



失眠的中醫觀點與保健

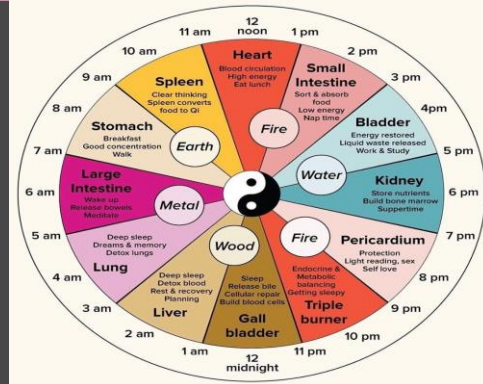
113/8 馬偕健康日 講者：劉永晴醫師

今日大綱

①失眠的定義及分類



③中醫觀點看失眠

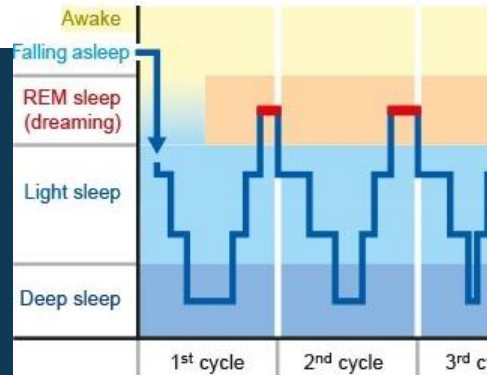


ICSD-3-TR

International
Classification of
Sleep Disorders

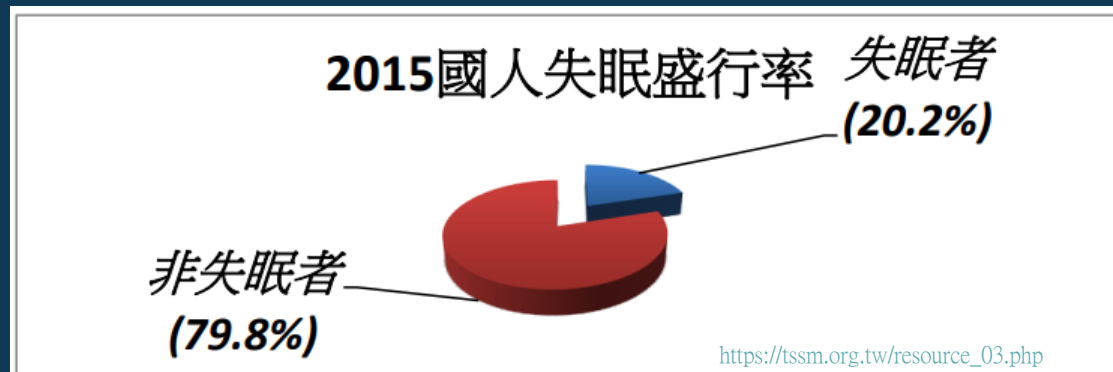
Third Edition, Text Revision

②失眠原因 與常見特徵



④睡眠保健

台灣失眠盛行率



- 根據台灣睡眠醫學學會2015年的調查結果，台灣失眠盛行率為20.2%。
- 2017年的調查經交叉分析後，發現在高年長者和女性這兩個群族上，失眠的比例都較10年前高。

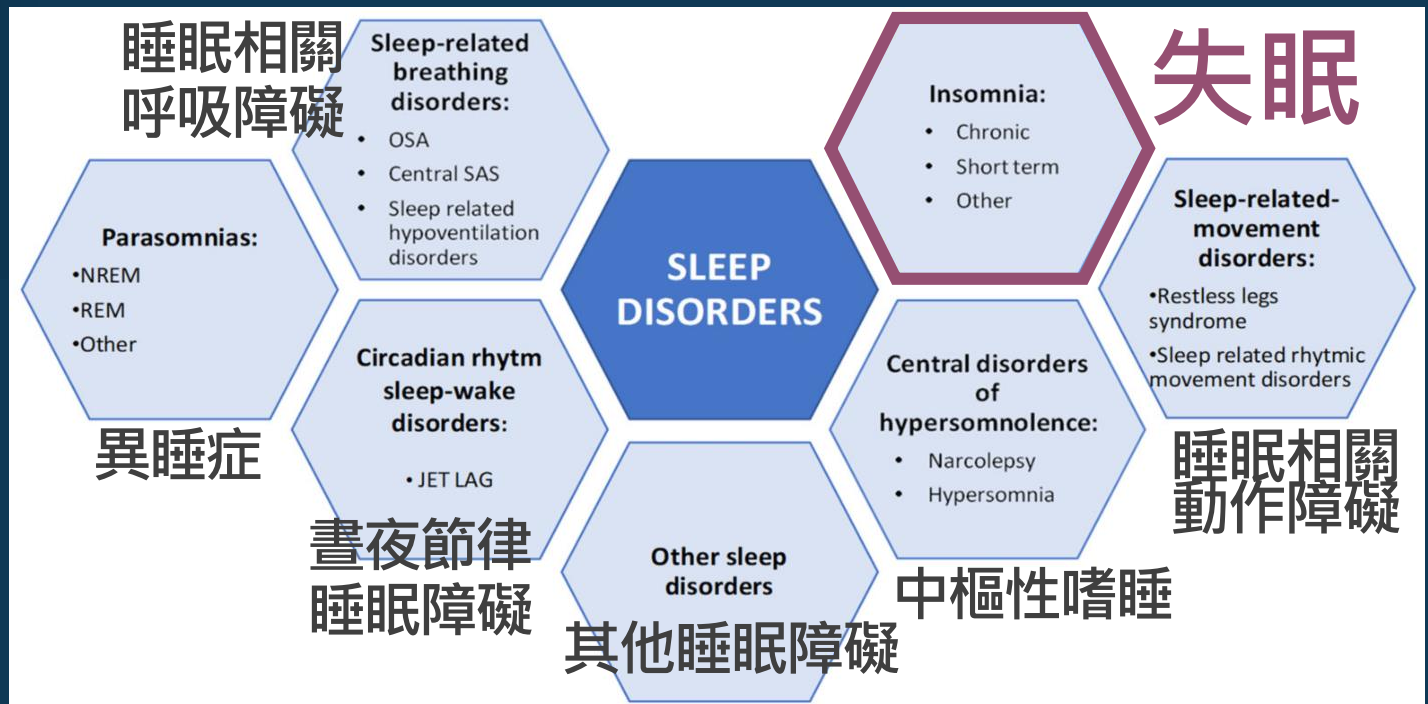
ICSD-3-TR

International
Classification of
Sleep Disorders

Third Edition, Text Revision

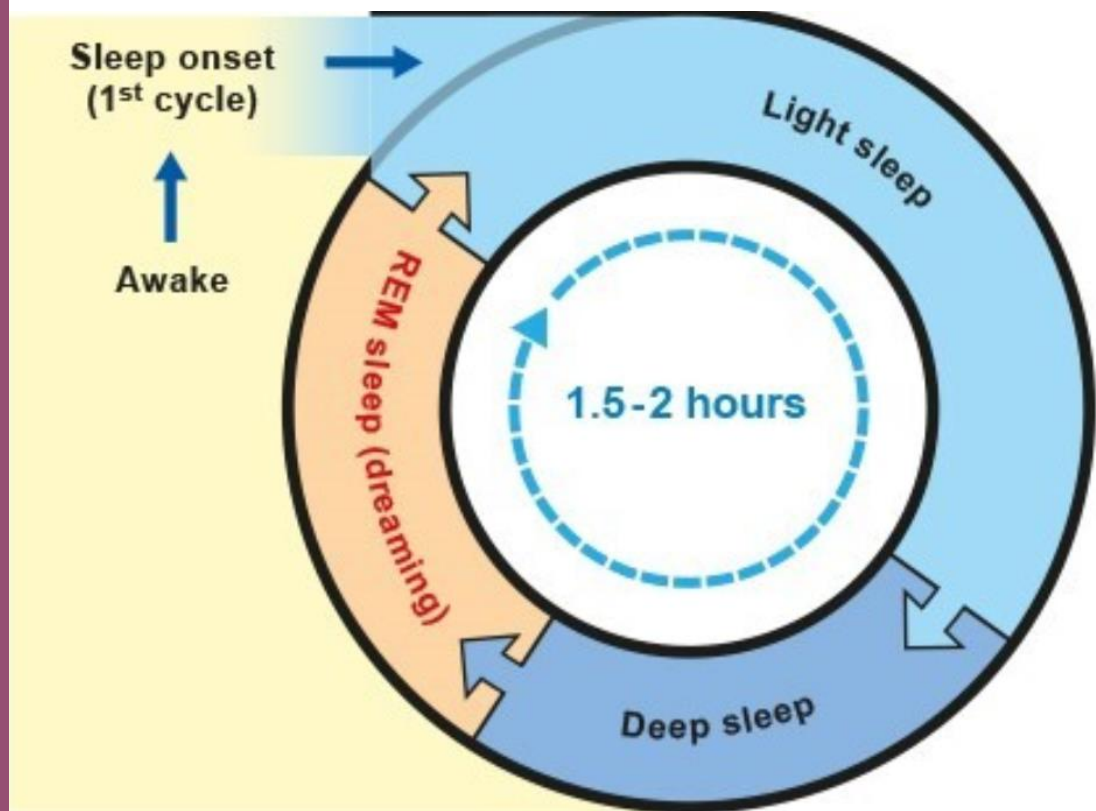
AASM

國際睡眠障礙分類(ICSD, ICSD-3-TR)



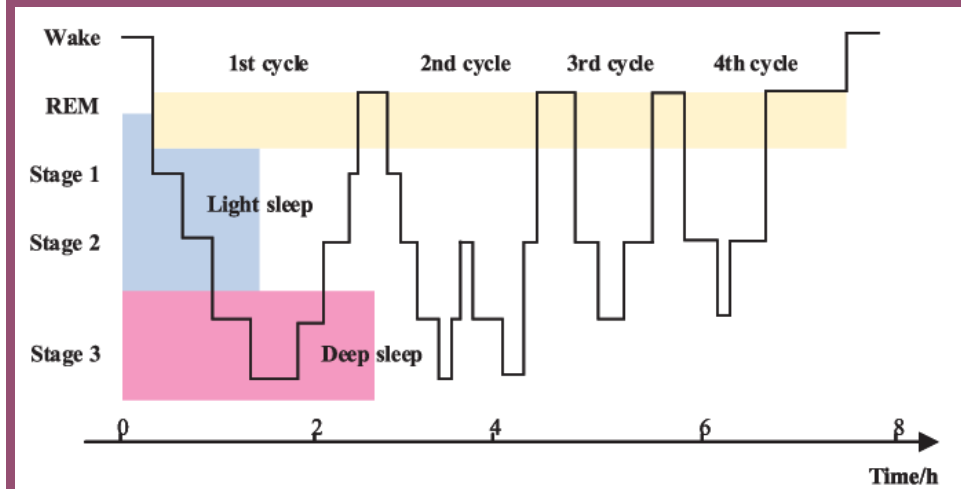
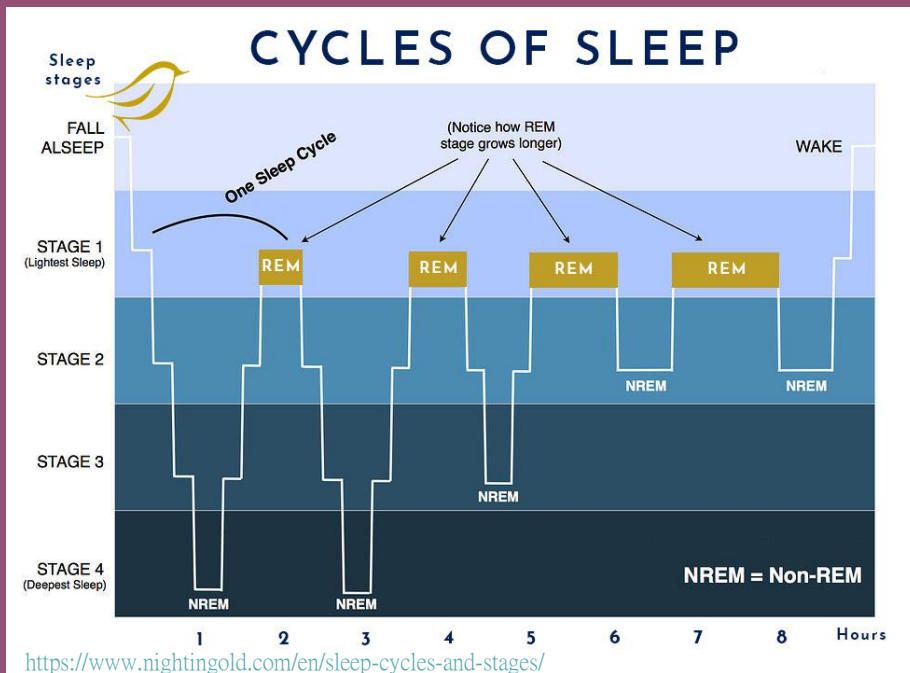
什麼是正常睡眠

- ✓ 容易入睡
- ✓ 夜間不會完全醒來
- ✓ 不會太早醒來
- ✓ 睡醒後神清氣爽



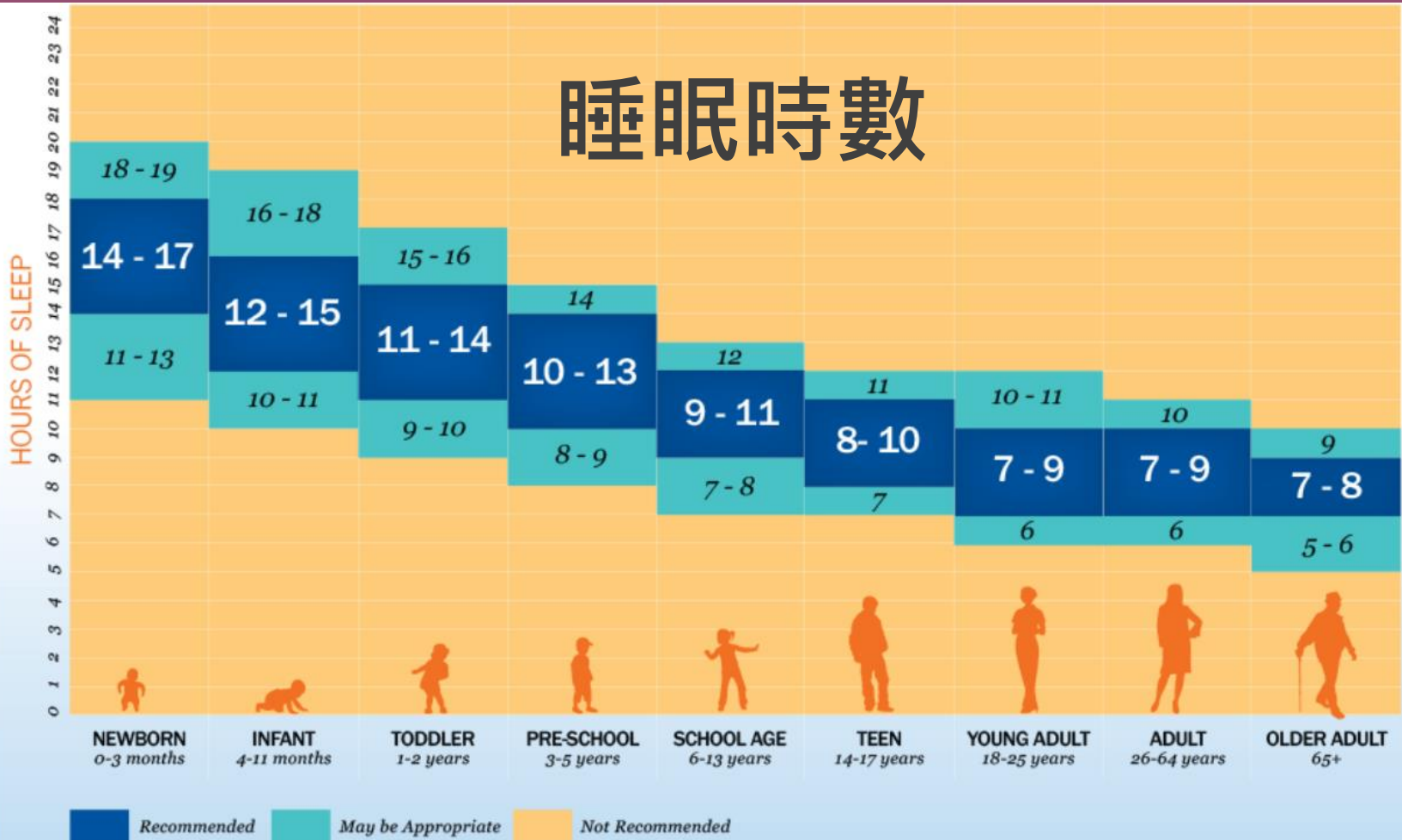
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK279322/>

睡眠結構及睡眠週期



https://www.researchgate.net/figure/The-general-sleep-transitions-and-sleep-cycles-Sleep-generally-transitions-from-the-wake_fig2_360908182

睡眠時數



失眠的診斷

Diagnostic criteria for chronic insomnia disorder (ICSD-3-TR)

- | | |
|---|---|
| A | 有下列一項或一項以上：
· 難以入睡 · 難以維持睡眠 · 睡醒時間早於預期 · 無法按適當時間上床睡覺 · 沒有父母或照顧者在場或介入的情況下難以入睡 |
| B | 觀察到以下一項或多項與夜間睡眠困難相關：
· 疲勞/不適 · 注意力、專注度、記憶力受損 · 社交、家庭、職業或學業表現受損 · 情緒起伏/煩躁 · 白天嗜睡 · 行為問題（如過動、衝動、攻擊性） · 動力/精力/主動性降低 · 容易發生錯誤/事故對睡眠的擔憂或不滿意 |
| C | 無法單純用睡眠時數不足或睡眠環境不佳來解釋 |
| D | 睡眠障礙和相關的白天症狀每週至少發生三次。 |
| E | 睡眠障礙和相關的白天症狀已經存在至少三個月。 |
| F | 睡眠障礙和相關的白天症狀不單歸因於藥物、精神障礙、藥物/物質使用 |

失眠分類

急性

- ✓ 持續數天~數週
(<3 個月)
- ✓ 通常有壓力源

慢性

- ✓ 每週失眠3次以上
且持續至少3個月
- ✓ 原因很複雜

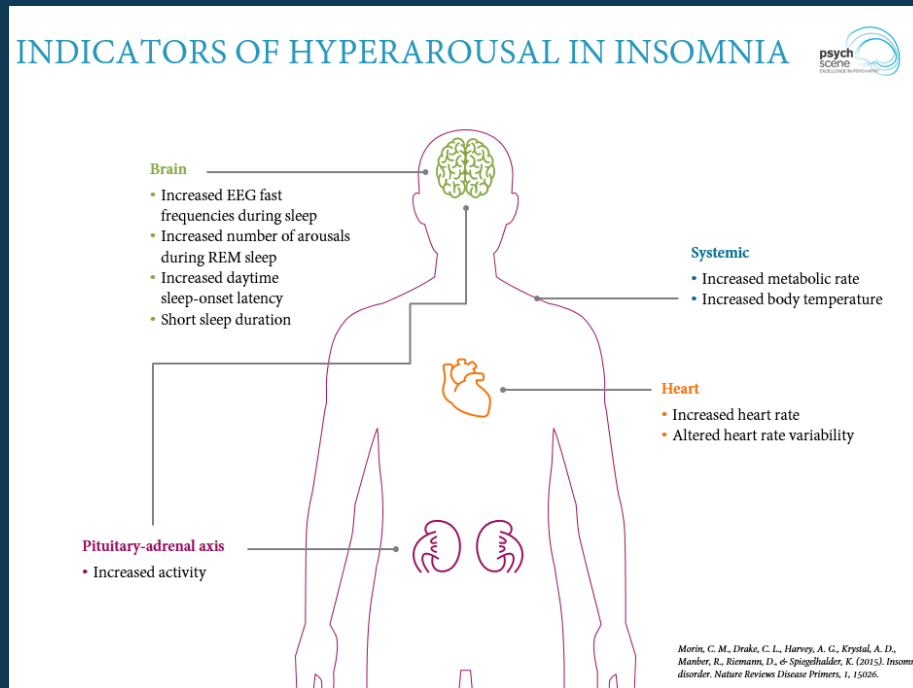
其他

- ✓ 有難入睡或難以維持睡眠等症狀
- ✓ 但不符合急性或慢性失眠標準



失眠原因與常見特徵

高覺醒狀態(hyperarousal)理論



身心處在高度緊繃的狀態

- 認知與情感上的緊張、焦慮、擔心
- 生理表現：胸悶心悸、口乾舌燥、肌肉緊繃



Stress



Irregular Sleep Schedules



Lifestyle



Mental Health Disorders



Physical Pain

What Can Cause **Insomnia?**



Medications



Neurological Disorders



Age



Other Sleep Disorders



Pregnancy

- ✓ 壓力、緊張、焦慮、重大衝擊
- ✓ 睡眠衛生不佳
- ✓ 作息、工作型態
- ✓ 其他睡眠障礙
- ✓ 精神疾病、神經系統疾病、內科疾病、影響睡眠的症狀
- ✓ 藥物、刺激性飲食
- ✓ 生理狀態(懷孕、更年期)

入睡困難



翻來翻去睡不著
(入睡需30分鐘以上)

Initial Insomnia

- Inability or difficulty falling asleep
- May be caused by neuropathic or musculoskeletal pain, as well as certain medications

維持睡眠困難



淺眠易醒、
醒後不易再睡

Middle Insomnia

- Waking during the night and being unable to fall back asleep
- May be caused by daytime fatigue, muscles spasms, and nocturia

早醒



半夜醒來，躺到天亮

Terminal Insomnia

- Waking up too early
- May be caused by lack of exposure to daylight

日間症狀



Little interest or pleasure in doing things

做事提不起勁



Sleepy sitting quietly - daytime or early evening

白天想睡



Reduced motivation or energy

沒動力



Felt fatigue or exhaustion



Sleepiness which interferes with daily activities

嗜睡，影響工作



Reduced memory, attention or concentration



Felt down, depressed or hopeless

憂鬱



Felt irritable or moody



Hyperactive, impulsive or aggressive

過動、衝動

疲倦

記憶力下降、
注意力不足

易怒、
情緒起伏

危險因子

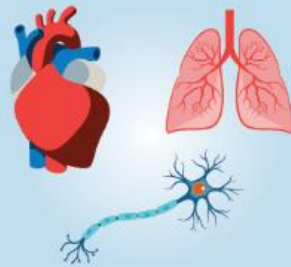


- Neurochemical imbalances in the brain.
- Sleep pathways interfering with wake

神經系統疾病

A symptom of a medical condition like heart disease, asthma, pain or a nerve condition.

其他共病



A symptom of a mental health condition like depression or anxiety disorder.

精神健康問題



基因或內在因素



Genetic factors.

藥物



A medication side effect.

咖啡因、酒精



Substance use before bedtime.

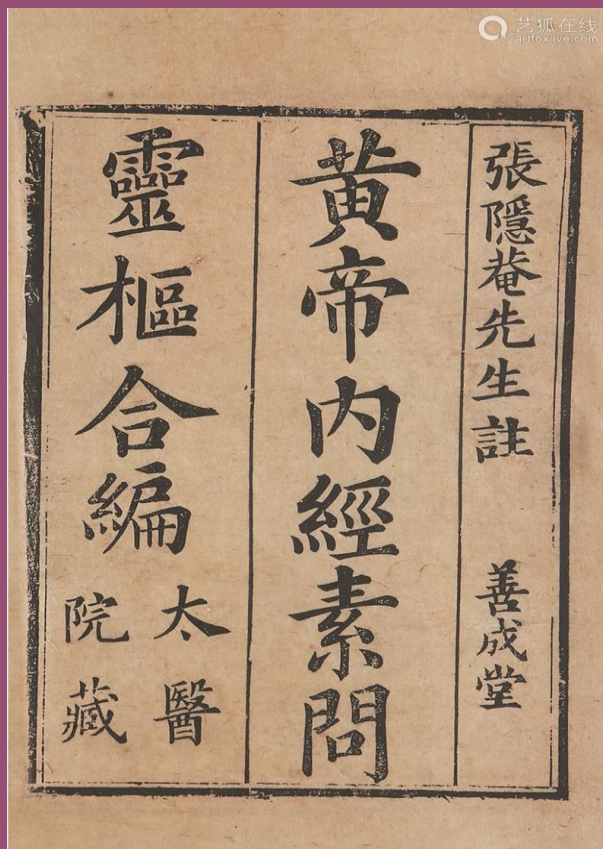
工作型態



Working the night shift.



中醫觀點看失眠



《素問·生氣通天論》
夫自古通天者，生之本，
本於陰陽。

《素問·陰陽應象大論》
陰陽者，天地之道也，萬物之綱
紀，變化之父母，生殺之本始，
神明之府也，治病必求於本。

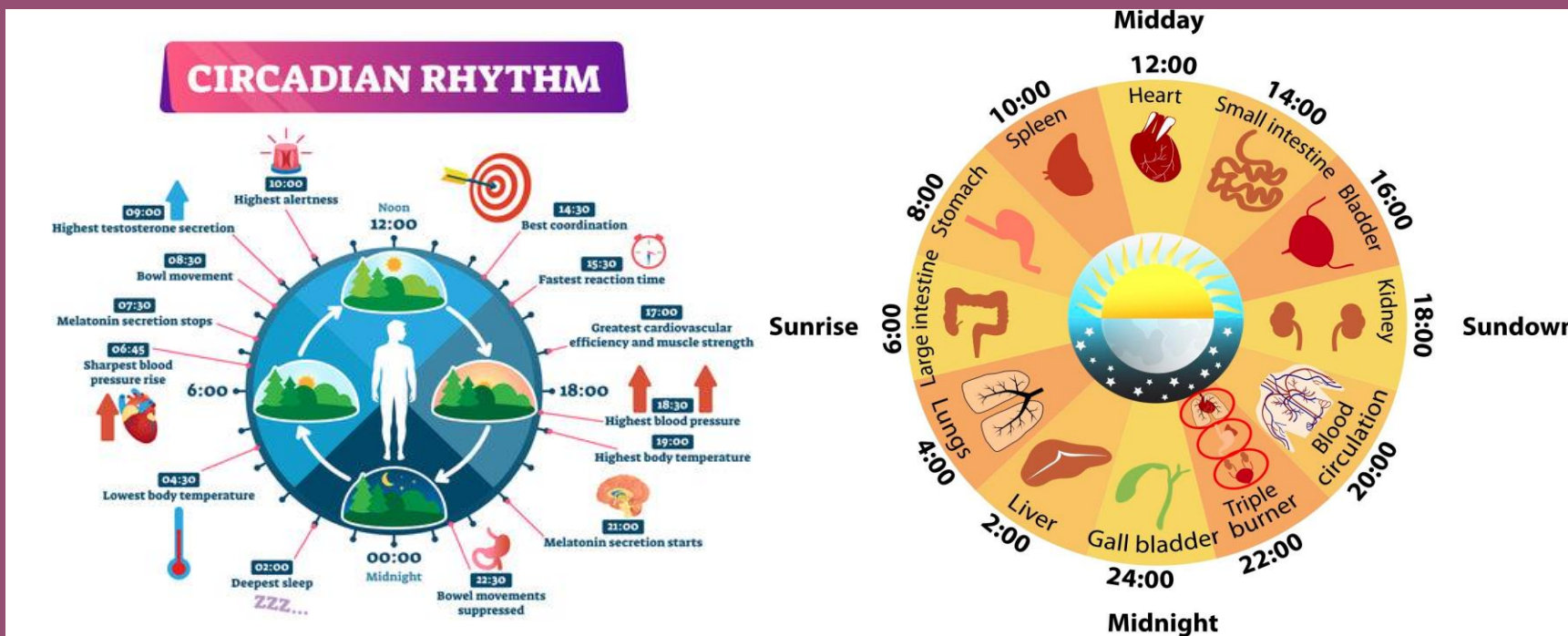
《素問·金匱真言論》



- 平旦至日中，天之陽，陽中之陽也；
 - 日中至黃昏，天之陽，陽中之陰也；
 - 合夜至雞鳴，天之陰，陰中之陰也；
 - 雞鳴至平旦，天之陰，陰中之陽也。
- 故人亦應之。

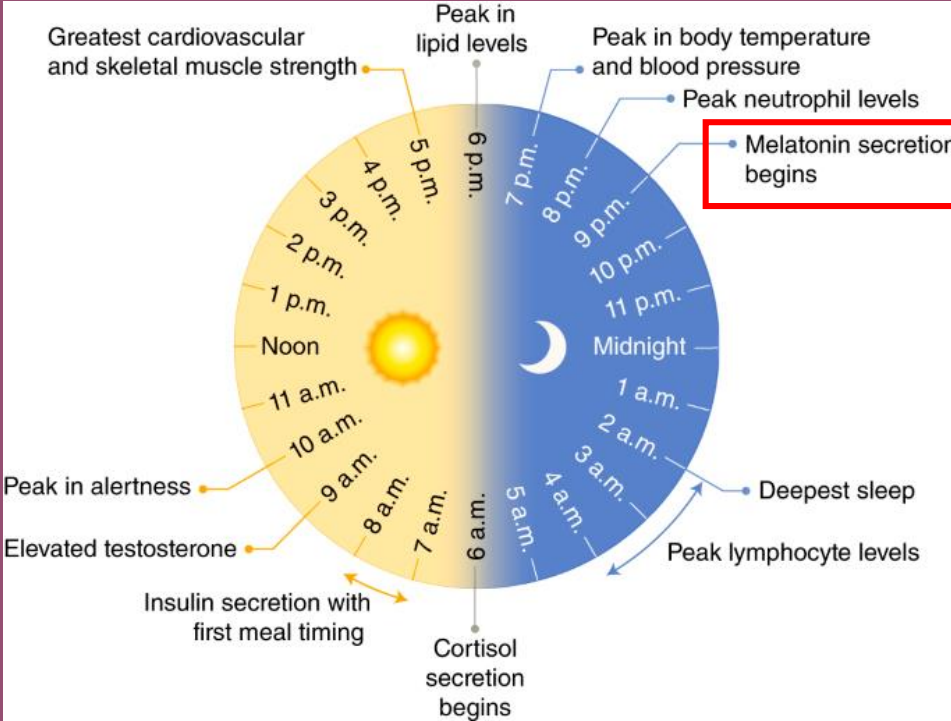
晝夜節律(生理時鐘)

經絡循行("中式"生理時鐘)

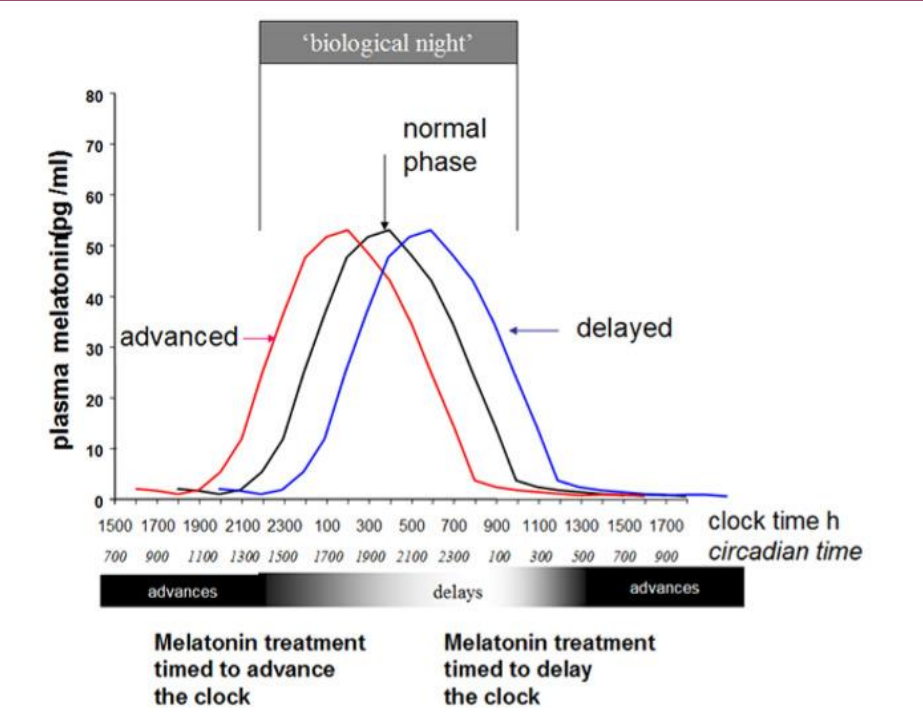


圖片來源：<https://astonrx.com/blogs/read/managing-your-circadian-rhythm>

圖片來源：<https://redhealthwear.com/blogs/news/why-are-circadian-rhythms-so-important>

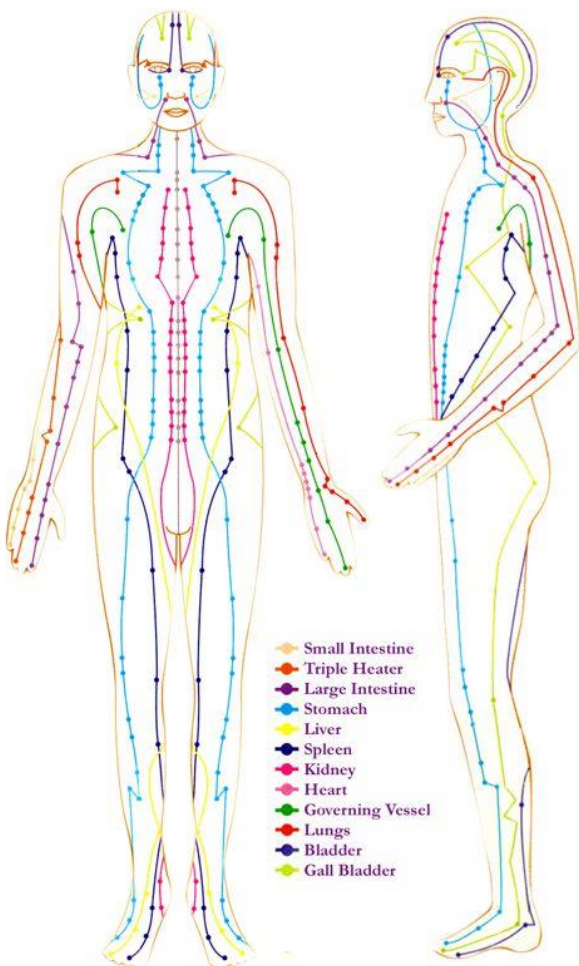


圖片來源：<https://www.nature.com/articles/s41591-018-0271-8>



圖片來源：<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK550972/>

The Main Meridian Channels

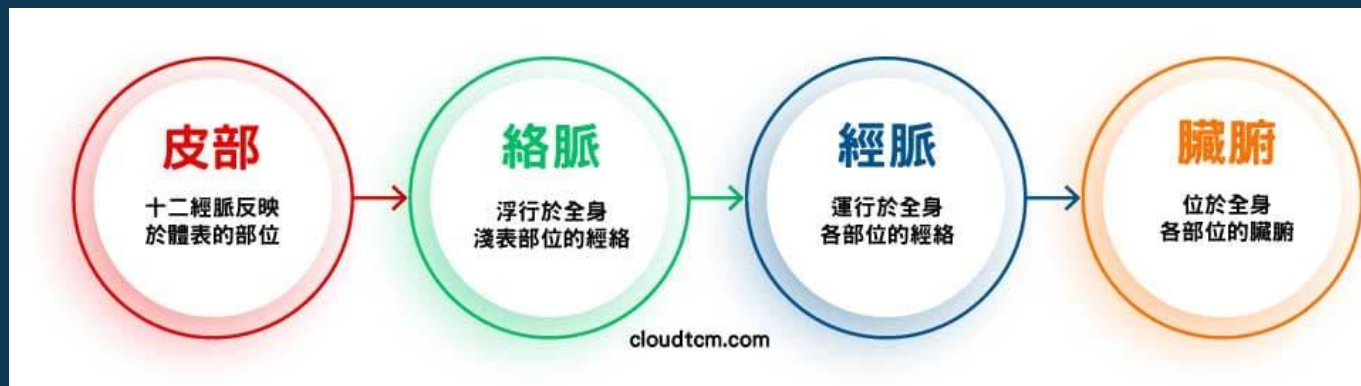


睡眠生理

《靈樞·大惑論》
夫衛氣者，晝日常行於陽，夜行於陰，故陽氣盡則臥，陰氣盡則寤。

《靈樞·營衛生會》
壯者之氣血盛，其肌肉滑，氣道通，營衛之行不失其常，故晝精而夜瞑。

失眠病理



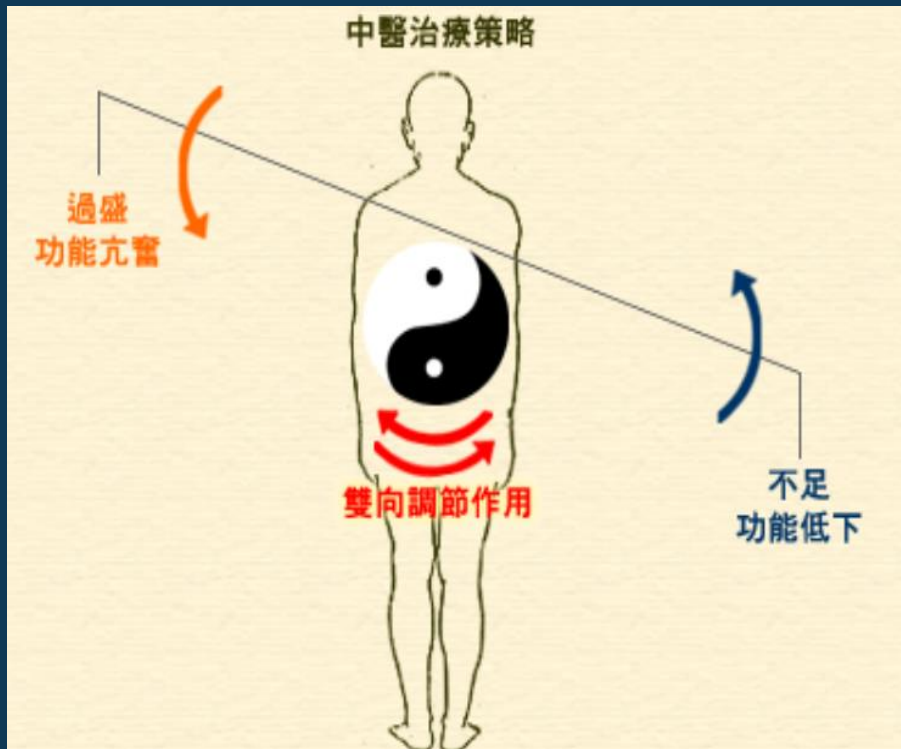
圖片來源：<https://cloudtcm.com/article/235>

中醫稱失眠為不寐、目不暝、不得臥

《靈樞·邪客》

厥氣客於五藏六腑，則衛氣獨衛其外，行於陽，不得入於陰。行於陽則陽氣盛，陽氣盛則陽蹻陷，不得入於陰，陰虛，故目不暝。

失眠病機：陽不入於陰



陽為什麼不入於陰？
→陰陽不平衡

- 陽出問題(陽盛、陽虛)
- 陰出問題(陰虛)
- 經絡阻塞(陰盛)

陰陽不平衡原因？
→五臟六腑功能失調

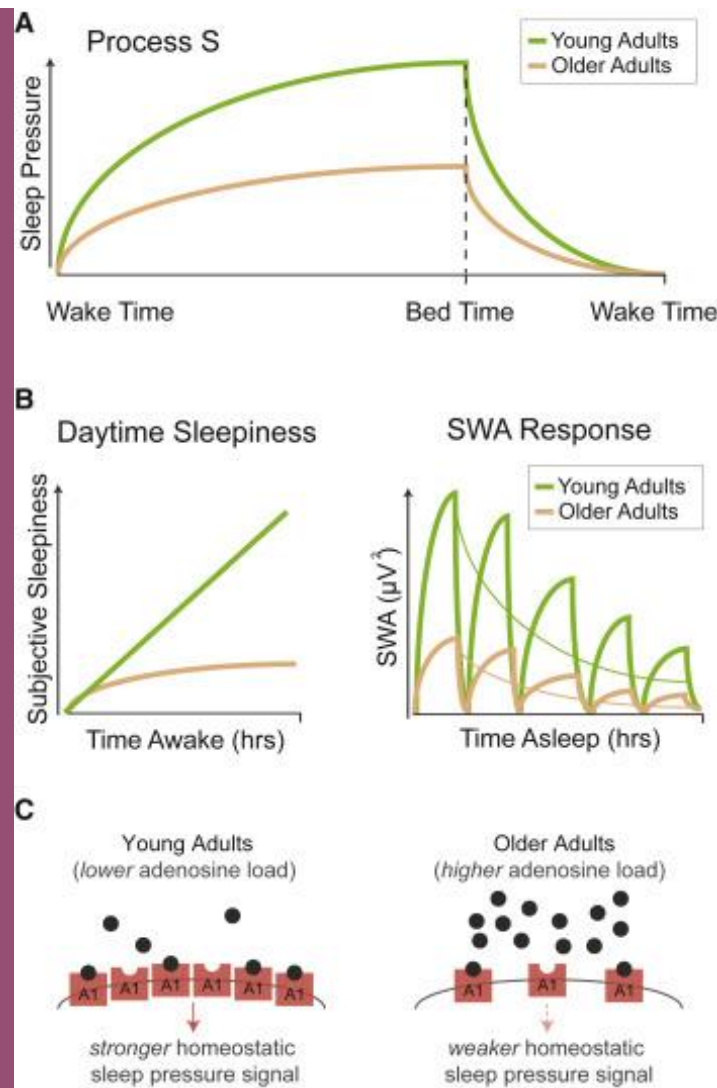
老年失眠

《靈樞·營衛生會》

黃帝曰：老人之不夜瞑者，何氣使然？

歧伯答曰：老者之**氣血衰**，其肌肉枯，**氣道澀**，五藏之氣相搏，其營氣衰少而衛氣內伐，故晝不精，夜不瞑。

圖片來源：<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0896627317300880#fig2>



中醫師怎麼評估您是哪種失眠



- 望形、神
- 望眼
- 望唇舌
- 望皮膚、爪甲



- 語音
- 氣味

- 病史
- 局部症狀
- 全身症狀
- 中醫體質相關表現

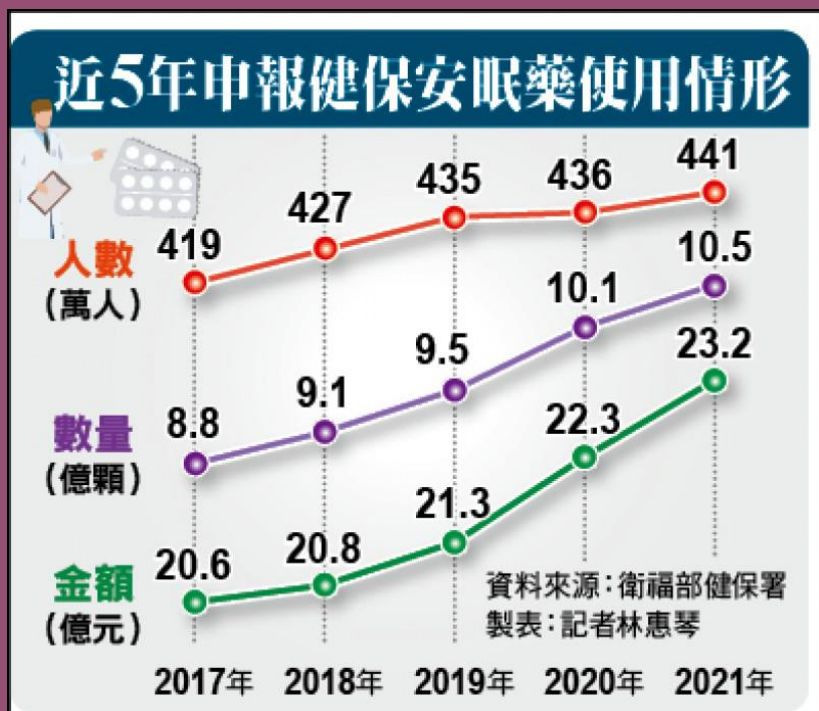


- 把脈
- 腹診
- 尺膚診



睡眠保健 (睡眠衛生及中醫保健)

一夜好眠好困難？

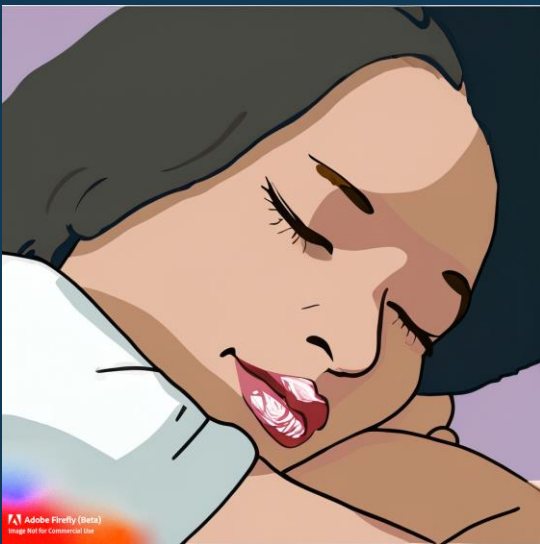


圖片來源：https://health.udn.com/health/story/5964/3573943?from=udn-referralnews_ch1005artbottom

圖片來源：<https://news.ltn.com.tw/news/life/paper/1545090>

「睡眠衛生」(Sleep Hygiene)

「睡眠衛生」是用來描述良好睡眠習慣的術語。



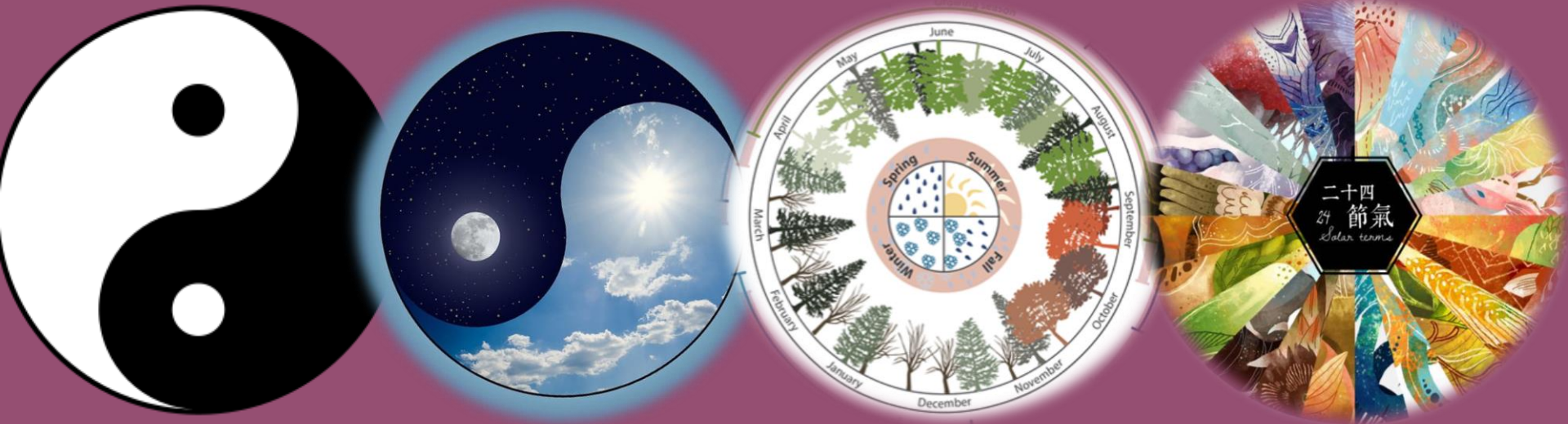
- 包含睡眠環境和行為兩個部分
- 不良的睡眠衛生會對睡眠的質和量產生負面影響
- 睡眠衛生是需要建立及練習的

要做 避免做

- ✓ 保持規律睡眠、起床時間
- ✓ 營造安靜、放鬆的臥室(溫度、濕度、光線、聲響、床墊、枕頭)
- ✓ 白天(傍晚前)運動
- ✓ 建立睡眠儀式(香氛、泡腳、聽音樂、穴位按摩、伸展、呼吸)

- ✓ 不要強迫睡眠
- ✓ 午睡時間不宜過長
- ✓ 臥室減少電子設備(電視、電腦)，不在臥室辦公
- ✓ 晚上減少白光、藍光刺激(手機、電腦、平板、電視)
- ✓ 晚餐不過飽，不吃宵夜
- ✓ 晚上不喝茶、咖啡、酒
- ✓ 不要思慮過度

中醫觀點：天人相應，順應自然



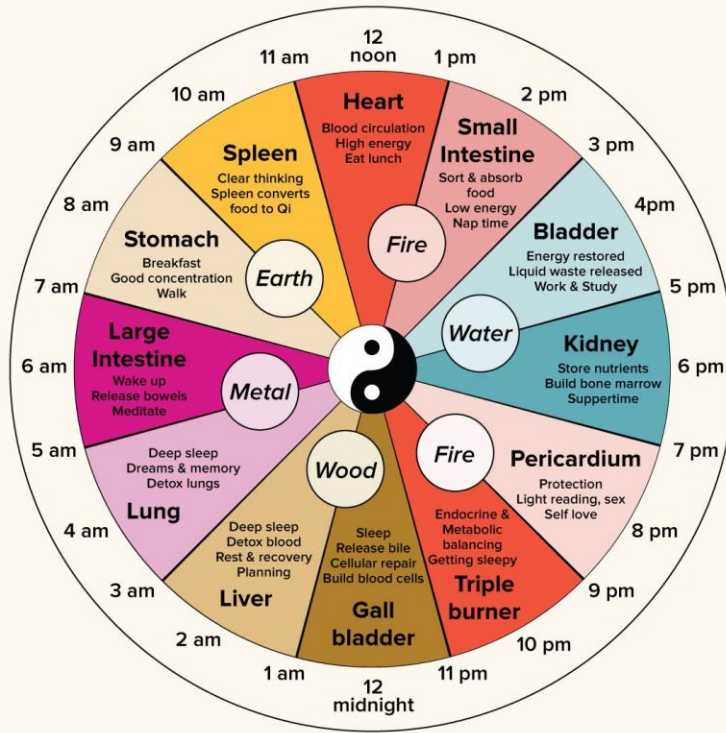
· 順四時

「日出而作，日入而息」

· 順四氣

「春生，夏長，秋收，冬藏」

CHINESE BODY CLOCK



healthline

順四時

《素問·生氣通天論》

- 故陽氣者，一日而主外，平旦人氣生，日中而陽氣隆，日西而陽氣已虛，氣門乃閉。是故暮而收拒，無擾筋骨，無見霧露，反此三時，形乃困薄。



順四氣

《素問·四氣調神大論》

- 春三月：夜臥早起
- 夏三月：夜臥早起，無厭於日
- 秋三月：早臥早起
- 冬三月：早臥晚起，必待陽光

中醫保健 - 泡腳

[BMC Geriatr.](#) 2024; 24: 191.

PMCID: PMC10898139

Published online 2024 Feb 26. doi: [10.1186/s12877-023-04590-x](https://doi.org/10.1186/s12877-023-04590-x)

PMID: [38408926](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38408926/)

The effect of foot bath on sleep quality in the elderly: a systematic review

[Khadijeh Nasiri](#),¹ [Mohammad Shrinij](#),² [Nazila Javadi Pashaki](#),³ [Vahideh Aghamohammadi](#),⁴
[Solmaz Saeidi](#),¹ [Maryam Mirzaee](#),¹ [Mostafa Soodmand](#),¹ and [Esmail Najafi](#)^{✉5}

溫水足浴可以作為一種簡單、安全的措施來改善睡眠品質。



- ✓ 睡前1小時泡腳
- ✓ 水溫38°C-40°C
- ✓ 水量蓋過腳踝，浸泡30分鐘
- ✓ 可加藥浴包(請諮詢中醫師)或精油
- ✓ 泡完後可搭配穴位按摩

刮痧



Medicine®

[Home](#)[Search](#)[Submit a Manuscript](#)

[Medicine \(Baltimore\)](#). 2024 May 24; 103(21): e38233.

PMCID: PMC11124766

Published online 2024 May 24.

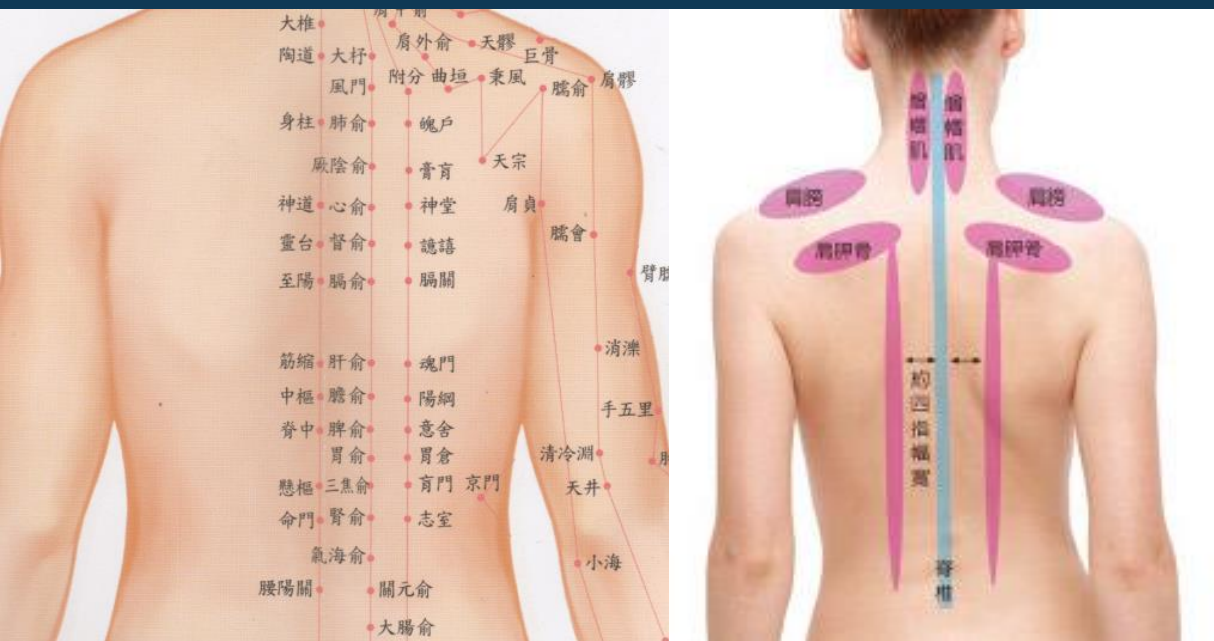
PMID: [38788017](#)

doi: [10.1097/MD.00000000000038233](https://doi.org/10.1097/MD.00000000000038233)

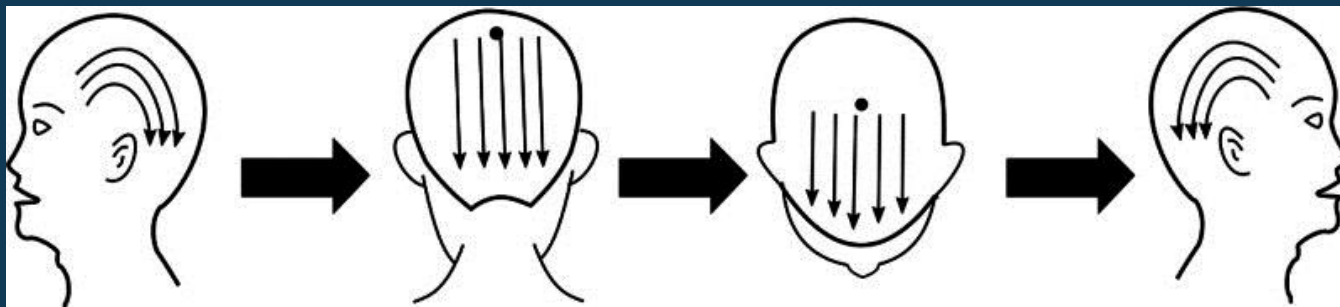
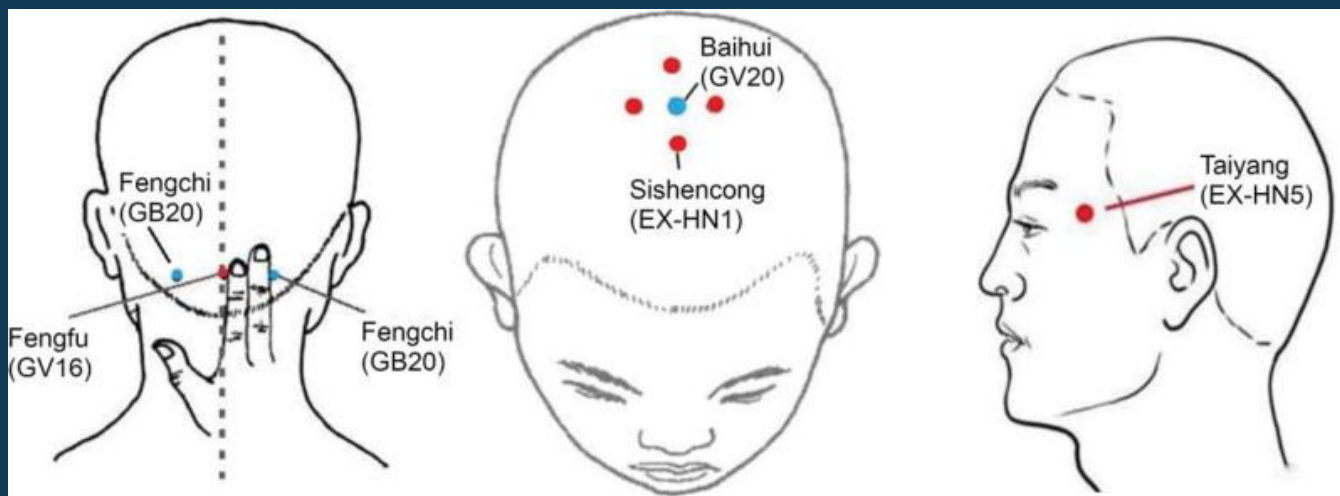
Effect of holographic Guasha on sleep quality of older adults with hypertension in the community: A prospective study

[Ling Chen](#), MM,^a [Ruilin Li](#), PhD,^a [Lianzhao Yang](#), BS,^{a,*} [Hui Gao](#), MM,^a [Wen Li](#), MM,^b
[Yujuan Wei](#), MM,^c and [Lingling Pang](#), BS^d

刮痧可以改善老年高血壓患者的失眠，並緩解焦慮情緒及改善痰濕體質。



- 背部：膀胱經、督脈、背俞穴
- 刮前熱敷背，刮後補充水分
- 塗抹油類或凡士林，由上往下，由內往外
- 懷孕、久病、過飽過飢、皮膚損傷皆禁止刮痧



- 以百會為中心點，單一方向輕刮，類似梳頭

總結



- 失眠的原因很多，應尋求專業協助，仔細分析原因
- 中醫認為不寐的關鍵是「陽不入於陰」，辨別陰陽失衡的病機來進行針灸或藥物治療
- 建立睡眠衛生，並加上中醫保健輔助，有助於改善睡眠

