

hi84137983 / October 21, 2012 02:54PM

[中醫看失眠的原因](#)

西醫和中醫的區別就是西醫是辨病，中醫是辨證。例如：西醫就是頭痛治頭，腳痛治腳，失眠就以安眠藥進行治療；而中醫講究的是辨證施治，講究一個人的整體觀念，人和自然界的關係，人體內的五臟六腑之間彼此有密切的關係。一般在書本所提到的失眠症狀，常常只不過是幾種處方及辨證分析，但由於家中祖傳八代都是中醫出身，曾祖父是清朝的御醫，祖父、父親都是中國近代的名醫，腫瘤專家肝病權威以及醫學大學教授，自幼受父親影響耳濡目染，對中醫產生非常濃厚興趣，學習各種古老醫學專著，因此，筆者自與父親在治療失眠的臨床經驗中，可總結出多種失眠的類型。

失眠類型面面觀

失眠除了睡不好覺，讓人無法獲得好的休息，倍覺疲勞無力之外，還會造成情緒精神方面的危害。例如：長期失眠的人，他的精神壓力很大，甚至會有輕生的念頭；而嚴重失眠的人還可能會引起肥胖及糖尿病，因為在臨床有許多失眠病患在睡不著覺時，半夜會起床吃東西，讓體重逐日增加。

從中醫的角度而言，心脾兩虛，視力過度，耗傷心脾，這是一類失眠；心脾兩虛造成的失眠，通常還會伴有大便瀉泄的情況，因為脾主升清，升清即管理消化系統；還有情緒因素，情志不遂，例如平時小事太多、工作壓力大、失戀等都會造成晚上睡覺困難；再者為精血不足，也會造成睡眠不安。還有一種情況就是胃不和，則臥不安，脾胃不調和，晚上睡覺就不安身，所以在臨床上常常看到一些病人因為晚餐吃得太撐，導致很難入睡。

此外，有高血壓病史的人，肝陽上亢，頭痛眩暈，有臟躁症狀者、心腎不交等類型均會造成失眠；臟躁就是更年期綜合症，而「心腎不交」即心臟和腎出了問題。

中西醫治療失眠

在西醫方面，則不管失眠的類型，治療就只有一種——以安眠藥治療，如果仍睡不著，劑量就越加越重，最後導致對藥物的依賴性，即使多數人都知道盡量不要吃安眠藥，而且劑量會越吃越大，但西醫基本上治療失眠就是作如此處置。

而中醫的治療方法則不同，通常從針灸、吃中藥，及注意調節飲食等方面著手。平時在家裡時可多留意飲食的調理，以食療方式治療失眠，因為藥療不如食療；晚上睡覺前真的睡不著時，可喝一杯熱牛奶或橘子汁，都能幫助你擁有一個好眠。@◇——摘編自