



調理身體最好梗係睇中醫

搜尋中醫 病系分類 尋醫報告 疾病症狀 醫護新知 中藥資訊 中醫信箱

醫院診所 中醫文章 中醫視頻

中醫病系分類

中醫全科

針灸治療

骨傷治療

婦科病系

皮膚病系

兒科病系

精神失眠

中醫內科病系

腫瘤癌症

內分泌及糖尿

消化系統

老年病系

過敏性疾病

耳鼻喉病系

腎臟病系

心血管病

呼吸系統

生育不孕

腦科病系

眼科病系

肝膽內臟

泌尿系統

保健調理

中醫資料 尋醫報告 中醫答問 中醫文章 相關視頻

屈珮珠中醫

Dr WAT, PUI CHU CARMEN



產後失眠是血虛？中醫調補需辨證



產後失眠往往不是幾天偶發的問題，有可能是持續數月且難以自行緩解的痛苦。輕者難以入睡，或睡中容易醒，時睡時醒或多夢；嚴重者則輾轉反側，徹夜難眠，心緒不寧，起床踱步，常常伴有焦慮、驚恐或抑鬱等情緒困擾。產後失眠令新媽媽日間精神疲憊，臉色無華，記憶力減退。家人擔心她可能是產後體弱血虛，繼而給予補氣補血的藥膳湯飲，卻未見顯著效果，反而使新媽媽煩躁易怒及失眠加重。中醫如何調理？

從中醫角度看，產後的新媽媽元氣受損，百脈空虛，心血不足，多虛多瘀。產後各種病症的調治要遵循「補虛不滯邪，攻邪不傷正」。《景岳全書·婦人規》提到：「產後氣血俱去，誠多虛證。然有虛者，有不虛者，有全實者……但當隨證隨人，辨其虛實……概行大補，以致助邪。」因

中醫信箱 歡迎 即時提

乳腺發育

體型調控

註冊中醫分類

註冊中醫

表列中醫

睇醫生網

兒科

婦產科

骨科

皮膚及性病科

脊醫(脊骨神經科)

專科醫生搜尋

專業治療

物理治療

心理治療

言語治療

營養治療

此，中醫治療產後失眠需要辨證論治。

辨證論治四大證型及其治療方法

中醫辨證論治產後失眠，除了心血不足證以外，還包括肝氣鬱結證、瘀血內阻證和痰熱鬱結證等。各證證型的臨床症狀及舌脈各有差異，治療方法亦有不同：

- 1) 心血不足證的治法以滋陰養血、補心安神，常用天王補心丹加減。
- 2) 肝氣鬱結證的治法以疏肝解鬱、鎮靜安神，常用逍遙散加減。
- 3) 瘀血內阻證的治法以活血化瘀、鎮靜安神，常用癲狂夢醒湯加減。
- 4) 痰熱鬱結證的治法以清熱滌痰、開竅醒神，常用黃連溫膽湯加減。

由此可知，如屬於痰熱鬱結證的產後失眠，卻以心血不足的方法治療，效果則適得其反。

除了內服中藥，針灸亦有獨特療效。通過辨證針刺選穴，調和陰陽、調整臟腑功能，補虛瀉實，從而改善產後失眠。針刺的常用穴位有百會、四神聰、印堂、神庭、承漿、神門、內關、三陰交及太衝等，並根據辨證進行加減，或補或瀉，或平補平瀉。

改善產後失眠的建議

需注意產後失眠的治療很重要。產後失眠有可能是產後抑鬱症的初期表現，或與其有關聯。家人應多關心新媽媽的身心狀態，並採取以下建議來改善產後失眠：

- 1) 給予新媽媽適切的關懷和及時協助；
- 2) 幫助新媽媽制定規律的作息與哺乳時間表；
- 3) 盡量提供安靜及舒適的睡眠環境，減少嘈雜聲響的干擾；
- 4) 中醫古語有云「胃不和則臥不安」，產後膳食宜選易消化的食物，以減輕脾胃負擔。

產後失眠的中醫治療除辨證以外，亦考慮個人的體質，各有虛實之分，寒熱之別，若自行調理仍未有改善，應及早尋求專業的診療，避免長期失眠影響身心健康。

基督教聯合那打素社康服務 [👉 購買維他命和補充劑](#)

選文: 編審: 星Sir
醫護研習組