

失眠病向淺中醫



■白酒阿膠雞蛋湯

中醫學早在兩千多年前中醫藥已對睡眠有了較為全面而系統的認識。例如在《黃帝內經》內《靈樞·大惑論》指出：「衛氣者，晝日常行於陽，夜行於陰，故陽氣盡則臥陰氣盡則寤。」認為衛氣的運行與睡眠的產生有密不可分之關聯，當陰陽出現偏盛偏衰或失衡時，會出現失眠或嗜睡的病理現象。《靈樞·營衛生會》曰：「老者之氣血衰，其肌肉枯，氣道澀，五臟之氣相搏，其營氣衰少而衛氣內伐，故盡不精，夜不眠。」可見古人早已對睡眠生理及失眠發生的病因病機有研究，歷代醫家亦有著書論述大量睡眠生理及各種睡眠障礙的病因病機。

中醫認為不寐的成因有很多，簡單來說包括：因思慮勞倦，內傷心脾，生血之源不足，心神失養；因驚恐、房事過多而傷腎，以致心火獨熾，心腎不交，神志不寧；此外體質素弱，心膽虛怯；情志抑鬱，肝陽擾動；飲食不節，脾胃不和亦可導致失眠。

針對以上各病因，中醫師都會將之歸納為不同症型，以度辨症施治，為病人處方用藥。以下為讀者介紹三款湯藥，可作參考。（讀者應向中醫師了解自己所屬症型，選用合適的食療）

白酒阿膠雞蛋湯

【處方】阿膠10克，白酒40克，雞蛋一枚

【製法】將阿膠放入一小碗中，加入白酒上鍋隔水燉至阿膠溶化，趁熱打入雞蛋一隻再蒸至蛋熟。一次頓服。連服七日。

【功效】養陰安神；治療失眠、健忘症。

柏子仁豬心湯

【處方】柏子仁10克，豬心一個。

【製法】先將豬心用清水洗淨血污，再把洗淨的柏子仁放入豬心內，將二者放入瓷碗中加少量水上鍋隔水蒸至肉熟。加食鹽調味，每日分兩次食完。

【功效】安神養心。治療失眠症。



■柏子仁豬心湯

生地麥冬五味子湯

【處方】生地10克，麥冬6克，五味子7粒

【製法】上藥煎湯20-30分鐘，取汁代茶飲用，每日二至三次，每日一劑。

【功效】滋陰降火，治療失眠。

此外，尚有一種外治療法可以介紹給大家：每晚睡前用掌心擦湧泉穴，各100下，左手掌心（勞宮穴）擦右足前腳掌心，反之，右手掌心（勞宮穴）擦左足前腳掌心。勞宮穴屬心經火，湧泉穴屬腎經水，心腎相交，水火共濟，調和陰陽，睡眠可以改善。

除了藥物治療，針灸亦是一個上好的選擇。因為針灸治療失眠安全、無副作用，不改變睡眠的正常模式，優勢在於辨證施治，整體調理，在改善睡眠的同時，其他伴隨症狀也可得到改善。而且通常只要持之以恆，不難取得療效。

最後，要注意到臨床有很多抑鬱症、焦慮症的患者其臨床首發症狀可能表現為失眠，需及早診治。抑鬱症典型的睡眠障礙是早醒，醒後不能入睡，反覆思考一些不愉快的往事，無愉快感，對既往喜歡的事情都興趣索然或是感到精力不足，做事力不從心，思維遲鈍，注意力難集中等。病情嚴重時會有自殺觀念和行為。

治療失眠除了使用以上方法以外，仍要配合心理疏導或其他的鬆弛療法。療效的好壞往往與個別體質差異、生活習慣、徵候類型、病程長短、處方用藥、選穴、針刺方法、施術時間等有關，各位最好向中醫師了解自己的病程，並進行相應的處理。

失眠是香港常見的都市病，都市人常因工作壓力、精神緊張等原因而容易導致夜眠不熟、難入睡、夢多、易醒等失眠症狀。長期的睡眠不足，影響日常工作能力及表現，甚至令體質變差，成為惡性循環。 文：王虹 張夢薇整理 圖：作者提供



■生地麥冬五味子湯

調理湯品 減少春節腸胃負擔

節假期間你是否將在聚會聚餐中大吃特吃，腸胃頂不住了，怎麼辦呢？今日分享健康食譜，教你做2款清理腸胃的湯品，平價的食材、簡單的做法，就能幫你解除腸胃不適，有助對抗節後綜合症喔！

枸杞山藥酸甜湯

材料：山藥300克，枸杞10克，冰糖50克，白醋30毫升。

做法：

1. 將山藥削皮，放入冷水中浸泡片刻；
2. 枸杞用清水洗乾淨，再放入溫水中浸泡至完全發起；
3. 將山藥切成6厘米長、1厘米寬的條；
4. 在鍋中放入適量的熱水，大火燒沸後將山藥條和枸杞放入煮3分鐘，取出放入涼水中沖涼，然後瀝乾水裝盤待用；
5. 將鍋中保留的少許煮山藥的熱水，放入冰糖用小火慢慢煮至全部溶化，然後倒入白醋，將湯汁稍稍收稠，製成酸甜汁；
6. 最後，將酸甜汁倒在枸杞山藥上，浸泡30分鐘即可。



蜂蜜雪梨羹

材料：雪梨2個，蜂蜜30克。

做法：

1. 雪梨洗淨切塊，準備幾個燉盅，分別放入雪梨塊、蜂蜜及滾開水，
2. 將燉盅放入蒸鍋中，隔水燉半個小時即可。



百草匯

桑葉

桑葉為桑科植物的葉子，桑葉在古書籍中又稱神仙葉，味甘苦性寒，歸肺、肝經。有祛風清熱，涼血明目功效。治風溫發熱、頭痛、目赤、口渴、肺熱咳嗽、風癩、癩疹、下肢皮膚腫。

主要成分

據現代研究，乾桑葉中含粗蛋白25%~45%，碳水化合物20%~25%，粗脂肪5%，以及豐富的鉀、鈣和維生素C、B1、B2、A等，還有各種微量元素銅、鋅、硼、錳等物質。桑葉中含有蛻皮固酮、羽扇豆酮、芸香甙、桑甙、維生素、條原酸、葉酸、延胡索酸、內消旋肌酸、植物雌激素等人體所需物質。

桑葉的功效

1. 降血糖 桑葉具有抑制血糖上升的作用，抑制及延緩澱粉，食物分解為葡萄糖、果糖，明顯抑制食後血糖上升。
2. 抗菌 體外試驗表明，鮮桑葉對金黃色葡萄球菌、乙型溶血性球菌、白喉桿菌、炭疽桿菌均有較強抑制作用。桑葉中的植物防禦素有抗微生物的作用。
3. 降血壓 降血壓的主要功效成分是γ-氨基丁酸。
4. 降血脂 主要的功效成分是植物甾醇。
5. 抗氧化、抗衰老 這兩種作用的主要功效成分是異黃酮化合物。據浙江大學臨床藥理研究所通過4年實驗，證實桑葉具有類似人參的補益和抗衰老作用。人參屬於熱補，而桑葉屬於清補，老幼均可使用，四季皆宜。
6. 具有穩定植物神經系統功能的作用，可緩解老年人更年期情緒激動，性情乖戾。
7. 美容。

桑葉美容方：

護膚用桑葉浴護膚，能使皮膚光潔

取經霜的乾桑葉50~100g，放入鍋中，加水煮10~15分鐘後，倒入浴盆內晾涼後洗浴，護膚而不脫脂，是很好的健美浴方，皮膚粗糙的人可使皮膚盡快變得細嫩起來。

若取冬桑葉適量，水煎15分鐘後去渣取汁，再加熱濃縮，藏入冰箱內備用。每天清晨洗臉時，於洗臉水中加入30ml冬桑葉煎液，可治療面部雀斑、黧黑斑，使肌膚美白增色、光潔如玉。



醫訊

澳門中藥研發獲得國家科技進步獎

中新社電 澳門「科學技術發展基金」18日宣佈，由澳門科技大學校長劉良率領的研究團隊，喜獲2012年度國家科學技術進步獎二等獎，項目名稱為「抗關節炎中藥製劑質量控制與藥效評價方法的創新及產品研發」。

該獎項的主要完成單位為澳門科技大學、湖南正清製藥集團股份有限公司、香港浸會大學。這是港澳地區學者在中醫藥研究領域中首次以第一人完成人獲得國家科學技術獎，表明設在澳門科技大學的「中藥質量研究國家重點實驗室」在中醫藥抗關節炎研究領域達到了國家領先水平。

關節炎是最常見的慢性疾病，僅類風濕性關節炎，全世界人群發病率約0.5%，共有逾3000萬患者；中國

人群發病率為0.35%，約450萬病者。西藥治療往往副作用大，難以長期持續應用，故從中藥中研發具抗關節炎藥物意義重大。

該課題組根據中藥及其複方治療類風濕關節炎等風濕病的臨床經驗和作用特點，採用中藥化學、中藥製劑學、中藥藥理學、分子生物學、製藥工程技術等多學科的技術與方法，成功開發了青藤鹼抗關節炎系列產品——正清風痛寧片劑、緩釋劑和注射劑。

據介紹，該系列產品具有藥效成分清楚、產品質量均一性好、療效顯著、副作用小、價格低廉等特點，已在全國各省市各大醫院廣泛使用，療效與西藥甲氨蝶呤相當，但副作用小，已成為我國治療類風濕關節炎等風濕病的主導性中成藥。

香港佛光緣美術館「人間甘露」飲茶文化展

「人間甘露」飲茶文化展1月24日起至2月16日（農曆年初七）假香港佛光緣美術館舉行。本展覽以「中國飲茶文化」為主題，藉着農曆新年將至增加港人對中國幾千年喝茶智慧文化的認知，及提高對選擇合適保健養生茶的了解。展覽期間有茶藝導師即席示範泡茶、茶類介紹，讓參觀人士感受中國人以茶敬客的濃厚茶藝特色外，本展覽展出包括超過3,700歲的雲南鳳慶老茶樹所產的茶王餅古樹茶葉珍品、千兩茶、介紹

各類茶葉的出處、特色，及展示品茶器具、古董茶具，如有清朝的茶盅、紫砂茶壺等豐富珍品。

於2月12日（農曆年初三）該館更舉辦「靈草甘露賀新歲，談四季養生與茶」講座，並邀請到資深茶學家陳國義先生大談適合四季時節飲用的養生茶，祝願生活繁忙的香港人在蛇年身體健康、福慧雙全。