

大腦也要下班 才能安眠



口述 / 吳欣潔
花蓮慈濟醫院中醫部主治醫師

剛出社會不久的胡小姐，上班時總是非常戰戰兢兢，深怕會出錯，好不容易開始放年假，可以輕鬆幾天，有一天早晨她在家卻突然昏倒，所幸幾分鐘後就自行轉醒。她對這件事情並不以為意，拖了一個禮拜，才因持續的頭暈和健忘來看診。

我看著臉色蒼白、黑眼圈非常重的她，請她回憶當天的情況，是不是有發生什麼事？她愣了愣，不好意思地坦白：「那天我凌晨四點才睡，沒多久就被地震搖醒……啊！當天我剛好也生理期，還有點感冒。」

面對身材瘦小、體質虛弱的胡小姐，把晚睡、貧血、經期加上感冒這些因素加起來，就能理解問題的所在了。第一晚睡，已經造成精神和體力不足；第二睡著沒多久就地震，搖晃可能影響平衡感及驚嚇；第三她本身就貧血，當天又

逢經期又感冒，導致身體更加虛弱，因此造成暈眩。

雖然她需要調理的地方相當多，但我認為必須先處理最根本的問題，也就是睡眠務必要充足，不能再熬夜。沒想到她一聽，露出為難的表情，「可是就算我早睡，也很容易因為夢見上班遲到、工作出錯之類的惡夢而驚醒，早上還要靠咖啡來醒腦才行。」

這也難怪，上班時總是很緊張的胡小姐，就算下班離開辦公室，腦袋卻沒有跟著下班，而是不斷運轉工作上的事。雖然她本人沒有很刻意，但潛意識卻一直充滿擔心不安！我建議，回家後不妨讀一些文學或奇幻小說，或試試看冥想，第一讓思緒飄到現實之外，第二也幫助腦袋好好放鬆、真正下班。

聽到要讓腦袋真正下班，胡小姐顯得有些困惑。我按按她硬梆梆的後頸，讓

她感覺一下自己的身體有多緊張，也藉以了解「需要放輕鬆、讓腦袋下班」到底是什麼意思。

「頸部很緊繃對不對？回家先好好把它按鬆，之後我們再慢慢來調理身體。後腦髮際到耳朵後有很多的穴道，其中的風池穴、安眠穴一及安眠穴二都可以幫助我們放鬆肩頸，擁有好睡眠。」

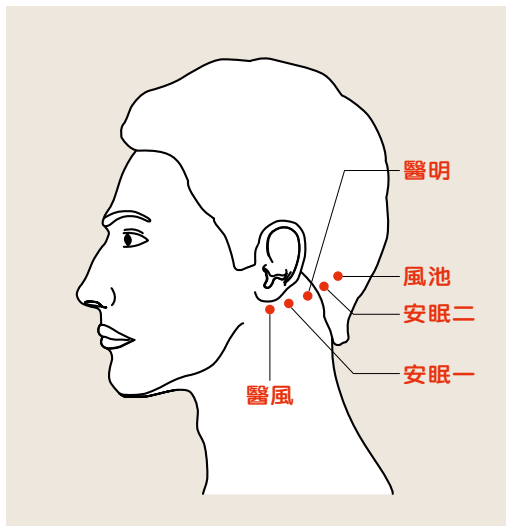
另外，手上的合谷穴及足背上的太衝穴合稱「四關」穴，按壓這組穴道，可以幫助活絡四肢的循環，尤其是窩在電腦前久久不動的人，能讓頭腦與身體的血氣比較平衡，藉由按壓穴位，衝在頭上一天的思慮，就可以從四肢的穴道解散，才能真正下班！

至於她的頭暈、健忘又是怎麼回事？我接著追問她平日的的生活習慣，這才發現胡小姐不只習慣晚睡，三餐也不定

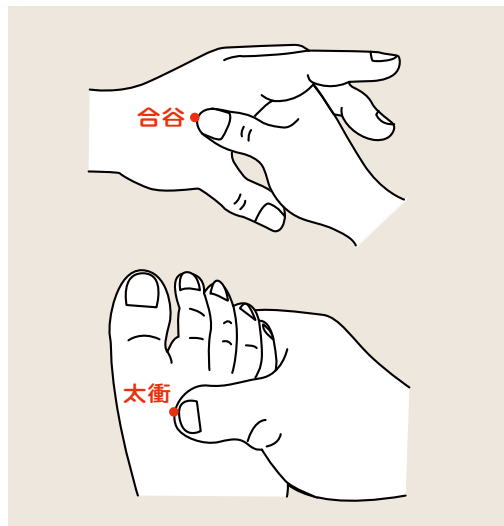
時，且洗頭後並沒有吹乾頭髮，而是就這麼放著「自然晾乾」，造成頭部受寒，再加上平時都沒睡飽又沒吃飽，血液難以往上打到頭部，自然就容易頭暈、健忘了。

中醫說「頭為諸陽之會」，頭部長期受寒的話，有許多經絡都因此交通阻塞，思考運轉自然不順利，頭暈健忘也就會跟著出現，女性朋友還可能因此影響生理期的順暢。因此，利用衣物防風及吹風機來預防空調或洗頭帶來的風寒之氣，是改善頭暈頭痛很重要的日常保健習慣。

胡小姐是很明顯的氣血虧虛，我先開立人參養榮湯等調整氣血的中藥，來幫她調整體質，但若要從根本解決問題，生活習慣一定要努力改善才是長久之道。（整理／李懿軒、吳惠晶）



風池穴、安眠穴一、安眠穴二都可以幫助放鬆肩頸，擁有好睡眠。



雙手的合谷穴和雙腳的太衝穴，合稱「四關」穴，常按壓四關穴有助活絡四肢循環，讓頭腦也放鬆。