

睡得好，人不老！ 從好眠開始的抗老養生智慧



文·圖／中醫針灸科 主治醫師 廖翊芳

示意圖非當事人

在古代，「失眠」可不只是簡單的症狀，它有許多文雅又生動的別稱。中醫經典中稱之為「不寐」、「不得眠」、「不暝」、「臥不安」、「不得臥」等等。最早的記載可以追溯到《黃帝內經》。《靈樞·邪客篇》中提到，失眠與「陰陽失調」有關：「陽氣盛則陽蹻陷，不得入於陰，陰虛故目不眠。」意思是說，白天的陽氣若無法順利收斂、轉入夜間的陰分，便難以入睡。

此外，對於老化與失眠的關聯，經典也有描述。另一方面，《靈樞·營血生會》提到也記載：「老者之氣血衰，其肌肉枯，氣道澀……，故晝不精，夜不暝。」說明隨著年齡增長，氣血虧虛、營衛失調，不但白天精神不濟，夜晚也難以安眠。

身心一體，失眠治療需從整體出發

從上述經文可見，中醫早已認識到失眠不僅與神志相關，更深層地牽涉到陰陽轉化、氣血運行與臟腑功能的協調。這正是中醫所強調的——身與心為一體，治療需從整體出發，才能對應根本、調和全局。

現代人常說：「我失眠了」，但失眠的樣貌其實不只一種。有的人一躺上床，腦袋就像開了閘門——煩惱、壓力、訊息全湧上來，越想睡越睡不著，翻來覆去直至天亮，這是「典型入睡困難型」。也有人雖然能睡著，卻睡得淺，夜裡頻繁醒來，醒後又難以再入眠，屬於「睡眠維持障礙型」。每天凌晨三、四點準時醒來，像被內建鬧鐘叫醒般，接著無論怎麼躺、怎麼放空、怎麼翻身，就是睡不回去，此類型多見於年長者、陰虛火旺或氣血虛弱者。

這些狀況乍看之下像是「最近比較累」，但其實是身體在提醒我們：內在運行已經出了問題。若這些情況一週出現三次以上，且持續超過兩週，就不再是偶發性的睡不好，而是一種需要積極調理的睡眠障礙。長期忽視，不僅影響生活品質，更會加速老化與身心耗損。

別以為只是比較累？中醫調理失眠有五寶

想改善睡眠、延緩老化，最穩健的方法往往就藏在日常生活中。中醫調理失眠常運

用「五寶」：穴位推拿、足浴、中藥、耳穴與食療，這些方式溫和、安全，適合日常生活持續實行。

一 穴位推拿

以頭部與四肢推拿為例，睡前1.可從前額輕柔推向頭頂、後枕部，持續約五分鐘，有助鎮靜神經、改善頭皮循環，結束時可點按風池穴、安眠穴，放鬆頸肩與中樞。其次從眉頭沿眉毛向外推按；推完後可再點按風池穴與安眠穴，有助放鬆頸肩與中樞神經。2.也可從眉頭沿眉毛輕輕往外推按，再點壓太陽穴、印堂穴、臉頰中央，能緩解用眼過度與思緒雜亂。最後可以由手臂內側由近心端往遠端（掌心）方向輕揉，再點按內關穴，有助安神理氣印堂穴與臉頰中央，這些部位對緩解用眼過度與心神浮動特別有效。3.接著，順著手臂內側由近心端往遠端方向推揉，搭配點壓內關穴，可幫助理氣安神、穩定情緒。

二 足浴與中藥材

睡前足浴亦是調氣安神的好方法。建議水溫控制在四十度左右，浸泡十五至二十分鐘，有助於促進血液循環與引陽歸陰。若加入桂枝、夜交藤、艾葉等中藥材煎湯泡腳，對於虛煩、手腳冰冷、情緒緊繃型的失眠者尤其適合。

泡腳後進行足部按摩能進一步強化安神效果。建議按壓足背與足底的縫隙與凹陷處，特別是太衝穴（位於第一與第二腳趾間），能疏肝解鬱，適合情緒緊張型失眠者。內庭穴（第二與第三趾縫間）則有清熱瀉火、安定腸胃之效，對腸胃型失眠者有



幫助。而太谿穴與三陰交，分別位於腳踝內側與內踝上方三寸，則能補腎養陰、調經止煩，對更年期與虛煩不寐特別有益。

三 耳穴療法

搭配耳穴療法，更能相得益彰。透過按摩或貼壓耳神門、皮質下、心、腎、腦幹等耳穴，協助調節自律神經、安定心神。每日早晚各按壓一次，每穴三十秒至一分鐘，有助緩解焦慮、提升睡眠效率可幫助調節自律神經，達到穩定神志、減少夜醒的效果。每日早晚各一次，每次每穴按壓三十秒至一分鐘，即可產生明顯助眠作用。

四 食療

平日飲食可適量攝取有安神功效的食材，例如百合食療方面，也是一種緩慢但持久的調養方式。平日飲食中可適量攝取百合、蓮子、酸棗仁、桂圓、山藥、黑芝麻等食材，有助補益氣血、養心安神。晚餐宜清淡，避免油膩、辛辣或刺激性食物（如咖啡不宜過飽，並應避免咖啡、濃茶、酒類）影響入眠。

當然，如果這些方式都試過了，仍難以改善睡眠品質，不妨回頭檢視自身體質，透過中醫師的協助進行辨證調理。若你越想睡反而越清醒，伴隨煩躁、胸悶與口苦，可能屬於「肝鬱化火型」，常見於壓力大、情緒鬱結者，可考慮使用加味逍遙散或龍膽瀉肝湯以疏肝解鬱、清肝瀉火。

若你多夢易醒、健忘心悸，白天精神差、食慾不振，則可能是「心脾兩虛型」，這類型常見於思慮過度、氣血不足的人群，適合使用歸脾湯或柏子養心丸補益心脾、安神定志。

若半夜熱醒、盜汗、口乾、虛煩難安，翻來覆去難以入睡，那就是「陰虛火旺型」的典型表現，尤其多見於更年期女性或體質偏熱者，常用方如酸棗仁湯或天王補心

丹，以滋陰清熱、寧心安神。也有人因痰多胸悶、舌苔厚膩、心煩易怒而睡不好，這是「痰熱擾心型」，常見於飲食油膩、體質濕熱之人，建議可使用黃連溫膽湯來清化痰熱、穩定心神。

結語：睡得好、老得慢！

睡得好，是一切健康的起點。從古至今，中醫都強調「神安則寐」，只要調和氣血陰陽、讓神志有所歸屬，睡眠自然會回到正軌。如果你最近經常翻來覆去、夜醒不安、白天疲憊難耐，歡迎走進中醫門診，與醫師聊聊你的睡眠與體質。我們可以幫您找出真正的原因，一同邁向「睡得好、老得慢」的養生之路。🌿



示意圖非當事人