



崔紹漢博士



思慮勞倦過甚，傷害心脾，影響睡眠。

思慮影響睡眠

「思慮傷脾，脾血虧損，終年不寐」



《類證治裁》為清代醫家林佩琴編著，是一部具有較高學術價值的綜合性醫書。

這句話出自《類證治裁·不寐》，意思是思慮過度會損傷脾臟，脾虛則心血虧虛，以致長期失眠。在中醫養生金句之情志篇中，我們也提過「思傷脾，思則氣結」，說明思慮過度，會損傷脾臟。

思慮勞倦太過，會內傷心脾。脾為後天之本，生化之源，脾傷則胃納差，不思飲食，而且消化吸收功能低下，出現營養不良，令生化之源不足，以致營血虧虛；血虛則血不養心（註：中醫學所指的心涵蓋了心臟和中樞神經系統的功能），心失所養，便會出現心神不安而失眠。明代大醫家張景岳在《景岳全書·不寐》中也說：「勞倦思慮太過者，必致血液耗亡，神魂無主，所以不眠。」

歸脾湯補養心脾

由思慮傷脾而引起的失眠，屬中醫臨床上的心脾兩虛證，其表現為多夢易醒，心悸健忘，頭暈眼花，精神不振，四肢乏力，納呆乏味，面無光澤等。中醫的治法為補養心脾，養血安神。臨床上多見於大病體弱，營養不良及貧血等患者。適合此證型的方劑有著名的歸脾湯，方中利用人參、黃芪、白術、甘草健脾補氣；用當歸補血養心；用遠志、酸棗仁、茯神、圓肉補心安神，還可酌加一些鎮靜安神的藥物如柏子仁、素馨花、夜交藤、龍骨、珍珠母等以加強養心安神之效。

黛玉鬱結難入眠



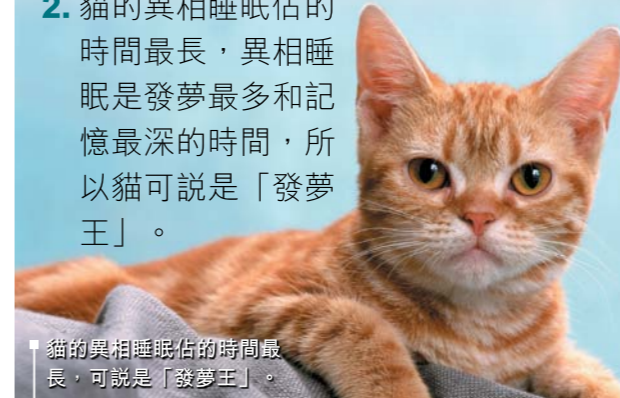
林黛玉的失眠證候屬典型的中醫心脾兩虛型。

在《紅樓夢》第76回提到「黛玉又是個心血不足常失眠的，今日又錯過暎頭（指賈家中秋賞月的熱鬧情景）自然也是睡不着。」眾所周知，林黛玉是一個多愁善感的傲世才女，她寄居在外祖母家，與表哥賈寶玉互生情愫，但封建禮教的枷鎖，令二人無力為自己的婚姻大事作主。黛玉常自嘆父母早逝，無人為自己的婚事作主，亦無人可傾訴心事；加上體弱多病，多愁善感，所以經常發夢，也常被夢中情節驚醒，最終積鬱成疾。她的失眠證候屬典型的中醫心脾兩虛型，當然情緒鬱結令她的情況更差。

有關動物睡眠的小常識

1. 海豚只有核心睡眠，沒有異相睡眠（快速眼動睡眠）。牠們睡眠時只有半邊大腦處於睡眠狀態，另一邊是清醒的；
2. 貓的異相睡眠佔的時間最長，異相睡眠是發夢最多和記憶最深的時間，所以貓可說是「發夢王」。

貓的異相睡眠佔的時間最長，可說是「發夢王」。



養心益脾安眠茶(1人量)

材料：蓮子10克、圓肉10克、紅棗（去核）2枚。

做法：以水約2碗煎至1碗，晚飯後飲湯食渣。

功效：蓮子味甘，性平，歸心、脾、腎經，有養心安神作用，可治心悸失眠；圓肉味甘性平，養血安神，用治氣血不足，勞傷心脾所致的失眠；紅棗味甘，性溫，歸脾、胃經，有養血安神作用，用治心血不足之心煩失眠；三者合用，對心脾兩虛所致之失眠有幫助。



中醫為補養心脾，養血安神，適合的方劑有著名的歸脾湯。

助眠穴位

神門穴可治心悸、失眠。



睡前揉按神門穴。此穴屬手少陰心經，位於雙側手腕橫紋中尾指對下的肌腱凹陷中，有很強的鎮靜安神作用，相當於鎮靜劑，可治心悸、失眠。睡前以食指指腹揉按2、3分鐘，有助眠作用。