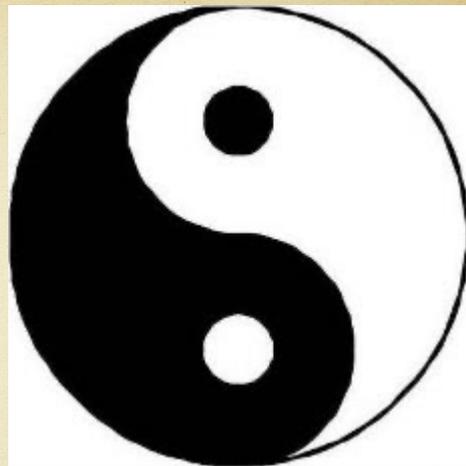
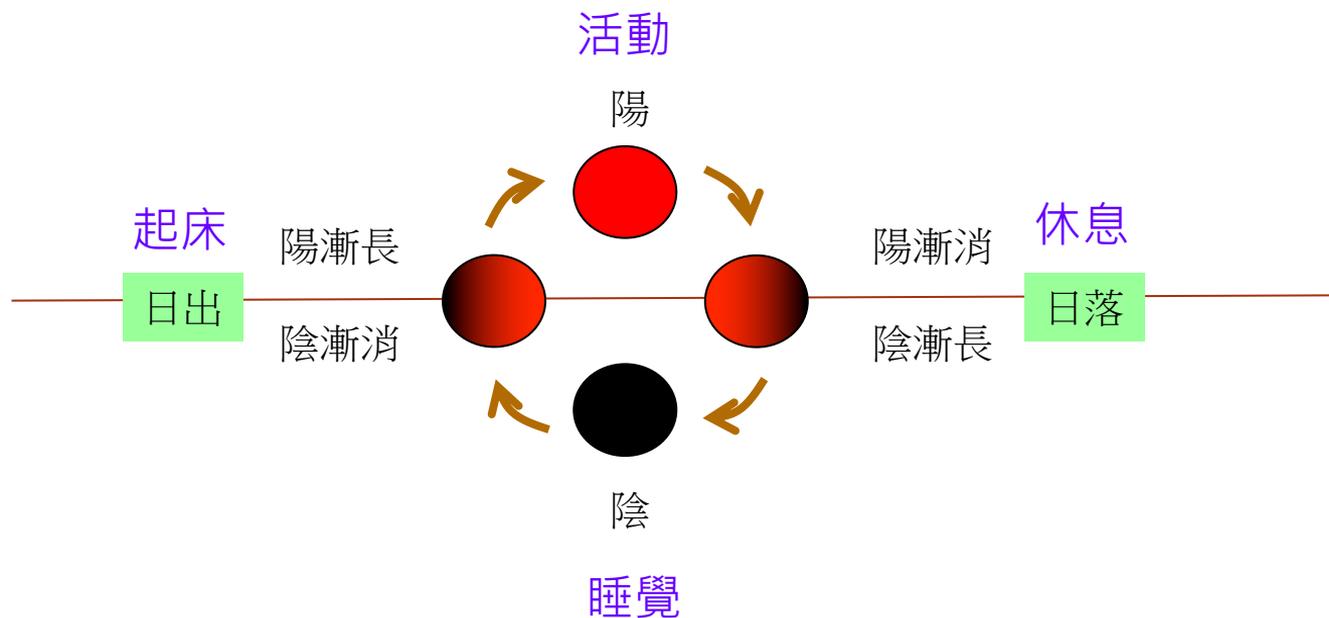


中醫睡眠的概念



- 睡眠是陰陽轉替過程
- 白天: 陽主導 - 活動; 晚上: 陰主導 - 休息
- 正常的睡眠 (陰陽交替), 依賴于人體的陰平陽秘, 臟腑調和, 氣血充足, 心神安定, 心血得靜, 陽能入于陰。

日夜的變化：陰陽消長



中醫失眠的理論

- 陽不入陰 (陰陽交替出現問題)所引起的
- 即身體陽氣與陰氣未能正常交替，而致陽盛於外 (陽主動)

- 美國睡眠醫學學會 (American Academy of Sleep Medicine)



動極思靜

中醫理論

- 心主神明
- 失眠與心最密切
- 但與肝、脾、腎亦有關係
- 五臟主五志

睡眠要旨

- 《黃帝內經》“久臥傷氣”
- 東晉·張湛《養生要集》“禁無多眠，神放逸”
- 蔡季通《睡訣》“先睡心，後睡眼。”
- 清·曹庭棟《老老恒言·安寢》“就寢即滅燈，目不外眩，則神守其舍”