



失眠的中醫穴位應用

馬偕中醫部 曹嘉紋醫師

你有過針灸的經驗嗎？



中醫針灸門診第一名的常見症狀？

中醫針灸門診第一名的常見症狀？

腰痛(下背痛)



中醫門診第二常見的症狀？

中醫門診第二常見的症狀？

失眠



你的失眠是哪一種？

你的失眠是哪一種？

1. 入眠困難（想睡睡不著，躺 > 30min）



你的失眠是哪一種？

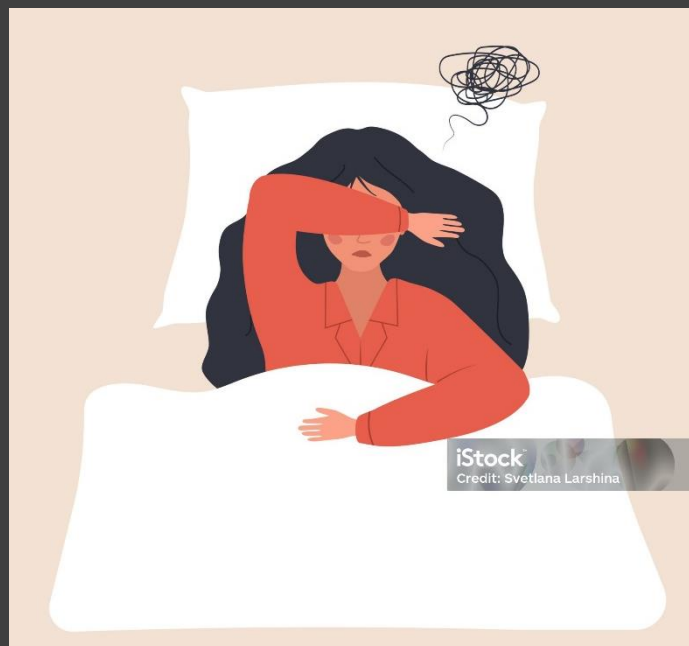
1. 入眠困難（想睡睡不著，躺>30min）
2. 睡眠中斷（1-2小時就醒，醒後難再眠或可再入眠）

*頻尿*潮熱



你的失眠是哪一種？

1. 入眠困難（想睡睡不著，躺>30min）
2. 睡眠中斷（1-2小時就醒，醒後難再眠或可再入眠）
*頻尿*潮熱
3. 淺眠多夢（無法進入熟睡）



你的失眠是哪一種？

1. 入眠困難（想睡睡不著，躺>30min）
2. 睡眠中斷（1-2小時就醒，醒後難再眠或可再入眠）
*頻尿*潮熱
3. 淺眠多夢（無法進入熟睡）
4. 眠不飽足（>8hr醒來仍疲倦）



失眠的定義？

每週有至少**三天以上**之失眠，且白天出現倦怠、嗜睡、情緒煩躁、難以專心或身體不適等症狀，進而影響學習或工作。

持續時間少於一個月者為急性失眠，超過一個月以上就稱慢性失眠。

失眠的原因

1. 肩頸僵硬
2. 情緒：壓力、焦慮
3. 頻尿
4. 潮熱盜汗
5. 皮膚搔癢
6. 腸胃不適：胃不和，則臥不安
7.

中醫怎麼看失眠？

陰陽失調、營衛失度則不得眠。

中醫怎麼看失眠？

- 不易入睡：陰虛火旺、肝鬱化火
- 醒後不易再睡：心脾兩虛
- 容易驚醒：心虛膽怯、血虛肝旺
- 老年人失眠：心腎不交
- 腸胃症狀：胃不和則臥不安
- 心悸、健忘：心陰虛

不易入睡：肝鬱化火



- 不易入睡、多夢
- 思慮多、急躁
- 口乾、口苦
- 頭暈頭脹、耳鳴
- 便秘或大便乾燥

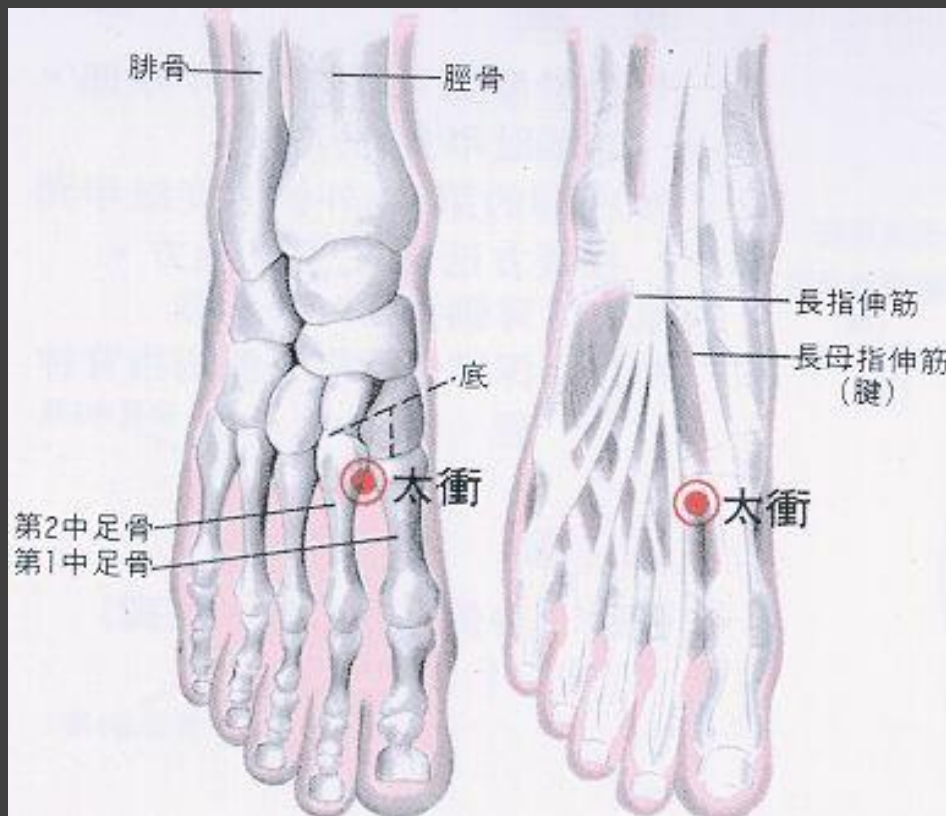
肝鬱化火

太衝穴：

足厥陰肝經原穴

平肝熄風、清熱利膽。

腳背上第一趾縫和第二趾縫往上找到凹陷處的最尾端。



肝鬱化火

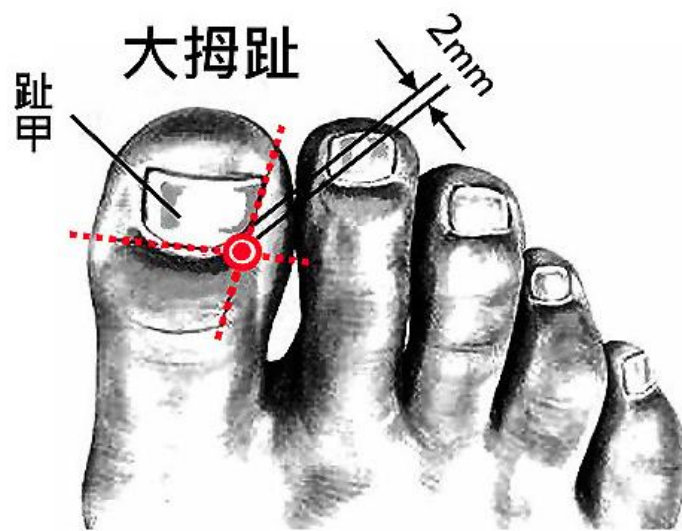
大敦穴：

足厥陰肝經井穴

調理肝腎、熄風安神、
理血。

腳拇趾趾甲邊際最靠第
二趾之外

距大拇趾末節外側，
趾甲根角2公釐處。



肝鬱化火

適量補充綠色及口感帶酸的水果。

菠菜、花椰菜、檸檬、奇異果、梅子等。



醒後不易再睡：心脾兩虛



- 多夢易醒
- 神疲、食少
- 健忘、心悸
- 越累越睡不著

心脾兩虛

內關穴：

手厥陰心包經絡穴

寧心、安神、和胃、降逆

腕橫紋上2寸(三指寬)，兩筋之間



心脾兩虛

三陰交穴：

腎經、肝經、脾經三條經脈的交點

健脾益氣、滋補肝腎、除濕通絡

小腿內測，腳內踝上4隻手指併攏，

小腿脛骨後方凹陷處。



心脾兩虛

中醫健脾食方「四神湯」

茯苓、山藥、芡實、蓮子

紅棗、薏苡仁補益脾胃



四神湯小知識

一起來了解：四神湯「神」在哪！

台灣傳統美食小吃
四神湯



茯苓
芡實
淮山
蓮子

藥膳四神湯(四臣湯)
使用四味藥材

衛生福利部
Ministry of Health and Welfare

容易驚醒：心膽氣虛



- 多夢易驚
- 膽怯心悸
- 氣短倦怠乏力

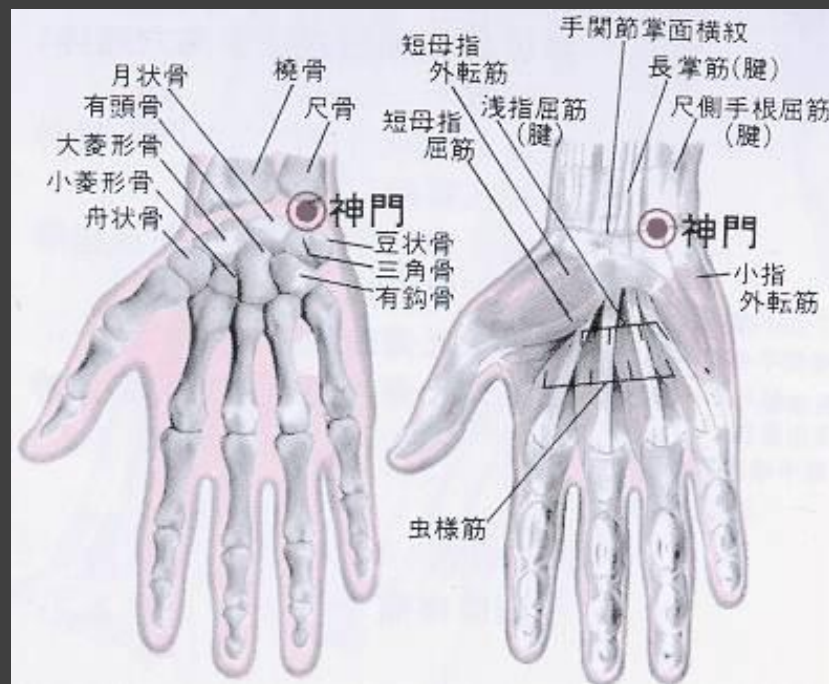
心膽氣虛

手神門穴：

手少陰心經原穴

寧心安神，補益心氣

掌心向上，於手腕處，小拇指與無名指的交界處的凹陷處，豌豆骨後方。



心膽氣虛

耳神門穴：

耳穴

鎮靜、安神

耳朵由上至下的第一個凹陷處(三角窩)

耳神門穴



心膽氣虛

吃安心神、補益氣的食物

黑木耳、白木耳、金針等



腸胃症狀：胃氣失和



- 打嗝噯氣
- 脹氣不適
- 泛酸吐酸

腸胃症狀：胃氣失和

足三里穴：

足陽明胃經合穴

調理脾胃，和腸消滯，清熱

化濕，降逆利氣

小腿前外側，外膝眼（犢鼻）

下3寸



腸胃症狀：胃氣失和

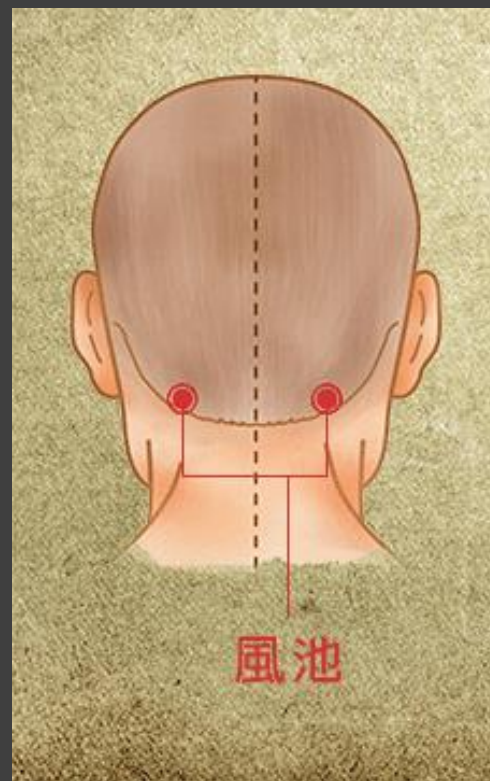
晚上吃7分飽，菜色宜清淡。

避免高油脂肉類及蛋糕點心。



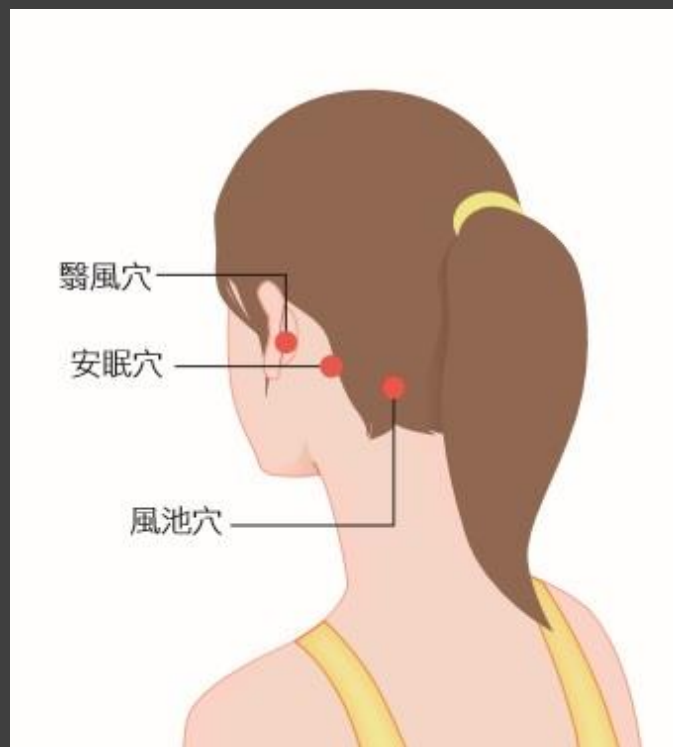
風池穴

- 足少陽膽經、陽維、陽蹻脈
三陽經交會穴。
- 祛風，解表，清頭目，利五官七竅。
- 後項大筋旁外側
顛骨乳突尖(下端)與第二頸椎棘突之
間連線的中點。



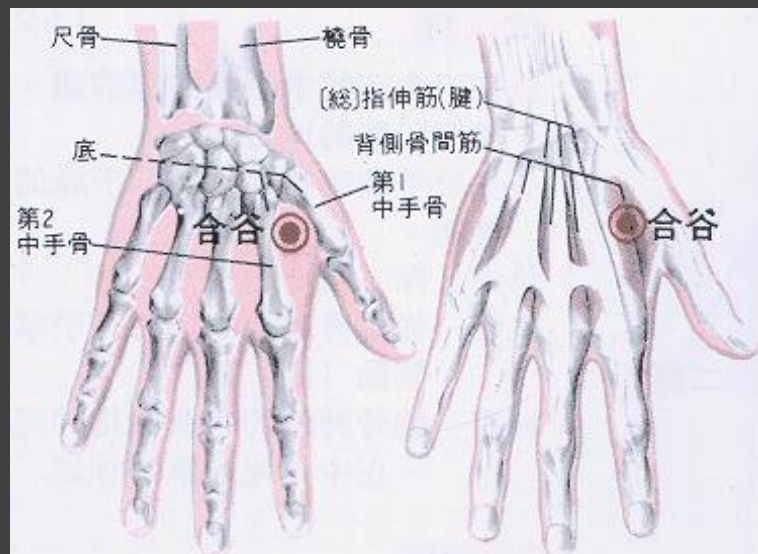
安眠穴

- 經外頭頸奇穴
- 鎮靜安神，可治療失眠、煩躁不安，使人能安然入眠，故名安眠。
- 耳垂後凹陷與枕骨下凹陷的連線中點處，也可以往耳後髮際處尋找，乳突(骨頭凸起處)往下後方延伸約1公分處。



合谷穴

- 手陽明大腸經原穴
- 調暢全身氣血，治頭痛、眩暈、感冒、淺眠易醒或不易入睡
- 手背第1~2掌骨間，第2掌骨橈側的中點處。



中醫怎麼治療？

- 望聞問切
- 詳細問診
- 針灸、藥物
- 其他手法

可以怎麼做？

- 作息規律
- 咖啡因管控
- 睡前勿有氧運動
- 睡前3小時內不吃過多食物
- 睡前1小時可聽輕音樂、靜坐深呼吸或閱讀輕鬆的書刊幫助放鬆，避免持續滑手機、看電視或進行耗腦力的工作。
- 睡前避免以飲酒方式助眠

你有過針灸的經驗嗎？



你有過針灸的經驗嗎？



名詞定義：針法 & 灸法 不相同！

- 針灸法的定義：針灸法是**針刺**與**艾灸**的中醫治療方法，稱為針法與灸法。

名詞定義：針法 & 灸法 不相同！

- 灸法（moxibustion）：以特製艾絨置放在人體俞穴的部位，或以艾條在俞穴上方隔空點火燃燒，運用其產生的特有氣味與溫熱之刺激，來調整身體內各器官的生理機能，增進身體健康，達到治療疾病與預防疾病之目的。



名詞定義：針法 & 灸法 不相同！

- 灸法 (moxibus) 或以艾條在俞穴與溫熱之刺激，健康，達到治療。



放在人體俞穴的部位，用其產生的特有氣味刺激生理機能，增進身體健康。

針上灸



名詞定義：針法 & 灸法 不相同！

- 針刺法（acupuncture）：以特製之金屬針，一般是用鎳、錳、銀、金等合金所製成的**不銹鋼針**，刺入人體俞穴部位施行應用手法，發生刺激之作用，來調和氣血、平衡陰陽、通暢經絡，進而達到治療疾病與恢復健康之目的。



名詞定義：針法 & 灸法 不相同！

- 針刺法（acupuncture）：以特製之金屬針，一般是金等合金所製成的**不銹鋼針**，刺入人體應用手法，發生刺激之作用，來調和、通暢經絡，進而達到治療疾病與恢





長鍼

毫鍼

圓利鍼

鈹鍼

鋒鍼

鍤鍼

圓鍼

鑿鍼

中華黃帝
九鍼模型

此針乃黃帝
所製
子孫
傳之
至今
名曰
九鍼



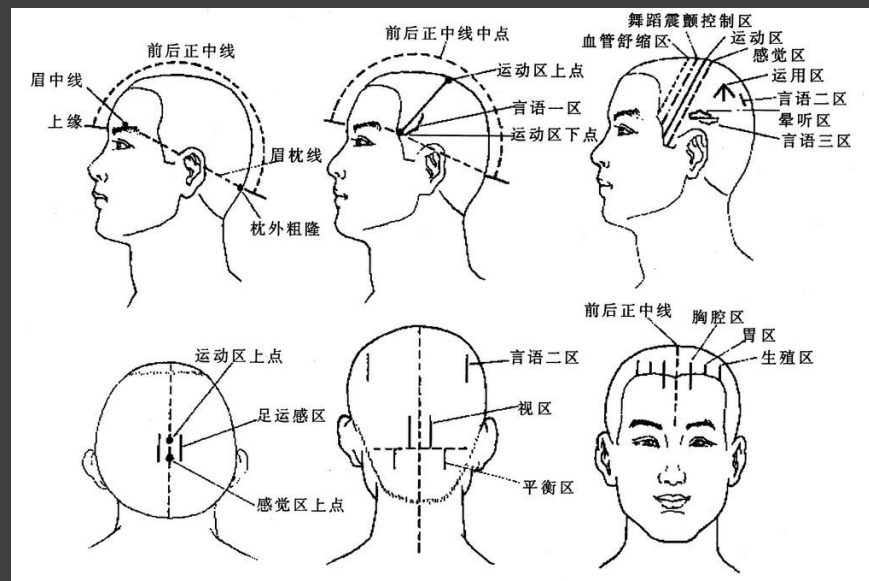
針灸治療還有哪些型態？

體針



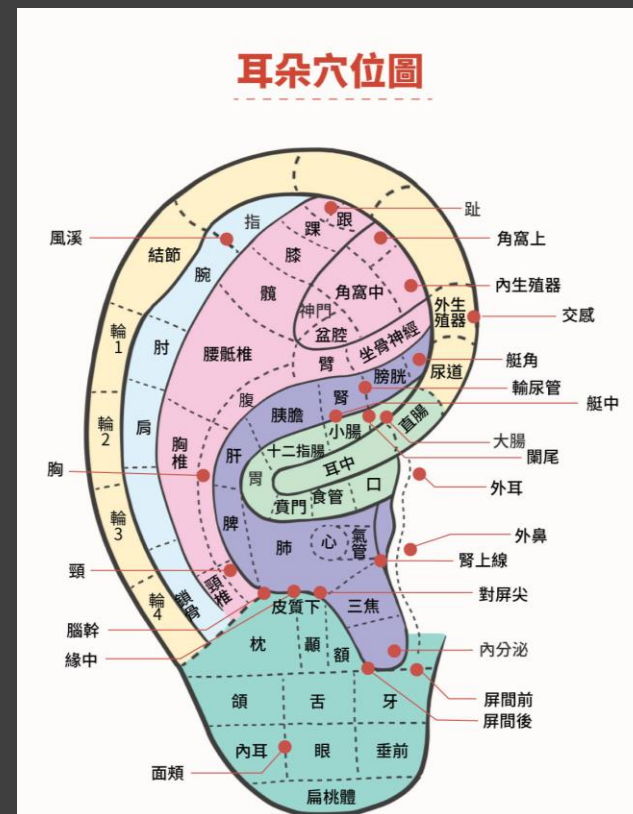
針灸治療還有哪些型態？

頭皮針



針灸治療還有哪些型態？

耳針



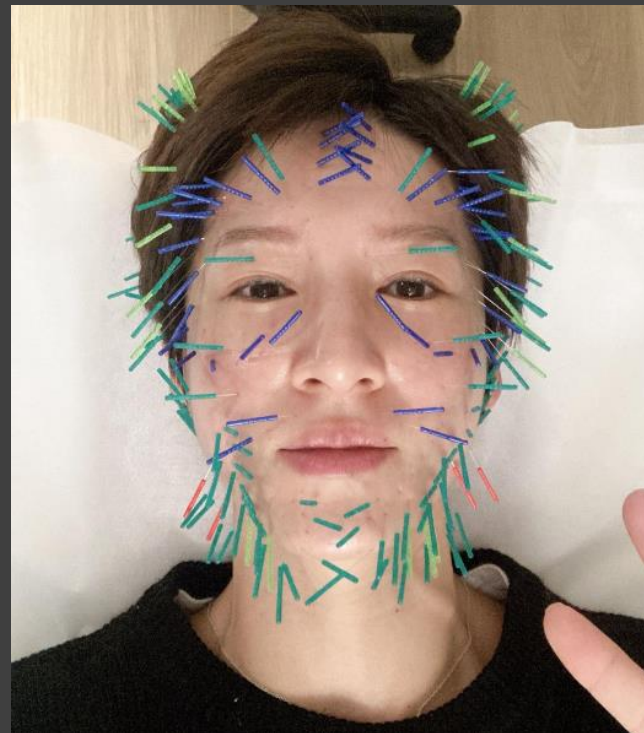
針灸治療還有哪些型態？

雷射針



針灸治療還有哪些型態？

美顏針



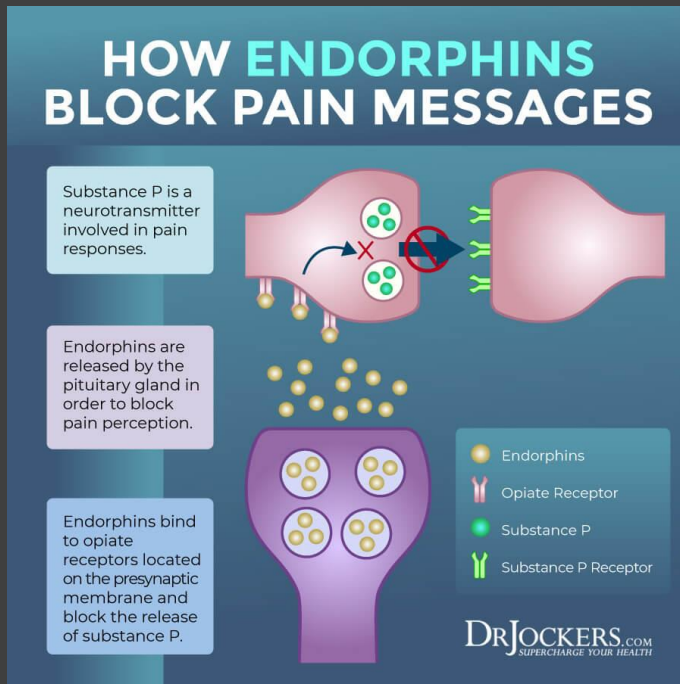
針灸有什麼好處？

1. 適應症廣泛
2. 療效迅速
3. 臨床應用便利
4. 治療安全性高
5. 費用經濟
6. 學習容易

「簡、便、效、廉」

針灸是如何達到效果的？

針灸是如何達到效果的？



現代醫學

1. 針刺可釋放出內生性嗎啡(beta-endorphin)
2. 針刺可對循環以及交感神經系統產生雙向的效應
3. 可透過針灸刺激使心血管、內分泌等內生性的不平衡狀態被重整

針灸是如何達到效果的？

中醫

1. 調理氣血
2. 平衡陰陽
3. 迎隨補瀉



針灸與經絡穴道

經絡是什麼？

- 「經絡」是人體氣血、津液運行的通路，它能溝通和聯繫人體臟腑、孔竅、皮毛、筋肉、骨骼等各種器官組織，而且能緊密地連結成一個統一的整體。



人體有哪些經絡？

分為經脈、絡脈、經筋皮部等三部分

1. 經脈：氣血運行的主要幹道 十二正經、奇經八脈、十二經別
2. 絡脈：經脈的分枝，浮而為絡 十五絡脈
3. 經筋皮部：經絡外達於筋肉與皮膚 十二經筋、十二皮部

古代中医十二经络图



足阳明胃经



手阳明大肠经



手太阳小肠经



手少阳三焦经



足太阳膀胱经



足少阴肾经



足少阴肾经



足厥阴肝经



手太阴肺经



手少阴心经



足太阳膀胱经



手厥阴心包经

中醫經絡治病原理

「經之所過，病之所治」

十二經絡與奇經八脈

手三陰經：手太陰肺經、手少陰心經、手厥陰心包經

手三陽經：手陽明大腸經、手太陽小腸經、手少陽三焦經

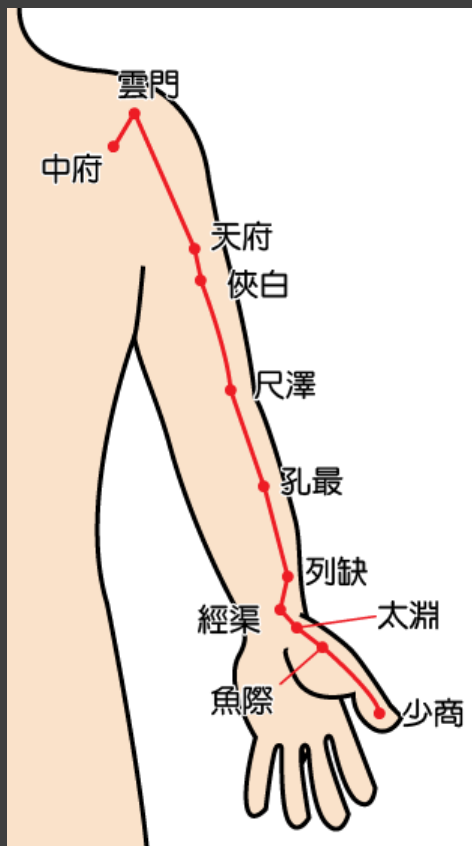
足三陽經：足陽明胃經、足太陽膀胱經、足少陽膽經

足三陰經：足太陰脾經、足少陰腎經、足厥陰肝經

奇經八脈：督脈、任脈、沖脈、帶脈

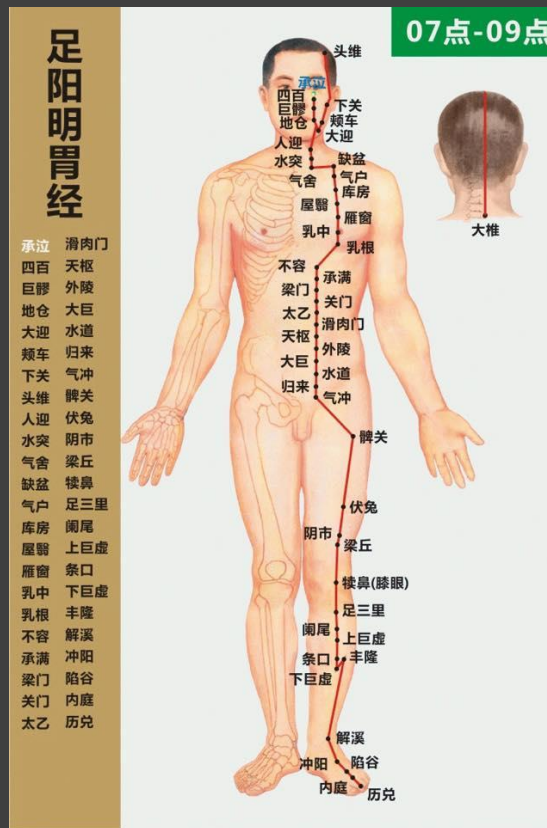
陰維脈、陽維脈、陰蹻脈、陽蹻脈

中醫經絡治病原理



手太陰肺經

joiUp



針灸治療的常見迷思

「針灸會很痛嗎？」



「針灸會很痛嗎？」



因人而異

「痠、麻、脹、痛、竄」都是正常的針感
醫師會根據體型與針刺部位選不同粗細長短針

「越痠越痛就越有效嗎？」

「越痠越痛就越有效嗎？」



「得氣」不等於「針感」

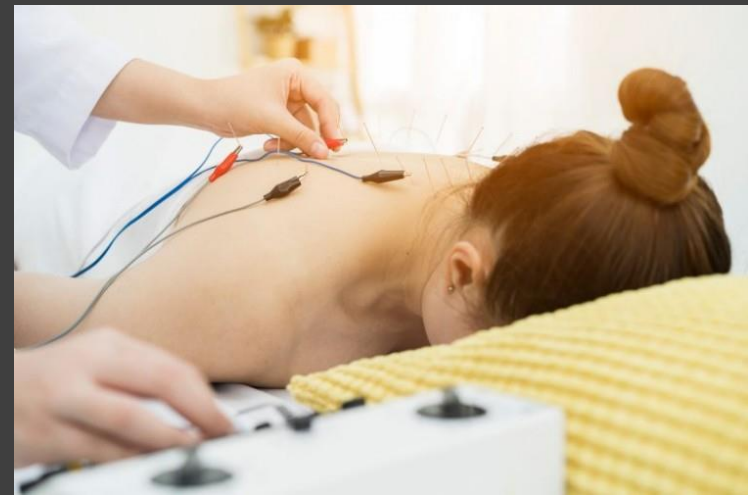
「針越多針越有效？」

「針越多針越有效？」

針太多會耗氣甚至暈針



「加了電針更厲害？」



「加了電針更厲害？」

不一定，
電針處理神經性問題、痠痛問題



針灸小常識—暈針

少部份人在接受針刺治療(針灸、注射、抽血)時會出現不舒服的症狀，臨床上稱之前「暈針」。輕者頭暈，重者短暫昏迷。暈針原因有很多，尤其是心理害怕緊張或身體不適時最常發生，因此在針灸治療前，可先評估自行的健康狀況，再與醫師討論是否接受針灸治療。



不要空腹！
主動告知暈針史

暈針症狀

噁心、想吐、冒冷汗、頭暈、面色蒼白、全身無力、心悸

暈針可能發生在針前/中/後，如有發生上述症狀，請立刻告知醫護人員。

Q1

- 失眠可以按摩什麼穴道？

圖片來源:

1. <https://www.istockphoto.com/>
2. <https://heho.com.tw/archives/19426>
3. <https://wooamooa.pixnet.net/blog/post/384712049>
4. https://changherb.blogspot.com/2018/12/blog-post_1.html
5. 醫砭



感謝聆聽！

講者介紹- 曹嘉紋醫師

學經歷

中國醫藥大學·學士後中醫學系

台北馬偕紀念醫院中醫部醫師

台北馬偕紀念醫院·見習醫師

臺北市立聯合醫院仁愛院區·實習中醫師

中醫肝病醫學會會員

臺灣顏面針灸醫學會

肌內效C級貼紮認證

臺北醫學大學·藥學系學士

藥師國家考試合格

臺北榮民總醫院·實習藥師

