吃八分飽勿過量，切勿吃宵夜。
- 6.午睡以半小時以內為限。
- 7.睡前喝小杯溫熱牛奶可鎮靜安神。
- 8.睡前勿飲用過多的液體，以免因半夜上廁所造成睡眠中斷。

參考食療

- 1.糖淋枸杞山藥：可預防失眠。
作法：
(1)將半斤山藥削皮、洗淨、切長塊。

中醫衛教 失眠衛教



(2)再將山藥和枸杞入鍋加二碗水，煮滾後轉中小火，小心翻動山藥，熟透後盛起。

(3)糖加1 / 2碗水熬煮至溶化，太白粉加水二大匙調勻後加入勾芡，隨後淋於山藥上即成。

2.帶心蓮子湯：專治心火熾盛型失眠，可降心火改善睡眠。

3.桂圓茶：以龍眼乾煮成茶飲，適合氣虛和虛寒型之失眠。

4.龍眼蓮子羹：龍眼肉、蓮子、百合、冰糖各20克，慢火熬煮至熟軟。

舒緩運動

1.用十指彎曲成梳子狀，由前往後梳抹至頸椎。

2.端坐在床上，拍打或按壓腳底中間偏上的肌肉以及大拇趾，每次力道均以感到微脹痛為宜。

穴道按摩

內關：由手腕橫紋的中央，向手肘兩寸(約三橫指)處，兩條筋的中間。

神門：由無名指向下延伸，與手掌掌根線交叉處有一骨突，骨突旁的凹窩處即是。



中藥泡浴

材料：茉莉花、茯神、香附、玫瑰花。

方法：稍微打碎，以不織布包紮，放入澡盆浸泡。

芳香療法

薰衣草：鎮靜安神，放鬆心情。

茉莉花：安撫焦慮，使心情愉悅，遠離憂鬱。

以上精油可單純使用或是個別使用，薰香、泡澡皆適宜。



敬祝您
身體健康・平安吉祥



健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/5/9

修訂日期：2024/1/31