

# 睡不好、自律神經失調？ 中醫幫大腦「斷電」放鬆

文·圖／中西醫結合科 主治醫師 許博期

「醫師，我身體明明很累，但躺在床上大腦卻轉個不停，像裝了強力電池一樣轉個不停，完全關不掉。」這是在門診中，許多深受自律神經失調困擾的病人最真實、也最無奈的心聲。在節奏緊湊、高壓環伺的現代社會，睡眠障礙早已不是單一的生理問題，而是一場關於系統失衡的長期抗戰。

## 西醫臨床視角： 自律神經與內分泌系統

首先，我們可以從自律神經系統的動態平衡來理解。人體的自律神經如同汽車的油門與煞車：交感神經負責應對壓力與警戒，會使心跳加快、血壓升高，讓大腦處於高度戒備；副交感神經則負責休息與修復，在入夜後應佔主導地位以誘導睡眠。

然而，長期處於高壓環境下，交感神經會因過度操勞而「卡死」在開啟狀態，導致煞車失效，即便躺在床上，大腦皮質依然維持高頻率電波，這正是許多病人感到「身體累壞了，大腦卻還在轉」的核心病理機轉。

進一步深入內分泌系統，下視丘—垂體—腎上腺軸的紊亂，則是破壞生理時鐘的元兇。壓力荷爾蒙——皮質醇在正常生理節律下，應在清晨達到頂峰以喚醒身體，入夜後則降至最低；但在自律神經失調的病人身

上，皮質醇

在深夜依然維持高濃

度，這會直接抑制褪黑激素分泌，讓人產生一種「虛假的精神」，引發入睡困難或半夜易醒。

在臨床診斷上，西醫除了觀察心悸、手抖、出汗等自覺症狀，更強調「辨病」的客觀性。透過心率變異度等工具，醫師能精確量化交感與副交感神經的活性對比，確認失眠是否由器質性疾病（如呼吸中止症或神經退化）所引起。這種以數據為基礎的診斷邏輯，能有效排除干擾因素，進而與中醫的「辨證」互補。

## 中醫視角： 陰陽失衡與「陽不入陰」

在中醫經典理論中，睡眠的生理過程被描述為「衛氣入於陰則寐」，而所謂的自律神經失調，在中醫看來即是「陽不入陰」的體現，亦即白天的陽氣在入夜後無法順利收斂回臟腑內，導致神魂不安。這種失調的核

示意圖非當事人

心病機，與心、肝、脾、腎四個臟腑的氣血消長息息相關。當我們長期處於高壓或慢性病狀態時，體內的平衡會被打破。根據臨床觀察與研究，睡眠障礙與自律神經失調通常與四大常見的證型相關：

- ① 肝鬱化火（壓力焦慮型），當情緒長期壓抑或處於高壓環境，表現為急躁易怒、入睡困難、常覺口乾口苦。治療重點在於疏肝解鬱，讓大腦恢復平靜。
- ② 心脾兩虛（思慮過度型），眠淺多夢、半夜易驚醒、醒後難眠。病人常伴隨疲倦健忘、食慾不振。長期思慮過度耗損了氣血，使身體缺乏穩定的生理能量來支撐大腦進入深層修復。臨床常用歸脾湯補益心脾，改善神經衰弱的狀態。
- ③ 陰虛火旺，常見有心煩躁動、口乾、手腳心發熱、舌紅少苔。治療需以黃連阿膠湯或六味地黃丸清熱養陰，引導陽氣入陰，恢復自然的斷電機制。
- ④ 痰熱內擾，胸悶噁心、頭暈痰多、睡眠品質極差且伴隨焦慮。需運用溫膽湯化痰清熱，清除這些干擾大腦訊號的病理事物，重新梳理代謝網絡。

### 中西合治： 辨病與辨證的精準調節

中西醫結合治療的核心在於將西醫對神經傳導物質的「微觀控制」，與中醫對臟腑氣血的「宏觀調理」無縫對接。這不僅是為了改善失眠，更是為了找回失衡的自律神經。

#### 1 西醫數據

利用心率變異度與自主神經檢查，精確量化交感與副交感神經的失衡比例。同時，



圖1：太衝穴（圖片由AI生成）



圖2：神門穴、內關穴（圖片由AI生成）



圖3：湧泉穴（圖片由AI生成）

透過血液檢測排除如貧血、甲狀腺異常或糖尿病引發的繼發性失眠。

#### 2 中醫視角

透過四診合參（望聞問切），診察失調核心病機，與心、肝、脾、腎四個臟腑的陰陽氣血平衡。例如，若心率變異度顯示交感神經長期亢進，中醫常能對應觀察到「肝氣鬱結」或「陰虛火旺」的症狀。

## 自我保健穴位按摩助睡眠

自我保健的穴位，建議以指腹緩慢加壓，力道需感覺到「酸、麻、脹」為準，避免過度用力導致瘀青。建議於睡前一小時進行，每個穴位按壓 3~5分鐘。

### 1 太衝穴

位於足背第一、二蹠骨結合部前方的凹陷處，此穴為肝經原穴，按壓時會有明顯酸脹感，能疏肝解鬱、平息肝火。（圖1）

### 2 神門穴

位於手腕橫紋上，從小指延伸下來，在靠近手腕外側（尺側）的凹陷處，顧名思義是「心神出入的大門」。在自律神經調節中，它具有「寧心安神」的作用。（圖2）

### 3 內關穴

位於手腕橫紋內側正中往上兩寸（約三指寬）處，此穴能寧心安神、理氣止痛。不僅能調節副交感神經，還能改善因代謝不暢引發的胸悶不安。（圖2）

### 4 湧泉穴

在足底前1/3正中凹陷處，這是腎經的起始點，睡前按壓或熱水足浴此穴，能引火歸元。（圖3）

## 結語

### 辨體質、辨證型，中西合治找回深度好眠

最後，深度好眠的關鍵更在於生活習慣的重塑，睡前兩小時減少強光或藍光的刺激。再配合上飲食習慣調整，飲食是維持自律神經穩定的基石。不健康的飲食會加重體內代謝負擔，干擾大腦進入深層修復。減少攝取咖啡、濃茶，咖啡因會持續活化交感神經，建議中午過後停止攝取，避免神經系統在深夜依然處於過度活化狀態。

此外，加上適度的運動能改善整體體能與耐受性，協助自律神經重新找回平衡。睡眠障礙結合中西醫對體質與證型的辨識，我們有望減輕症狀、提升療效。中醫強調「因人制宜」，從體質著手，為您提供更周全、個別化的照護選擇。🌿



示意圖非當事人