

撰文：崔紹漢博士

「心膽俱怯，觸事易驚，夢多不詳，虛煩不眠」出自《沈氏導生書·不寐》篇，意思是心虛膽怯，容易受驚嚇，夜寐不寧多夢，夢境模糊，心虛煩擾不安而導致失眠。屬此證型的患者，其症狀除失眠多夢，夢境不詳外，常於睡夢中驚醒，平日心慌膽怯，遇事易驚，氣短不足，容易疲倦，小便清長。

# 心膽俱怯，觸事易驚 夢多不詳，虛煩不眠

**中**醫學認為，心虛則心神不安，而膽虛則容易受恐，正如《類證治載·不寐》所說：「驚恐傷神，心虛不安」，因而導致失眠多夢易醒，心悸易驚。所謂「驚則氣亂，恐則氣下」，一個人如果長期受到驚嚇，情緒當然緊張，亦會終日惶惶不安，導致身體氣機紊亂，氣虛易累，氣不攝津亦導致小便清長。《黃帝內經》說：「肝氣虛則

恐」，從現代醫學角度理解，指的可能是支配肝臟的交感神經興奮性減弱時，肝臟血管和血竇的緊張性降低，缺乏足夠壓力使血液回流心臟，心血不足，便容易產生恐懼情緒。中醫學認為肝與膽配對，通過經絡互為表裏，因而肝氣虛，則膽虛易怯。



崔紹漢教授

教授的話

## 焦慮性神經官能症

醫學界發現，患有一種特殊的焦慮性神經官能症病人，會在睡眠中突然驚醒，感到驚慌、心悸、呼吸不暢、出冷汗，經檢查排除心臟或呼吸系統的毛病，稱為恐慌症，就像有孩童常於睡眠中突然啼哭，父母常以為發噩夢，其實可能是患有類似上述恐慌症的夜驚症。中醫臨床治療心膽氣虛引致的失眠，多用安神定志丸，方中有人參（或黨參）補氣；龍齒（古代大型哺乳類動物的牙齒）鎮驚安神；茯苓、茯神、石菖蒲、遠志補氣壯膽安神。

說到發噩夢，我想起了中醫古文中記載了兩則的噩夢，有點驚嚇的成份，兩則皆出自《左傳》，題為「秦醫緩和」，即秦國兩名醫生醫緩和醫和的故事。今天先說第一則，是《晉侯夢大厲》的故事。

嬰兒在睡眠中突然啼哭，未必是發噩夢。



安神定驚茶中含有人參。



### 安神定驚茶

茯苓12克、茯神12克、生龍齒（龍骨）15克（打碎，用布包，先煎）、黨參15克、百合12克、桂圓肉10克、玫瑰花8至10枚（後下）。以3至4碗水，先煎龍骨半小時，再加入其他藥材（玫瑰花除外），續煎1小時左右，最後加入玫瑰花焗服5分鐘，即可飲服，有寧神定驚安眠的作用。

### 助眠穴位

印堂穴屬於經外奇穴，位於兩眉頭連線的中點，可紓緩心驚膽怯的失眠情況，對小兒驚風或夜驚啼哭特別有效。臨睡前以食指或中指指腹柔按印堂穴2至3分鐘，再加上神門穴，可定驚安神助眠。

### 晉景公的惡夢

春秋時期，晉景公是個昏庸的國君，他聽信讒言，殺掉無辜的大夫趙朔、趙同、趙括和趙氏全族，唯一漏網的是趙朔的妻子，她是晉室公主，已經懷孕，藏在宮中、後來生下遺腹子趙武報仇，這就是歷史上有名的《趙氏孤兒》的故事。再說回晉景公的惡夢，有一晚，他夢見惡鬼（趙氏先祖），披髮及地，一邊跳躍，一邊拍打自己的胸口，對晉景公說：「你殺了我的孫，不仁不義，你要向天帝請求讓我報仇。」說罷便打破寢宮的門跳入寢室，晉景公大驚，逃入內室，惡鬼再破門而入，晉景公隨即驚醒，急召巫官入宮，巫官說出的夢境正如晉景公所夢見的情形一樣，於是晉景公問巫官將會如何，巫官回答說恐怕他吃不到新收割的麥子，意即死在麥收前。這則故事無疑有些荒誕和謬信成份，但它反映春秋時代統治階級濫殺無辜的政治現實，有一定的歷史意義。⊕



晉景公多行不義，常被惡夢所驚醒。

### 教授的話

