

神經衰弱、失眠、美容

世界衛生組織對失眠的定義是：入睡困難、保持睡眠障礙或睡眠後沒有恢復感；至少每周三次並持續至少一個月；睡眠障礙導致明顯的不適或影響了日常生活；沒有神經系統疾病、其他身體疾病、使用精神藥物或其他因素導致失眠。

調查顯示，西方國家逾百分之三十五的人有不同程度的失眠。在中國，失眠患者保守估計約有三億人。專家統計，到二〇二〇年全球大約有七億多的失眠患者。

現代人工作繁忙，精神緊張，工時長或不同原因的精神壓力，到我們所看病，患者多因黑眼圈、眼袋、色素斑等美容問題為主訴，其實都因睡眠質素欠佳，或失眠所致。

失眠，是神經衰弱的臨床表現。通常難入睡或不能熟睡，並伴有惡夢、多夢、易醒，或整夜失眠。病者表現煩躁不安，需服食安眠藥才能入睡，翌日又常有頭痛、心煩等反應。病者多因工作緊張或受外因刺激、憂慮、恐懼或因婦女更年期綜合症等因素所致。病歷較長患者還伴有消化不良、腹脹、腹瀉等。

失眠患者多伴有黑眼圈、眼袋、臉部皮膚乾燥無光澤、臉容憔悴等而來求診，所以，睡眠欠佳或失眠，最影響容顏。

中醫學認為，形成失眠因素很多。如《沈氏尊生書·不寐》：「心膽俱虛，觸事易驚，夢多不祥，虛煩不眠」。《金匱要略·血痺虛勞病》說：「虛勞虛煩不得眠」。《素問·逆調論篇》說：「胃不和則臥不安」等。

工作緊張，壓力大，精神過度疲勞，

或焦慮等以致傷及心、脾，營血虧虛，不能上奉於心，引致心神不安；心主神明，心陰不足則神不守舍；或因憤怒傷肝，肝失條達，氣鬱不舒致使神不安寧；或因陽不交內，心腎不交，身體虛弱，腎陰耗傷，心火內熾而失眠；也有因飲食不節、胃氣不和、腸胃受傷，痰熱上擾等。所以，失眠原因多與心、脾、肝、腎、陰血不足有關。臨床症狀多主訴失眠、憂鬱、易怒、腹脹、滯後、頭痛、頭暈目眩、心悸、疲倦神疲、頸背痠痛等。以下給大家說幾個典型病例：

梁女士，三十五歲：失眠四年，每晚破曉前才睡上一二個小時。病發初期是由於丈夫夜歸，因過飽而致失眠、頭暈、記憶力減退。外觀患者臉多皺紋、黑眼圈、眼袋等，耳穴的（心、腎、肝、內分泌）等有陽性反應。我根據症狀對患者施以針灸及耳針綜合治療。第一次治療後患者睡眠已有明顯改善。療程十次後，每晚能睡逾六小時，臉部皺紋、黑眼圈、眼袋均有改善，病者及丈夫非常高興。

劉先生：四十歲，失眠已五年。因業務繁重過度疲勞，致失眠、陽萎、消化不良、腹瀉、心悸，服食安眠藥難能眠上二三小時，但第二天必精神非常疲勞。觀他臉色蒼白、乾燥無光澤，黑眼圈、眼袋、神態疲倦，耳穴的（腎、心、大腸、脾）均有陽性反應，此乃因過勞傷及心、脾、腎所致。經治療後，皮膚及黑眼圈也比以前好。

張女士：十五年前結婚，由於與家婆同住一公屋，環境狹窄，精神過度緊張、憂慮，使大腦出現機能性障礙，整整十五年不能自然入睡。她來求診時臉容憔悴、暗黑、雙目無神，脈弱、苔白、舌紅，此仍腎陰虧損，導致心火上炎，肝陽亢盛，情志抑鬱，

肝失疏泄，以致氣機不舒，脾失運化。與心、肝、脾、腎等氣虛弱失調有關。由於她的病歷較長，治療過程不像其他病人那麼快，但正確找出病因、病源，對症施治。兩個療程未完，病症已得到很好的改善。

陳先生：專程從英國來香港治病，主訴生意繁忙，精神緊張，失眠，需服安眠藥、鎮靜劑，再加咳藥水。他臉色蒼白眼袋大，要醫治他的病的同時，還要幫他戒除其他藥物，使戒藥成功又能安睡，才是治本之法。首個療程未完，他已戒去安眠藥，再加一個療程鞏固療效。然而第二個療程未完，他因生意問題急需返英，我擔心他再度進入緊張的工作環境，病情是否穩定？陳先生知道我的擔心，一個月後給我長途電話，說：「余醫師，我的工作雖忙，但不用服藥亦可安睡」。這讓我非常高興。

神經衰弱，失眠，多因心、脾兩虛或腎氣虛衰有關，是本病的內裏症狀。而這類病者多臉色灰暗或蒼白無光澤，多雀斑、黑斑、黑眼圈、眼袋、多皺紋等，有未老先衰的外觀視覺。很多患者先因表面皮膚問題來求診，不知道原來針灸不但可以調理他們的皮膚問題，主要的更是調理他們的內在病因，治療失眠，表面皮膚才好。我常對病人說，要學會放鬆，對任何事都不要太緊張。時下打工一族，工時實在太長，這是社會問題。

以上資料由雅晉針灸院
余德賢中醫師提供。

如要查詢可致電 2391 8447 或
瀏覽網頁 www.nyabchk.com。