

第 06 集 學習清單 | 失眠

對應播客：《失眠是因為頭太熱了》（11 分 8 秒）

出處：《醫方明大論十之一》第七章「應用病論」7.1（第 19 堂）

系列：用人體動力學解說 36 種疾病（第 6 種）

一、本集一句話

失眠不是單純「睡不著」，而是頭部的溫度降不下來；頭太熱（上火），就睡不著。

二、學習目標

- 能用「頭太熱」定義失眠，並說出三個原因：情緒、上熱、腦傷。
- 能分辨「上熱」的火源：心臟的熱（必伴腎水不足）與肝臟的熱，以及壇中閉鎖。
- 理解為何主流醫學的失眠分類與病因分析幫助有限。
- 學會睡前「含冰塊引熱下行」的簡單方法。
- 理解「睡不著、吃不下都是大病」的道理。

三、本書論述重點（三病因）

病因	機轉	主要線索
1. 情緒（情志傷神）	晚上頭腦持續運作，氣血加速循環、情緒無法舒緩；腦波活躍就無法入眠，只能淺眠	興奮或悲傷都睡不著；白天的事反覆想、放不下
2. 上熱（心火／肝火）	心臟熱氣降不到下半身，上熱下冷；晚上熱氣上升頭部。往上跑的火只有兩個：心臟的熱（必伴腎水不足）、肝臟的熱；另有壇中閉鎖	腳冷頭熱、翻來覆去、越晚越清醒
3. 腦傷（腦部微小堵塞）	腦部有看不出來的微細堵塞，未達中風的栓塞程度，在腦幹溫度可測得	偶爾頭暈頭痛；可處理頸動脈與按摩風池穴、風府穴

四、主流醫學重點

- 依症狀分：難以入睡、不能持續睡眠、早醒。
- 依時間分：短暫性失眠（一週）、短期性失眠（一週至一個月）、慢性失眠（超過一個月）。
- 依原因分：生理性、心理性、病理性、藥物性失眠。
- 心理性：學業工作打擊、親人離世、精神衰弱、憂鬱症；藥物性：減肥藥、安非他命等使腦中樞興奮。長期服安眠藥者戒斷會睡眠變淺、惡夢變多。
- 對睡眠期望過高反而增加睡眠壓力——越想睡，越睡不好。
- 剝奪睡眠實驗：十天以上不睡也不致命（大腦會偷睡），但會極度疲乏、易怒、記憶力減退；長期不足會降低免疫力、影響兒童生長激素。

五、失眠簡易療法（含冰塊引熱下行）

- 睡前嘴巴「含」冰塊（不是吃下去），讓口腔冷卻。
- 用嘴巴呼吸，把冷氣吸到肚子；口腔冷氣與肚子熱氣熱交換、對流。
- 人體最深層的熱氣在胃；胃氣一衝上來就是打嗝，一直含到大約打了三、四次嗝，熱氣排到體外，就能入睡。
- 注意：含冰塊只是把熱氣吐出來，病因（心火、肝火、壇中閉鎖）還在；要滅掉胸口那把火才算解除。

六、關鍵詞

失眠、頭太熱、上火、情志傷神、上熱下冷、心火、肝火、腎水不足、壇中閉鎖、腦傷血滯、風池穴、風府穴、含冰塊引熱下行、安眠藥。

七、自我觀察

- 睡前腳冷、頭熱、越晚越清醒 → 偏「上熱型」。
- 一躺下就開始想白天的事、停不下來 → 偏「情緒型」。
- 偶爾頭暈頭痛、睡再久都淺眠 → 偏「腦傷型」。

八、反思問題

1. 為什麼「讓你吃藥睡著」不一定算是治療？
2. 為什麼「越想睡，越睡不好」？睡眠壓力在這套說法裡是什麼？
3. 含冰塊能取代安眠藥，為什麼卻還不能算痊癒？