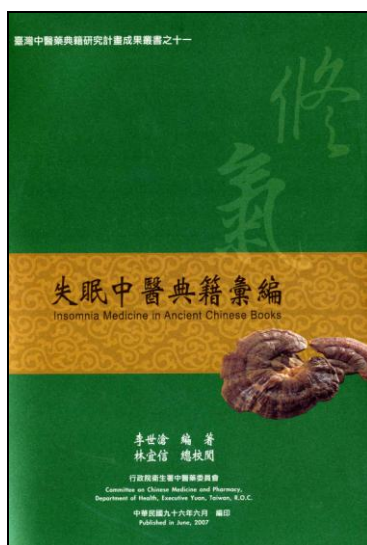


失眠中醫典籍彙編



簡 介

失眠的基本定義就是睡眠障礙，病屬常見，但往往難以醫治。隨著生活節奏加快、競爭壓力增強，失眠有逐漸增多的趨勢，早已受到關注。睡眠不足會帶來許多身心的傷害：大腦的思考能力會下降、警覺力與判斷力會削減、免疫功能會失調、內分泌會不平衡等。

中醫“失眠”一詞，首見於唐·王燾《外臺秘要》。而與“失眠”有關之典籍記載，首見於《內經》，如《素問·診要經終論》云：「冬刺春分，病不已，令人欲臥不能眠，眠而有見。」《傷寒六書》云：「陽勝陰虛，則晝夜不得眠。若陰為陽所勝，故終夜煩擾不得眠也。」

失眠，又稱“不寐”或“多寐”。失眠是因外感或內傷等病因，致使臟腑功能失調、情志不調，或勞神太過，使陰陽失調，神氣不寧所致。它是以經常不易入睡，或睡而不安，時睡時醒，甚則通宵不眠，多夢紛紜為特徵，並有頭暈、健忘等症為主要表現的疾病，一般呈現為起始失眠、間斷失眠及終點失眠三個特點。本病相當於現代醫學所說的神經性失眠，在失眠的診斷上，至少連續三~四週以上感到睡眠不足，引起明顯的功能障礙時，便被視為失眠症，而不管每夜實際睡多少小時。

傳統中國醫學對失眠治療的典籍記載淵源流長，《內經》早已敘述半夏秫米湯治療胃不和、臥不安。漢·張仲景創黃連阿膠湯、桂枝

加龍骨牡蠣湯及酸棗仁湯等方，效果一定。唐、宋以來，歷代又各有發揮，內容散見於諸家醫藥典籍之中。近年來，中醫治療失眠雖有新的進展，然迄今為止，有關中醫失眠理論和失眠的治療方法，尚乏系統整理，故本書將中醫藥臨床常見本病證的歷代方論、醫案、醫話、單方驗方和食療、保健等典籍文獻資料中，與中醫所言“失眠”有關者，按照中醫病證分類彙集成冊，再依現代醫學睡眠障礙症診斷分類予以整理“失眠”有關的中西醫學類別。

(本書出版機關：行政院衛生署中醫藥委員會；

編著：李世滄 總校閱：林宜信，2007.06)