

治未病 弘養生



TWGHs Centre of Integrated Health Management

東華三院王澤森上醫館

地址 東華三院王澤森中西醫藥治療中心
九龍窩打老道25號廣華醫院北翼6樓
電話 3517-7622 (敬請電話預約)
傳真 3517-7628
網址 www.tungwah.org.hk

東華三院王澤森上醫館

睡眠障礙門診

王澤森上醫館



睡眠障礙是甚麼？

「睡眠障礙」是指經常不能獲得正常睡眠，或入睡困難，或睡而易醒，或惡夢紛紜，嚴重時則徹夜不眠。中醫稱為“不寐”或“不得卧”、“不得眠”或“目不瞑”。

中醫診斷

心脾兩虛	多夢易醒，或朦朧不實，心悸，健忘，神疲乏力，頭暈目眩，伴有四肢倦怠，面色不華，舌淡苔薄，脈細弱
陰虛火旺	心煩不寐，或時寐時醒，手足心熱，腰酸足軟，伴頭暈耳鳴，心悸，健忘，頰紅潮熱，口乾少津，舌紅少苔，脈細數
心虛膽怯	夜寐多夢易驚，心悸膽怯，伴有氣短自汗，倦怠乏力，舌淡，苔薄，脈弦細
肝鬱化火	心煩不能入睡，急躁易怒，胸悶脅痛，頭痛面紅，目赤，口苦，便秘尿黃，舌紅，苔黃，脈弦數
痰熱內擾	睡眠不安，胸悶，心煩懊惱，胸悶脘痛，頭暈目眩，口苦痰多，舌紅，苔黃膩，脈滑或滑數

預防與調理

1. 飲食調理

- 忌食辛辣、刺激之品，如油炸、油膩食品
- 晚飯不宜過飽，影響胃腸，造成失眠
- 晚餐後或睡前避免飲濃茶、咖啡、可樂等興奮性飲料

2. 生活調理

- 睡眠要規律，按時入睡及起床
- 保持睡眠環境安靜及舒適，臥室內的溫度及濕度要合適
- 每日保持適度運動，如散步、八段錦、瑜伽等，但在睡前三小時避免劇烈運動
- 節制房事，以免房勞過度損傷腎精

3. 精神調攝

- 注意調節情緒，解除憂思焦慮，多參與社交活動，保持身心愉快與積極正面的想法

「上醫館」貫徹「治未病 弘養生」的宗旨，一方面致力提供高質素、個體化、具系統性及全面的中西醫結合健康管理計劃，另一方面積極弘揚國粹，普及中醫養生知識。

「睡眠障礙門診」的中醫師會根據睡眠障礙人士的體質，施以合適的調理方案，以改善睡眠素質。

睡眠障礙療法

針刺療法	配合	耳穴療法
中藥療法		自我穴位按壓
中藥薰蒸療法	配合	藥膳療法
		音樂配合深呼吸及肌肉放鬆法
		中藥沐足

(按病情需要，由中醫師決定治療組合)

收費

收費：

診金	每次港幣80元正
中藥	每劑港幣45至55元正
針灸	每次港幣150元正
中藥薰蒸	每次港幣100元正
代客煎藥	港幣45元起
常規檢查	按項目收費