

# 譚莉英:安眠藥不安眠 找準病根治失眠

姓名：曾女士

年齡：40+

工作：銀行從業員

生活習慣：

曾小姐正在向醫師訴苦：“唉，最近不曉得怎麼了，常聽別人說春天睡不夠，“春眠不覺曉”，但對我來說卻成了“春眠睡不着”，真是煩死人啦!”

**症狀：**

心煩不眠或多夢或寐而不酣、頭暈脹痛、目赤腫痛、長眼瘡、急躁易怒、血壓稍高、口苦口乾、便秘。

**譚莉英診斷**

元兇：

從中醫角度來看，肝臟具有升發調達、儲存血液、舒暢情致的作用，與春季萬物復生、生機勃勃相對應。所以，春季與肝相和，春季上火則多為肝火。肝火上炎，擾動心神，神不安則心煩不眠或寐而不酣。

失眠是春季比較高發的一種疾病，最近一段時間來諮詢的大多數是失眠患者。失眠一年四季均可發生，但以春季為最多，這是因為春天氣候多變，使情緒波動較快，容易乾擾人體固有的生理功能;加之氣壓低，容易引起腦部激素分泌紊亂。如自身氣血功能不足，適應能力自然較差，導致體內外失去平衡，就容易誘發失眠。

有些人白天發暈，無精打采，可到了晚上上牀後卻又人疲腦不疲，興奮難眠;有些人會似睡非睡，一閉眼就是夢，一有動靜就醒;有些人不管幾點入睡，凌晨3點必醒，醒後難以入睡;還有些人常常做噩夢，驚醒後再也睡不酣;更有甚者，雖然能夠入睡，可總感到睡眠不能解乏，醒後仍有疲勞感，這些都屬於失眠。

**成因：**

中醫認為失眠原因雖多，但不外乎內因、外因，當中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。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，若壓力大或情緒不穩，便會出現肝鬱或肝火盛，肝為母，心為子，母子血脈相連，肝臟失衡直接影響心神安定。腎精上承於心，心氣下交於腎，使神志安寧，腎虛則心腎不交，寐不得寧；膽主氣血與魂魄，膽腑失衡，氣血不養魂，則心神不定，寐食不安，腦髓空虛。

其病機有以下方面。

#### 1. 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。

#### 2. 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。宿食停滯，釀成痰熱，壅塞於中焦，使胃氣不和，陽氣浮越於外，痰熱上擾而不得安睡。

#### 3. 素體虛弱、久病、大病之後或更年期綜合症

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。或更年期綜合症而出現肝腎陰虛，肝陽偏盛，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。若平素體弱，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。

#### 4. 勞逸失度

過勞則耗氣，過逸則傷脾，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。

人之睡眠由心神控制，所以營衛陰陽正常運作，是保證心神調節的基礎。如因飲食不節，情志失常，勞倦、思慮過度、病後、年邁體虛等因素，致五臟六腑任何一個環節病變，影響營衛運行，心神失養或不寧，神不守舍，不能由動轉靜，就引致失眠症。其基本病變有心血虛、膽虛、脾虛、腎陰虛和肝火等。

### 誤點：“安眠”藥的毒副作用

不少失眠患者自行到藥房購買“安眠”藥，其實這些藥品長期連續用藥可產生依賴性和成癮性，而且還會在隔天出現頭暈、頭痛、嗜睡、恍惚等的副作用，嚴重干擾腦電波，容易造成記憶力衰退、健忘、心慌和情緒低落等。

大部分安眠藥的機理是使大腦活動降低，但並沒有將腦電波降低。在腦電波圖可顯示服安眠藥患者當睡眠時，其腦電波依然處於活躍階段，換句話說，你以為服安眠藥睡了 8 小時，其實只是暈了 8 小時，你的腦電波根本未馴，身體細胞和氣血亦未作出修補。況且，安眠藥的依賴性與副作用，使人不能自然熟睡，其副作用在人體內會持續好幾天。所以安眠藥對睡眠系統和健康絕對是有害的。

若果不幸患上失眠症，可用以下方法：

磁療：夜訓強高斯(負極)磁枕，可有效將腦電波平定，使體質礆性化，從而抑制大腦皮層神經元的異常放電和過極反應，從而使人們能夠快速進入深度睡眠狀態，重獲優質睡眠質素。

百草醫藥坊