

耳穴改善睡眠

王孝義

①人為什麼需要睡眠？

世界上所有的生物都有自動調節到機體平衡的功能。不管人體內在如何運作，若用陰陽的觀點來看，人體白天工作，陽氣在外耗散，夜晚必須要休息，以保養體力，養精蓄銳。換句話說，白天無所事事，也是造成夜晚失眠的一個原因。

②睡眠的機理

黃帝問於岐伯曰：人焉受氣，陰陽焉會，何氣爲營？何氣爲衛？營安從生，衛於焉會？老壯不同氣，陰陽異位，願聞其會。

岐伯答曰：人受氣於穀，穀入於胃，以傳與肺，五藏六府，皆以受氣，其清者爲營，濁者爲衛，營在脈中，衛在脈外，營周不休，五十而復大會，陰陽相貫，如環無端於衛氣行於陰二十五度，行於陽二十五度，分爲晝夜，故氣至陽而起，至陰而止。故曰：日中而陽，夜半而陰，夜半而陰，陰而晝，故太陰主內，太陽主外，各行二十五度，分爲晝夜。夜半爲陰，夜半後而爲陰衰，平旦陰盡而陽受氣矣。夜半而大會，萬民皆臥，命曰合陰。平旦陰盡而陽受氣，如是無已，與天地同紀。

黃帝曰：老人之不夜眠者，何氣使然？少壯之人，不晝眠者，何氣使然？

岐伯答曰：壯者之氣血盛，其肌肉滑，氣道通，營衛之行不失其常，故晝精而夜眠。老者之氣血衰，其肌肉枯，氣道滯，五藏之氣相搏，其營氣衰少而衛氣內伐，故晝不精，夜不眠。

營衛生會

四十六難曰：老人寤而不寐，少壯寐而不寤者，何也？

然經言少壯者，血氣盛，肌肉滑，氣道通，榮衛之行不失於常，故晝日精，夜不寐。老人血氣衰，氣肉不滑，榮衛之道滯，故晝日不能精，夜不得寐也。故知老人不得寐也。

難經四十六難

③失眠的原因

氣少：氣很少，連維持身體運行的力氣都沒有的時候。

脈道不通：經脈，血管，甚至五臟六腑。如「胃不和則臥不安」，吃太飽了睡不著。

情志不暢，擾亂氣機。比如：生氣、思念、焦慮等等。

④耳醫學簡介

法國內科和全科醫生保羅·諾基爾(Dr. Paul Nogier, 1908-1996) 被認爲是現代耳鍼之父：

小矮人理論：耳朵類似倒置的胎兒。—見示意圖

血管自主理論(VAS)：某些穴位受到刺激時脈衝發生變化。——大衛·阿里米教授(Prof. David Alimi)

病灶理論：癥痕、毒素、心理創傷等阻礙信息在自主神經系統中的傳遞，從而導致自主神經系統慢性疾病。

通過功能性磁共振成像比較，刺激拇指與刺激耳穴上拇指的位置，其在腦部活動區域相同。

1958年南京解放軍耳鍼研究組

在超過 2000 例的臨床治療中證實諾基爾方法的治療效果。

這次研究產生的耳穴圖與諾基爾醫生的圖非常相似，但是不完全相同，加了傳統中醫耳穴。

⑤耳穴探查

習慣右手的人，右耳廓是主導，左耳廓不是主導；習慣左手的人左耳廓是主導，右耳廓不是主導。

觀察：變形、丘疹、脫屑、結節、充血、凹陷、小水泡等陽性反應。

按壓：壓痛敏感點，皺眉、呼痛、閃躲等反應。（丘茂良主編《鍼灸學》，1985 年）

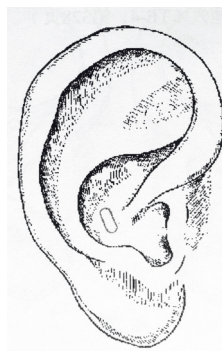
電阻測定法：反應點電阻變小，碰到這些反應點時會叫起來。

⑥治療失眠的反應點

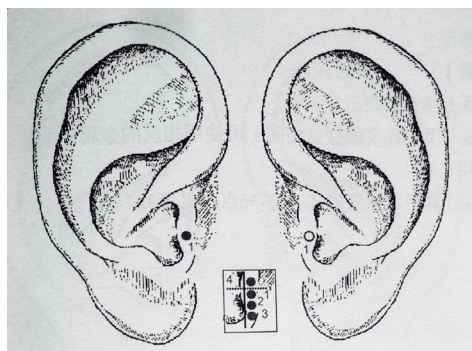
下腦丘點，肝區中的點，神經肝點，松果腺點（調整睡眠與醒來的節奏）。

偏側性點（止痛，緩解心理緊張）。鎮靜穴位：類巴比妥酸鹽點，類安定點。病灶點。—見示意圖

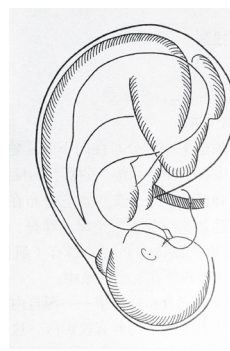
7 示意圖



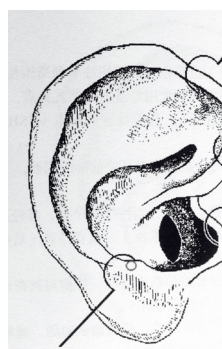
肝臟點
難以入睡有時候是肝血虛所致,表現為丑時不能入睡,或者眠淺多夢。



類安定點
「具有鎮靜和安眠的效果」



倒置胎兒示意圖



下丘腦點示意圖
下丘腦包含更高的自主神經系統的控制中心,是維持所有人體穩定的中樞。功能包括:體溫、血壓、呼吸的調節,睡眠、覺醒週期,攝食中樞飽腹中樞,脂肪代謝,液體平衡,性功能出汗。



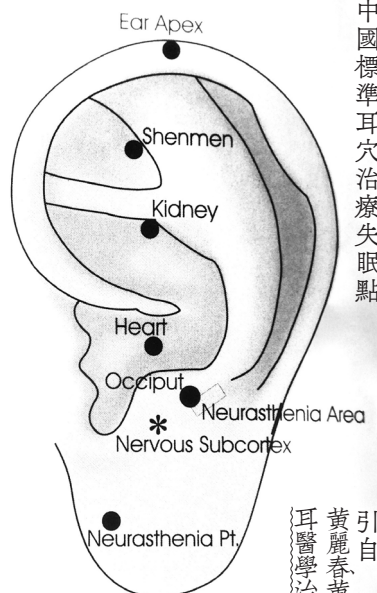
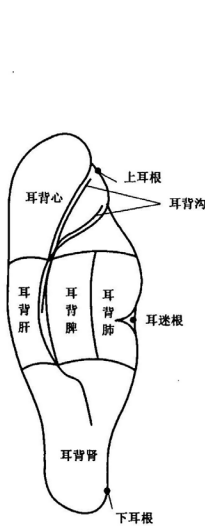
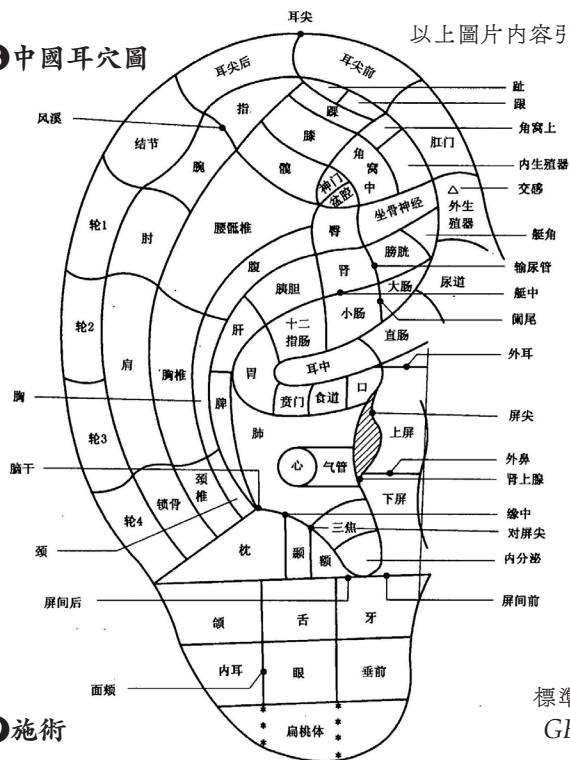
類巴比妥酸鹽點
治失眠要點



松果體腺點
治療神經性失眠要穴,改善精神緊張狀態。

8 中國耳穴圖

以上圖片內容引自簡明耳針圖解 Frank Bahr & Beate Strittmatter 著 郭霞珍等譯



中國標準耳穴治療失眠點

引自
黃麗春,黃石定著
耳醫學治療手冊

標準耳穴定位示意圖
GB/T 13734-2008

9 施術

消毒: ~~~~~
毫鍼: 選用較細的的毫鍼,一般 0.2mm 以下,與鍼刺體穴一樣,患者有疼痛、脹、熱感、痠麻感、或有放射傳導等感覺,扎完留鍼約半小時。
圖釘形揸鍼: 貼上去經常按壓,注意耳朵防水預防感染,可留鍼一兩天。
王不留行籽、磁珠: 需要叫用力地按壓至耳朵熱、紅的程度。 耳尖放血

起鍼(止血)收工