



崔紹漢教授

# 睡眠之本：「寐本乎陰，神其主也」

「寐本乎陰，神其主也」，此句話出自著名醫學家張景岳的《景岳全書·不寐》，意思是說睡眠的根本在於陰，是由心神所主宰的；中醫認為睡眠與覺醒是人體陰陽之氣隨晝夜陰陽之氣而消長變化的結果。



著名醫學家張景岳認為睡眠的根本在於陰，是由心神所主宰。

自然界每天都出現陰陽消長的變化，最明顯的表現就是晝夜交替的出現，晝屬陽，夜屬陰。中醫學的天人合一概念，認為人體陰陽之氣也隨晝夜而消長變化，於是就出現了睡眠與覺醒的交替。

中醫學認為心神是支配睡眠和覺醒的主宰，神靜則入睡，神動則清醒。即表示人的心情安靜舒暢則易睡，七情過極則難睡。

## 睡眠分快、慢波

現代醫學根據睡眠過程中腦電波的變化，將睡眠分為「慢波睡眠」和「快波睡眠」兩種。由困倦開始入睡至熟睡約90分鐘，人體的自主意識降低，隨意運動消失，肌肉的緊張性漸漸減弱，大部分交感神經系統(陽)所主導的活動減弱，副交感神經系統(陰)活動則相對增強，生長激素分泌增多，進行修復身體於日間活動引致的耗損，因而消除疲勞，恢復體力和促進生長，此種睡眠又稱為核心睡眠。



心情安靜舒暢  
便容易入睡。

## 快波會發夢

慢波睡眠經歷入睡、淺睡、中等深度及深度睡眠等4個階段(I—IV期)，大約持續90至120分鐘，然後進入快波睡眠，持續約15至20分鐘，此時睡眠更深，自主功能進一步減弱及消失，但不時會出現不規則的肌肉抽動，眼球亦會快速轉動，故又稱為快動眼睡眠或附加睡眠。此階段多會發夢，若在此時醒來，夢境會很清楚。在快波睡眠期間，腦部合成蛋白質的功能會加強，因此對兒童神經系統的發育和成年人的記憶力有密切的關係。

慢波睡眠和快波睡眠在一夜的睡眠中交替出現，每交替一次，即為一個睡眠週期，大部分人一夜大約經歷3至4個睡眠週期，愈近天亮，快波睡眠的時間愈長。總的來說，在成人睡眠的全過程中，慢波睡眠約佔75至80%，而快波睡眠則佔20至25%。

## 雞、鴨只睡數分鐘

有研究指出，人類平均每每晚睡7小時是「最健康的」睡眠時間，但動物界則不然。鳥類、雞、鴨等的睡眠為「異相睡眠」，並且以秒計算，每次約10秒左右，一天總計只睡幾分鐘。還有鳥類是單眼睡眠的，在短暫睡眠期間，半邊大腦處於睡眠狀態，另半邊則保持清醒，如此，牠們可以在飛翔途中一面睡眠，一面飛行。而昆蟲、魚類、兩棲爬行動物是當行為靜止時睡眠。



鳥類每天的睡眠時間不長。

## 助眠食療及穴位

### 1. 雙葉安眠茶 (1人量)

鮮冬青葉30克、鮮側柏葉30克，以3至4碗水煎至1碗，每晚飯後服，連服1星期。這是民間治頑固性失眠的偏方，有清心安神助眠的作用。側柏葉味苦，性微寒，為涼血止血、化痰止咳藥，亦有一定的鎮靜安神作用。冬青又名四季青，味苦，性寒，有類似側柏葉的作用。



鮮冬青葉味苦性寒。



百會穴助療失眠。

### 2. 助眠穴位

睡前以中指指腹揉按百會穴1至2分鐘。百會穴位於耳尖直上，頭頂正中處(後髮際正中直上7寸)，是人體最高的穴位，有升舉陽氣(醒神)和安神的相向調節作用，可用於昏迷急救，又可治失眠。