

告別失眠無難度

「一隻綿羊、兩隻綿羊……數來數去，仍然眼光微夜難眠，翌日又是拖着疲憊的身軀、掛着一雙熊貓眼上班！」這個情況，你可曾經歷？雖說失眠並非惡疾，但箇中的折騰和長期失眠對機體的影響，則不可忽視。想改善睡眠素質，重投周公懷抱，除須注意日常生活習慣，透過中醫針灸和中藥調理，同樣有助改善失眠，讓你每天精神抖擻上班去。

圖、文：博愛醫院提供／張夢薇 整理

失眠有如傷風感冒，一年四季都會發生，尤其是炎熱乾燥的天氣，更是失眠的高峰期。然而，究竟何謂「失眠」？博愛醫院世界針灸學會聯合會針灸專科中心袁軍中醫師指出，中醫稱失眠為「不寐」，多為難以入睡，或時寐時醒，醒後不能再睡，甚至是徹夜難眠。她說：「失眠是一種常見病症，多為外感、內傷等原因造成陰陽失衡，臟腑功能失調，心神不寧而發病」。

辨清病證虛實

中醫醫學注重「辨證論治」，即要辨清不同患者疾病的病因、性質，再確定治療方法。中醫將失眠分為虛實兩類，再衍生以下五型，包括實性的肝鬱化火、痰熱內擾型，以及虛性的心脾兩虛、心膽氣虛和心腎不交型。但很多長期失眠患者，可同時夾雜兩類情況，出現「本虛標實」或「虛實夾雜」。

袁軍中醫師說：「中醫治療失眠以補虛瀉實、平衡陰陽、調理臟腑功能、寧心安神為原則。因每位患者的發病原因、表現症狀、病程長短、體質狀況不同，故每位失眠患者的治療都有所不同。」目前常見中醫治療失眠的方法，會以中藥湯劑調理為主；其實治療失眠還有許多方法。

穴位施針助舒緩

人體穴位共有360多個，中醫角度認為，在適當的穴位進行療法，有助於調理臟腑功能，舒緩病症。在治療失眠的方法中，就有常見的針刺療法、拔罐療法、耳壓療法、艾灸療法和梅花針療法。針刺療法亦即俗稱的「針灸」，醫師會根據患者病情，選取治標及治本的一組穴位施治，針刺後會有痠、麻、脹、沉重或沿經絡傳導等感覺，一般針感愈好效果愈好。基本上針灸不會對患者帶來很大的痛楚，大部分人痛或不痛或稍有疼痛，或有被蚊叮感覺。

所謂防患於未然，想與周公保持聯絡，可從多方着手。包括注意精神和心理健康，保持心情舒暢，喜怒哀節，避免急躁易怒、過度思慮。每天進行適量的運動，但不要在睡前進行劇烈運動。避免睡前喝濃茶、咖啡、酒類等興奮刺激飲品。避免睡前看驚險、恐怖的電視節目或電影。養成良好的作息習慣，規律生活，盡量避免熬夜，最理想在晚上11時之前就寢。如失眠是由某些疾病引起，患者應向註冊醫生求診加以治療。



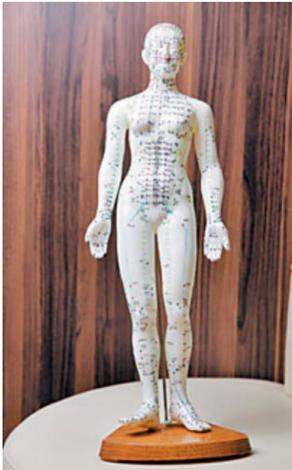
■中醫治療失眠，會在患者的頭、頸及四肢部位施針，主要穴位有風池、四神聰、內關、神門和三陰交。



■都市人生活緊張，失眠情況甚為普遍。



■博愛醫院世界針灸學會聯合會針灸專科中心袁軍中醫師



■人體穴位共有360多個，中醫角度認為，在適當的穴位進行療法，有助於調理臟腑功能，舒緩病症。

失眠分類與機理：

- 肝鬱化火**
情志所傷，肝失條達
急躁易怒，目赤口苦，舌紅苔黃
- 痰熱內擾**
飲食不節，脾胃失調
失眠頭痛，痰多胸悶，舌紅苔膩
- 心脾兩虛**
過度思慮，傷及心脾
多夢易醒，心悸健忘，舌質淡
- 心膽氣虛**
心膽素虛，夜寐不寧
失眠多夢，善驚易恐，舌質淡
- 心腎不交**
腎精虧虛，水不濟火
頭暈耳鳴，五心煩熱，舌紅少苔

舒緩失眠湯水

材料：黨參12克、白朮12克、黃芪12克、當歸12克、遠志9克、茯苓12克、龍眼肉9克、酸棗仁15克、合歡皮12克、大棗3枚。（適於心脾兩虛型失眠）
做法：材料浸泡半小時，加水3碗煎煮45分鐘。



冬日氣候乾燥，易感冒、咳喘。雪梨味甘微酸、性涼，入肺、胃經；具有生津、潤燥、清熱、化痰、解酒的作用，用於熱病傷陰或陰虛所致的乾咳、口渴、便秘等症，也可用於內熱所致的煩渴、咳喘、痰黃等症。今天，就為大家介紹三款以雪梨為原料的湯水，分別為：雪梨蘋果雪耳湯、川貝麥冬雪梨湯、雪梨無花果雪耳豬腸湯。

雪梨蘋果雪耳湯

材料：
雪梨 4個
蘋果 4個
南北杏 3兩
雪耳 隨意
無花果 3-4個
蜜棗 4粒
瘦肉 \$20

做法：

- 雪梨和蘋果去皮切粒，瘦肉用滾水拖一拖，再用凍水沖一下，用水洗一洗
- 落8碗水入湯煲，凍水落蜜棗，水滾落其它材料
- 然後細火煲2個鐘，最後加少少鹽調味，完成

川貝麥冬雪梨湯

材料：
珍珠川貝 3錢
雪梨 2個
麥冬 4錢

做法：

- 川貝、麥冬浸洗
- 雪梨洗淨，去核，切成塊
- 用6碗水煮約2小時成2碗即可供飲

雪梨無花果雪耳豬腸湯

材料：
雪梨 4個
雪耳 1個
南杏 5錢
北杏 3錢
豬腸 \$20
無花果 6-8個
蜜棗 2粒

做法：

- 豬腸洗淨飛水
- 雪梨洗乾淨去皮，切開四份去心，雪耳清水浸透及摘成小朵
- 南北杏及無花果分別清洗備用
- 煲內注入8碗水，倒入以上所有材料，高火煲煮約30分鐘，後加鹽，即可飲用。

百果匯 佛手

佛手的功效與作用及觀賞價值都是值得一提的，佛手的觀賞價值是因為：佛手的葉色澤蒼翠，四季常青。佛手的果實色澤金黃，香氣濃郁，形狀奇特似手，千姿百態，讓人感到妙趣橫生。而佛手的功效與作用如何？就請跟隨小編一起往下看吧。



佛手的功效：

舒肝理氣，和胃止痛。用於肝胃氣滯，胸脅脹痛，胃脘痞滿，食少嘔吐。

佛手的作用：

佛手具有珍貴的藥用價值、經濟價值。佛手全身都是寶，其根、莖、葉、花、果均可入藥，辛、苦、甘、溫、無毒，入肝、脾、胃三經，有理氣化痰，止咳消脹、舒肝健脾和胃等多種藥用功能。

佛手藥理作用：

佛手醇有擴張冠狀血管，增加冠脈血流量的作用，高濃度時抑制心肌收縮力、減緩心率、降低血壓、保護實驗性心肌缺血；佛手有一定的平喘、祛痰作用；佛手多糖對多環節免疫功能有明顯促進作用，可促進腹腔巨噬細胞的吞噬功能，明顯對抗環磷酰胺所致的免疫功能低下。

佛手的功效及食療方：

- 肝氣鬱結，胃腹疼痛：佛手10克，青皮9克，川楝子6克，水煎服。
- 噁心嘔吐：佛手15克，陳皮9克，生薑3克，水煎服。
- 哮喘：佛手15克，藿香9克，薑皮3克，水煎服。
- 慢性胃炎，胃腹疼痛：佛手30克，洗淨，清水潤透，切片成丁，放瓶中，加低度優質白酒500毫升。密封，泡10日後飲用，每回15毫升。
- 老年胃弱，消化不良：佛手30克，粳米100克，共煮粥，早晚分食。

涼拌佛手瓜的做法：

佛手瓜一隻，挖盡瓜瓤，刨盡瓜皮(如果特別嫩的小佛手瓜，不用刨皮)。切成細絲，用鹽搵透醃漬半天(放冰箱冷藏)，瀝乾後與紅椒絲一起用麻油、鹽、白糖、檸檬汁(可以用鮮檸檬擠汁，也可以用醋來替代)拌勻即可。

綜合整理：張夢薇

醫訊

眼睛過勞 中藥緩解有方

上班族、低頭族常眼睛過勞，視力響起警報。中國醫藥大學附設醫院中醫部表示，以中藥滋肝補腎可恢復視線清明，也可緩解眼部不適。

中國醫藥大學附設醫院中醫部主治醫師葛正航表示，現代人上班看電腦螢幕、下班看電視，通勤空檔又盯着智慧型手機，年輕低頭族常用眼過度，生活緊張、忙碌熬夜，還嗜食烤炸辣，要小心傷肝又傷腎，並威脅視力。

葛正航表示，一般眼科醫師治療眼睛乾澀或視線模糊，多以人工淚液或抗過敏藥水來緩解症狀，中醫則以滋肝補腎方法，用中藥恢復視線清明，也可舒緩老年人肝腎漸漸退化，導致眼睛模糊乾澀的狀況。

葛正航指出，中醫認為「肝開竅於目」，有「肝腎之氣充則精彩光明，肝腎之氣乏則昏朦眩暈」說法，說明眼睛與肝腎功能有關。

葛正航說，要恢復視力清明的藥方以一貫煎、杞菊地黃丸為主，再依照病患狀況酌加上密蒙花、蔓荊子、芫荽子等。葛正航又指，保養眼睛要多管齊下，不能全指望服藥或點眼藥，平日保養更重要，他建議民眾用眼50分鐘應休息10分鐘，閱讀環境光線須充足，多食用深色蔬果，作息正常，並搭配按摩眼周的穴道等。

回收未經註冊中成藥

衛生署一月十六日指令持牌中成藥批發商嘉龍藥業(香港)有限公司(嘉龍)，從消費者回收一款未經註冊中成藥「同仁牛黃清心丸」。衛生署發言人說：「衛生署在接獲一宗有關上述未經註冊中成藥的情報並跟進調查後，作出上述呼籲。」

發言人補充：「有關的同仁牛黃清心丸未有向香港中醫藥管理委員會註冊，根據初步調查，該未經註冊中成藥經嘉龍由內地進口，聲稱只轉口往香港以外地方。但嘉龍將有關中成藥批發給零售商明愛大藥房有限公司(明愛)。明愛其後將該未經註冊中成藥批發予持牌中成藥批發商創興隆藥業貿易公司。創興隆繼而將該中成藥批發給另一零售商永昌大藥行(永昌)。調查仍然繼續。」

發言人解釋：「根據標籤，該款產品可用於舒緩胸口不適及眩暈。未經註冊中成藥的安全、效能及品質均未經證實，因此可能對公共衛生構成風險。」

衛生署至今沒有收到相關不良反應的報告。署方會密切監察回收行動，嘉龍已設立熱線電話(2376 0067)解答相關查詢。

發言人表示：「根據香港法例第549章《中醫藥條例》第119條，任何人不可銷售、進口或管有未經註冊的中成藥，最高刑罰為罰款十萬元和監禁兩年。待調查工作完成後，衛生署會就上述中藥商的檢控事宜徵詢律政司意見。」

發言人呼籲，從上述中藥商購得有關的未經註冊中成藥的市民，應立即停止服用，並將產品送交九龍觀塘友邦九龍大樓16樓衛生署中醫藥事務部。