

## 中醫帶您遠離惱人鼾聲

# 打鼾真要命

打鼾是一種病！愈來愈多研究及臨床病例證明，嚴重打鼾如果不處理，可能有心臟病、中風及猝死風險，若能力行中醫「治未病」理念，在鼾聲輕微時就認真看待調理，告別惱人鼾聲不是夢！

文／洪詩茵 部分照片提供／黃雪子博士 參考資料來源／《別輕忽打鼾》（天下出版）



**打鼾**，即鼻鼾、鼾症，根據國外數據，四〇歲至六〇歲

年齡層中，六〇%男性、四〇%女性有打鼾問題。而擁有多年治療打鼾、睡眠呼吸中止症臨床經驗的權威中醫師黃雪子博士表示，九九%的人都會打鼾，只是程度輕重的不同而已，而十個會打鼾的人之中，就有三位是睡眠呼吸中止症。

因為常見，且無立即上的危害，一般人很容易輕忽打鼾，但根據現代醫學證明，打鼾是睡眠品質不良的表現，是健康的危險訊號，會打鼾的人，

罹患高血壓、心臟病、心臟衰竭、中風等心血管疾病的比例比正常人高。

尤其打鼾可說是睡眠呼吸中止症的前兆，潛在風險高，甚至有猝死可能，除了影響自身健康，另一半也會成為受害者，共伴出現失眠、憂鬱症等現象，千萬不可輕忽。

### 中年肥胖打鼾機率高

打鼾是鼻頭或喉頭部分的上呼吸道局部阻塞的現象，當上呼吸道不暢通，就會有鼾聲出現。黃博士表示，人們睡眠時，控制舌頭和軟顎的肌肉會放鬆，當氣流通過狹窄的呼吸道時，就會隨著吸氣動作產生震動，進而引發共鳴聲，而隨著年齡增長，咽喉裡的組織逐漸退化，導致喉部附近的肌肉愈來愈鬆弛，阻塞空氣流通，當呼吸

無法流暢，自然會引發更大聲音，也就是所謂的鼾聲，當聲響超過六十分貝，就會影響他人休息，因此，超過四〇歲的中年人，打鼾的機率就會隨之提高。

值得注意的是，近年來打鼾有年輕化的傾向，精緻化飲食讓肥胖成為現代文明病，而體格過胖的人，發生打鼾的機率亦較高，因其肌肉纖維裡累積過多脂肪，肌肉比較鬆弛，所以容易有打鼾問題。黃博士指出，就中醫理論「肥人多痰濕」，軀體肥胖多是脂肪積聚而成，而過多的脂肪就是中醫所稱的「痰濕」和「痰濁」，痰濕、痰濁多與脾胃氣虛與運化不及，飲食無法正常消化吸收有關，除了會有打鼾問題，甚至可能有乏力、氣短、頭暈等症狀。





此外，身體疾病也可能引起打鼾，包括鼻炎、支氣管炎、扁桃腺肥大、心臟病、高血壓等疾病，都可能伴隨有打鼾症狀，當然也有因為下巴太短或舌頭太大等先天問題引起的打鼾。黃博士提醒，小兒打鼾大多是風寒感冒引起之後遺症，若未獲得適當治療，會引起許多併發症，當小孩長大，可能會有鼻過敏、鼻竇炎、近視、咽喉病變、耳鳴、重聽、注意力不集中、健忘等問題。所以，千萬不可輕忽兒童打鼾，尤其若發現小孩打鼾數聲後忽然停止呼吸，且持續憋氣數秒鐘，就可能有一「睡眠呼吸中止症」，一定要多加留意。

### 辨證論治 打鼾有解了

何謂睡眠呼吸中止？意指睡眠過程中發生「反覆性的呼吸暫停」，每次呼吸暫停十秒以上，每小時至少五次，一小時內呼吸停止五至十次為輕度、十五到三十次為中度、三十次以上則為重度。患者因為在睡眠中長期缺氧，可能出現頭痛、嗜睡、記憶衰退、精神不濟等現象，嚴重者甚至可能引發高血壓、心臟衰竭或猝死，而且睡眠呼吸中止症患者發生車禍機率也比一般人高。

目前在治療打鼾及睡眠呼吸中止症上，有藥物、輔助矯正器械、非手術治療及外科手術治療。黃博士從中醫角度出發，以中醫獨特「治未病」觀念，透過治鼾漢方搭配針灸及飲食作息的調整，達到止鼾並降低併發睡眠呼吸中止症機率，她指出：「中醫採辨證論治為原則，因此會依據患者的體質與病症類型開立藥方（見表「治鼾漢方」），在所有藥方中又以『六味地黃丸』最值得推薦，其具補腎、潤肺、理氣之功效，腎主納氣、肺主呼氣，可治療通道不利、氣機不暢引起之鼾症。此外，由於肥胖者多痰氣

虛，若有鼾症，容易併發睡眠呼吸中止症，宜用『參苓白朮散』宣肺利氣、燥濕化痰。」

除了藥物治療外，自古對針灸安眠之效果早有記載，因針灸可收陰陽調和、扶正祛邪、疏通經絡之效，由此可證，針灸對治療鼾症的功效同樣顯著。黃博士表示，豐隆、中脘、天樞、陰陵泉穴為人體四個止鼾要穴，如果深入專業治療，需依中醫辨證確立治療原則及方法，再施予針灸治療，通常為每日一次，每次留針四十五分鐘，以十五日為一個療程，再依據個人體質配合中藥調理。

**一、豐隆穴：**位於小腿外側，外踝尖上八吋的位置。為祛痰、止咳重要穴位，除濕祛痰效果明顯。

**二、中脘穴：**位於上腹部，肚臍上四吋的地方。可治脾胃失調、運化失常。

**三、天樞穴：**位於腹中部，肚臍眼正中間左或右二橫指的位置。與中脘穴作用相通，可調理胃腸、補虛化濕，增強治療鼾症之功效。

**四、陰陵泉穴：**位於小腿內側，脛骨內側髁後下方凹陷處。可調節脾臟

### 治 鼾 漢 方



類型	處方	功效
痰濕纏肺	清金化痰湯	清肺化痰
痰瘀阻肺	葶藶大棗瀉肺湯	瀉痰行水、下氣平喘
	桂枝茯苓丸	活血化痰、消積散癥
心肺兩虛	補肺湯	補肺益腎、清火化痰
	保元湯	益氣溫陽
肺腎虧虛	玉屏風散	益氣、固表、止汗
	百合固金湯	養陰清熱、潤肺化痰
肝膽濕熱	秦艽鱉甲湯	滋陰養血、清熱除蒸
	龍膽瀉肝湯	瀉肝膽實火、清下焦濕熱
肝腎陰虛	六味地黃丸	滋補肝腎
	一貫煎	養陰疏肝
脾虛濕盛	二陳湯	燥濕化痰、順氣和中
	參苓白朮散	益氣健脾、和胃滲濕
脾虛濕熱	六君子湯	益氣健脾、燥濕化痰
	三仁湯	清熱利濕、宣暢濕濁
氣滯血瘀	血府逐瘀湯	活血化痰、行氣止痛
風熱	桑菊飲	疏風清熱、宣肺止咳
	蒼耳散	疏風邪、通鼻竅、止頭痛
風寒	辛夷散	疏風散寒、暢鼻通竅
陽虛	金匱腎氣丸	補腎助陽

功能，強身、祛痰作用極佳。

中醫博大精深，除了上述四大穴位外，還可運用其他穴位治鼾，例如：靈骨、太白、合谷、太淵、曲池、印堂、迎香、太沖、內庭穴，並且隨症配穴，胸悶——內關、間使、公孫穴、胃納——足三里穴、痰濕——豐隆、復溜、陰陵泉穴、腎陰虛——太溪穴、心虛血瘀——血海穴。其中合谷穴位於手的虎口處，

閒時可自行按壓，以收保健養身之效。

### 六大招遠離鼾聲

打鼾是一種睡眠障礙，最好能在剛萌發時就好好處理，以免因為睡眠品質不佳，讓健康每況愈下。有打鼾問題的人，除了尋求醫師協助外，也應該為自己做些事，打鼾是可以預防的，透過以下六大招，可以排除一些引起打鼾的原因。

**一、控制體重：**打鼾患者最根本的治療，體重減少三至五公斤，就能有效控制打鼾。

**二、側睡：**側睡並採用高度適當之枕頭。仰睡易讓舌頭阻塞喉嚨，枕頭過低則會讓下顎向上抬，容易以口呼吸，導致打鼾。

**三、大口深呼吸：**清晨時分到樹下練氣功，大口深呼吸，保持鼻道暢通。

**四、常做臉部運動：**臉部運動可幫助伸展面部神經，讓肌肉恢復彈



中脘穴、天樞穴

性，打鼾機率自然降低。

**五、常常唱歌：**唱歌可以鍛鍊聲帶附近的肌肉，讓肌肉更有彈性，改善打鼾現象。

**六、避免喝酒、服用安眠藥或鎮定劑：**喝酒易使神經麻痺、肌肉鬆弛；服用藥物入睡者，則會因為昏睡而不知自己打鼾、呼吸中止的嚴重情況。

### 營造好眠新生活

睡眠就和呼吸及喝水一樣重要，是人類基本生理需求，長期失眠會讓健康失調、心理失衡，導致人們睡不著的因素很多，心理、生理因素皆有，而打鼾就是睡不好的一種表徵。黃博



豐隆穴、陰陵泉穴



士指出，想要睡得好可以掌握以下訣竅：

**一、平穩情緒：**情志影響健康，中醫認為，當肝的疏泄功能正常，則精神舒暢、情治不抑鬱。睡覺前將腦中的事放下，讓頭腦、身體都放鬆才能睡好覺，在緊張情緒下入睡，容易因多思入夢，無法真正得到休息。

**二、順時養生：**想睡得好，就必須遵循時序養生的原則，讓經絡符合氣血盛衰和運行的規律。古人將一天分為十二個時辰，晚上十一點到凌晨一點為子時，此時是膽的排毒時間，也是身體開始養陽氣的時候，必須透過睡覺小心呵護，最好十點半就上床睡

覺，讓身體在十一點的時候就處於熟睡階段，丑時凌晨一點到三點走肝經，此時為肝的排毒造血時間，肝膽互為表裡，肝膽的排毒都必須在熟睡中進行，所以，別再熬夜了，以免擾亂經絡運行，也搞壞身體健康！

**三、作息正常規律：**習慣要靠每天養成，每天固定時間起床、固定時間睡覺，養成規律作息，當身體習慣你的睡眠規律，時間一到自然入睡。

**四、睡前泡脚、快速沖熱水澡：**睡前泡脚會讓血液往腳底加速循環，頭腦就會昏昏欲睡，而且泡脚會讓身體發汗，這時趕緊沖個熱水澡，躺上床之後，隨著體溫慢慢下降，就會自然而然入睡。

**五、關掉所有燈光：**電視、電腦不應擺放在房間，因其螢幕光會影響睡眠，而睡覺時應該杜絕光線。

**六、好床好枕好位：**床不對、枕頭不對、位置不對就難以擁有好眠，例如：當你的床對準馬桶就很難擁有好眠。

黃博士提醒，睡眠是無法補的，養成規律睡眠，改正不良睡眠習慣，睡前不要使用電子產品、不吃消夜、睡前不吃辛辣食物等，調理出好睡眠，才能擁有健康的身體。

### 黃博士 Profile

加拿大卑詩省高級中醫師、中醫學 & 針灸學 & 自然醫學三科博士、糖尿病專家，臨床與教學經驗超過三〇年。

現任「中華自然療法世界總會」加拿大分會會長、在日本擔任「綜合醫療協會」學術部主任、在台灣擔任「針灸學會」顧問暨駐加拿大代表、前加拿大「執業中醫師公會」副會長、前美國「針灸醫學資格鑑定委員」、前中國「針灸學咳嗽研究委員會」主任委員。著有《別輕忽打鼾——漢方醫學讓你擺脫睡眠呼吸中止症》、《藥食同療：權威中醫師才知道的88道獨門湯方》。

