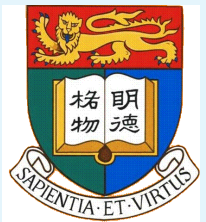
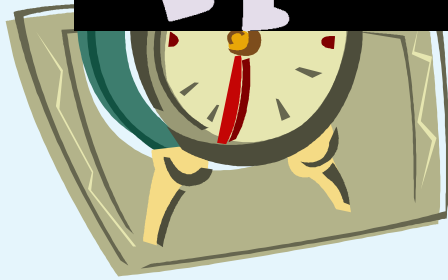


香港防癆會中醫診所暨
香港大學中醫臨床教研中心

失眠

失眠



【鄧肇堅中醫中心】

地址：
香港灣仔皇后大道東282號
鄧肇堅醫院社區日間醫療中心2樓
電話： 3553 3238

【香港仔中醫中心】

地址：
香港香港仔水塘道10號
香港仔賽馬會診所2樓
電話： 2580 8158

您患上失眠了嗎？

失眠指睡眠時間不足或睡眠質素差為特徵的病證，中醫病名叫「不寐」。臨床表現為入睡困難、睡不安穩、時睡時醒，嚴重者整夜不能入睡。伴隨日間疲乏、嗜睡，影響工作集中力、學習和健康。

中醫論失眠

中醫認為“心主神明”，睡眠好壞與心功能關係密切。陰陽平衡、氣血充足是保證心神安寧，睡眠時間及質量良好的基礎。臟腑陰陽失衡，心神不寧，便會出現睡眠障礙。中醫通過望聞問切，四診綜合檢查，辨證求因，針對不同病因，擬定治療方案。

影響睡眠的因素：

- 1.飲食不當，過飢過飽；
- 2.勞倦失宜，過份疲勞／活動不足；
- 3.情緒失調，過度喜怒憂思悲恐驚；
- 4.病後及年老體虛。

常見中醫證型及治療：

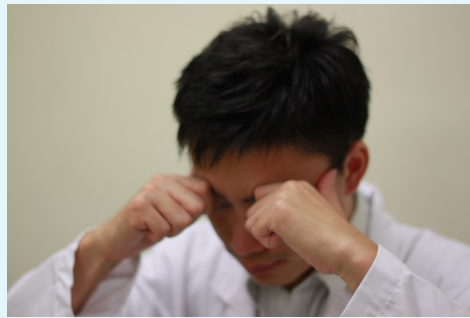
1. **肝火擾心** 夢多，睡眠時間減少，心煩易怒，頭暈頭脹，口苦便秘，舌質紅苔黃，脈弦而數。治以疏肝瀉火，安神定志
2. **痰熱擾心** 心煩胸悶，胃脹泛酸，口苦頭暈，舌紅苔黃厚，脈滑數。治以清熱化痰，寧心安神
3. **心脾兩虛** 不易入睡，多夢易醒，心慌善忘，疲倦，食欲減少，頭暈，四肢倦怠，腹脹，大便稀爛，舌淡苔薄，脈細無力。治以補益氣血，養心安神
4. **心膽氣虛** 不寐多夢，易於驚醒，心悸氣短多汗，或虛煩不寐，頭目眩暈，舌淡苔薄白，脈弦細。治以益氣鎮驚，安神定志
5. **心腎不交** 心煩心慌，入睡難。頭暈耳鳴，腰酸膝軟，潮熱汗出，月經失調，舌紅少苔，脈細數。治以滋補心腎，清心安神

預防失眠，從生活著手

1. 建立有規律的作息時間表，養成良好的睡眠習慣。
2. 睡前避免從事緊張或興奮的活動，養成定時就寢的習慣。
3. 進行適當的體力活動或鍛鍊，增強體質，同時促進身心健康。
4. 晚餐清淡，不宜過飽，更忌濃茶、咖啡及吸煙。
5. 注意睡眠環境的安寧，去除各種影響睡眠的外在因素。

寧心安眠推拿手法

1. 以食指沿眉骨分抹 30 次



2. 以拇指按揉太陽穴 2 分鐘
太陽：眉梢與目外眦之間，向後凹陷中。



3. 以拇指按揉風池穴 2 分鐘



風池：枕骨下，肌肉間凹陷中。

鄧肇堅中醫中心

香港仔中醫中心

地址：

香港灣仔
皇后大道東282號
鄧肇堅醫院2樓

香港香港仔
香港仔水塘道10號
香港仔賽馬會診所2樓

電話：

3553 3238

2580 8158

服務時間：

星期一至五 上午9時至晚上9時

上午9時至晚上8時

星期六 上午9時至下午5時

上午9時至下午5時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診： 普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科： 偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

中藥房： 提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心



【網址】 <http://cmc.antitb.org.hk>

(以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知)