

■ 蓮子性平味甘、澀。

■ 失眠催人早衰
短壽，與許多慢性
病互為因果。

失眠 中醫藥護理

我們都知道，人的一生有三分之一的時間是在睡眠中度過，優質的睡眠具有消除疲勞、促進發育、延緩衰老、美容強身的好處。現代研究指出，當人的睡眠時間越少，人體的免疫功能會逐步下降，繼而誘發疾病。失眠催人早衰短壽，與許多慢性病互為因果，因此，防治失眠、提升睡眠質量對防病養生至關重要。 文：藍永豪（香港中醫學會教務長）



中醫認為，「人臥則血歸於肝」，「人動則血行於脈」。失眠亦稱「不寐、目不暝」，表現為入睡困難，或見易醒或早醒，要不就是多夢驚醒，主要與體質、精神、疾病、環境、藥物因素有關。《內經》謂「衛氣不得入於陰，常留於陽，則陰氣虛，故目不暝」。是以失眠多為情志所傷，久病體虛，飲食不節，勞逸失度等引起陰陽失調，陽不入陰而發病。病位主要在心，涉及肝、膽、脾、胃、腎。病性有虛實之分，且虛多實少。臨床上以心脾兩虛、陰虛火旺、痰熱內擾及肝鬱化火最為多見。

按壓三次，每次每區按五十次，每次貼一側，覆診時交替敷貼。針刺方面，可選百會、安眠、印堂、神門、三陰交、太溪、太衝等穴。推拿除了按壓上述穴位，宜重點疏通頭面及腰背陽氣運行的部位，並鬆解繃緊疼痛之處，以改善經絡氣血運行。

有助睡眠的中藥

1. 蓮子性平味甘、澀，以個大飽滿者為佳，能補脾止瀉，益腎澀精，養心安神。
2. 百合性寒味甘，以瓣勻肉厚、色黃白、質堅、筋少者為佳，能養陰潤肺，清心安神。
3. 酸棗仁性平味甘、酸，以粒大飽滿、外皮紫紅色、無核殼者為佳，能養心補肝，寧心安神，斂汗，生津。
4. 柏子仁性平味甘，以粒大飽滿、油性大而不泛油、無皮殼雜質、黃白色者為佳，能養心安神，潤腸通便。
5. 茯神性平味甘、淡，以體重堅實、抱有松根、皮紋細、無裂隙、斷面白色細膩、黏牙力強者為佳，能滲濕利水，健脾和胃，寧心安神。
6. 人參性微溫味平、味甘、微苦，以條粗、質硬、皮細、無破痕者為佳，能大補元氣，復脈回脫，補脾益肺，生津止渴，安神益智。
7. 靈芝性平味甘，以個大、肉厚、光澤明顯者為佳，能補氣安神，止咳平喘。
8. 龍眼肉性溫味甘，以片大、肉厚、質細軟、棕黃色者為佳，能補益心脾，養血安神。
9. 山麥冬性微寒味甘、微苦，以黃白色、個肥大者為

分型調治可對症下藥

具體而言，心脾兩虛型失眠表現為多夢易醒，伴心悸健忘，頭暈目眩，神疲納少，面色少華，舌淡苔白，脈細弱。陰虛火旺型失眠表現為虛煩不眠，或稍寐即醒，伴心悸健忘，手足心熱，口乾咽燥，頭暈耳鳴，顫紅潮熱，舌紅苔少，脈細數。痰熱內擾型失眠表現為睡眠不安，心煩不寧或時寐時醒，伴胸脘痞悶，口苦痰多，苔黃膩，脈滑數。而肝鬱化火型失眠表現為煩熱不寐，伴急躁易怒，面紅目赤，口苦口乾，胸膈痞痛，便秘尿黃，舌紅苔黃，脈弦數。由此可見，中醫看待失眠症需從症狀、舌脈、體質分型調治，才能對症下藥，事半功倍。

中醫可以透過內服中藥、針灸、推拿、耳穴或中藥泡腳等方式調和人體的氣血陰陽，從而改善睡眠質量。就傳統方劑而言，醫師會向血虛有熱者處方酸棗仁湯、痰熱內擾型失眠可選用溫膽湯；而坊間的一些中成藥也可酌情選用，如陰虛不足型失眠可選用天王補心丹、心脾氣血兩虛者宜選歸脾丸、陰虛內熱型失眠可選用知柏地黃丸。

針灸、推拿、耳穴等屬外治法，耳穴可在外耳的神門、內分泌、交感、心、肝區貼上王不留行子，每天

佳，能養陰生津，潤肺清心安神。

防治失眠的食療方

一、玫瑰薄荷檸檬茶
材料：玫瑰花6克、薄荷3克、鮮檸檬3片、蜂蜜適量。
做法：加入熱水泡玫瑰花及薄荷五分鐘，可自行加入鮮檸檬片及蜂蜜。
功效：清肝疏肝，理氣解鬱，適用於難入睡、煩躁、易怒屬肝鬱化火者早上飲用。



■ 玫瑰薄荷檸檬茶

二、參麥蜂蜜杞子茶
材料：花旗參片、麥冬各6克；枸杞子10克、蜂蜜適量。
做法：熱水浸泡五分鐘，可加入蜂蜜。
功效：益氣養陰，適用於睡眠不足、淺睡、口乾、氣短、疲乏屬氣陰兩虛者。



■ 參麥蜂蜜杞子茶

三、參芝桂圓茶
材料：紅參6克、靈芝6克、龍眼肉3枚。
做法：沸水浸泡，早上代茶飲用。
功效：補養氣血，適用於失眠、多夢、面色蒼白屬氣血兩虛者。

四、蓮子百合桂圓紅棗湯
材料：龍眼肉、紅棗各5顆；蓮子、百合各10克。
做法：龍眼肉、紅棗、蓮子、百合冷水浸泡2小時，水煎約1小時，喝湯食龍眼肉、紅棗、蓮子及百合。

功效：養心安神，適用於早醒、心悸、多夢、驚醒、面色蒼白屬心脾兩虛者。

備註：使用以上藥膳食療前宜先諮詢註冊中醫師。

預防與調攝失眠

改善睡眠環境，睡臥不對燈、不當風；保持睡房空氣流通，簡約寧靜，遠離手機電腦；穿著舒適、寬鬆而乾淨的睡衣，夫妻同床異被；寢具宜乾爽潔淨，符合人體工學設計，有需要可諮詢註冊中醫選用合適的藥枕。養成良好的生活習慣，按時睡覺，按時起床，不熬夜；把握節日長假修心養性、補充睡眠，忌挑燈夜戰，日夜顛倒。睡前不進食、不飲濃茶、咖啡和抽煙、不言語；睡臥不張口、不掩面。保持心情愉快，解除憂思焦慮，睡前不憂慮、不惱怒。睡前暖水泡腳，靜聽柔和音樂；加強體質鍛煉，練習吐納氣功，勞逸結合。

健康小百科：

夏至食苦瓜「下火」

上周二(21日)是夏至，有中醫表示炎熱夏天到來，應利用夏陽驅趕身體寒氣，飲食可多吃增加身體代謝及去火氣的食物，如帶苦味的蔬菜、清熱的綠豆或薏仁。夏至太陽直射北回歸線，是一年當中北半球白晝最長、夜晚最短的一天。每年的6月21日前後，視太陽到達黃經90度時為夏至。中醫吳明珠表示，春夏應涵養身體的陽氣，利用太陽去除身體寒氣，可避免秋冬惱人的疾病上身，如容易發炎、感冒、拉肚子或過敏。驅趕寒氣可用艾條灸穴道，也可熱敷。吳明珠說，取艾條點燃後距離穴位5公分薰蒸，常用的穴位有足三里、三陰交、關元穴等，膝蓋附近的穴位也可以熱敷。如果覺得艾條不易準備，也可以小紅豆、葱、薑、茴香，包在布包裡面，熱敷穴道每次5到10分鐘也有驅寒氣效果。吳明珠說，夏天汗流得多，可多吃增加代謝、補心氣的食物，飯後可吃微酸的食物；夏天心火旺，可多吃去掉火氣的苦瓜或有苦味的蔬菜，或有清熱效果的綠豆、薏仁。



■ 苦瓜可去掉火氣。

夏天也容易有吃不下、不飽的問題，吳明珠說，不妨多吃一些辛香料，如葱、薑、蒜可以溫陽，也可以用一點新鮮的辣，如胡椒等提味，除了增加胃口也可以幫身體祛濕。台北內湖國泰診所營養師張斯蘭表示，夏天天氣熱，不少人可能愛喝甜飲、冰品，對糖尿病者來說容易讓血糖上升，一般人也容易有肥胖問題。她說，除了少喝甜飲，建議飲食要清爽，選擇油脂量較少的食材，如涼拌菜、涼麵等，涼麵可選用一般麵條，煮好後泡冰水，不要用油麵，且拌一些醬料即可。張斯蘭表示，想消暑可多吃富含水分的瓜果類，不過，瓜果類鉀離子多，慢性腎臟病者要小心。 文：Kat

喝咖啡不傷身 醫師分享「3杯法」

中央社電 喝咖啡對身體健康的利弊眾說紛紛。乳癌防治基金會董事長張金堅最近分享獨門「3杯」喝法，喝1杯咖啡就應配1杯水和1杯牛奶，避免咖啡帶來利尿或骨質疏鬆等問題，每日最多喝3杯咖啡就好。張金堅指出，咖啡具有抗氧化作用，對心腦血管疾病、代謝症候群、第2型糖尿病及部分癌症有益，但也可能導致失眠、消化性潰瘍、骨質疏鬆等問題。如何喝得健康？張金堅分享他的咖啡「3杯法」，就是1杯咖啡搭配1杯水、1杯牛奶。張金堅解釋，咖啡容易利尿，因此，喝咖啡時一定要注意水分補充，分量和咖啡相近即可；另因喝咖啡可能導致骨質疏鬆，因此建議喝完後1小時喝杯鮮奶、補充鈣質，鮮奶建議是咖啡的1.5倍分量为佳。為何咖啡、鮮奶要分開喝？張金堅說，咖啡容易阻礙鈣質吸收，因此建議喝完1小時後再喝鮮奶，如不喝鮮奶，吃小魚乾也可補充鈣質。此外，張金堅也提醒，每天咖啡因攝取量應少於300毫克，一天最多喝3杯就好，有失眠問題者應避免中午以後飲用，胃潰瘍患者、孕婦與小孩則不適合飲用。



■ 咖啡具有抗氧化作用

星之保養



趙頌茹飲冬瓜湯消暑

香港文匯報訊（記者 李嘉嘉）四季養生之道在於春季養肝、夏季養心、秋季養肺、冬季養腎。已為兩女之母的藝人趙頌茹（Yu）坦言因為關注愛女的健康，繼而自己亦開始注重養生，春天會飲祛濕湯水，而夏天則會飲冬瓜湯，食物方面就以蔬菜及魚類為主。提到產後進補，Yu透露自己於產後3個月亦有食鹿茸、紅棗及杞子調理身體，經過進補後，其手腳冰冷的問題亦得以改善。然而，她強調揀選什麼藥材進補要視乎個人體質而定，應該向中醫師查詢。雖然Yu表示自己從小到大都沒什麼病痛，但她仍然十分注重健康，每天都堅持做運動，並因應不同的天氣及季節做不同的運動，「每天都會做大概廿分鐘運動，因應天氣做不同的運動。」Yu直言喜歡到戶外跑步練氣，若碰巧當天下雨，便會改在室內做運動，而運動方面就以拉筋及鍛煉肌肉為主。



■ 趙頌茹夏天會飲冬瓜湯。

醫學解碼：

打鼻鼾損伴侶關係 長期患者性機能下降

香港文匯報訊（記者 李嘉嘉）有外國調查發現，長期的鼻鼾問題會影響家庭關係，香港醫護學會早前進行了「鼻鼾與伴侶關係調查」，並於日前舉行新聞發佈會，公佈調查結果。出席者包括：香港醫護學會義務行政總監羅漢泉、耳鼻喉科醫生陳健明及註冊藥劑師鄧博文，探討港人鼻鼾問題與對伴侶關係的影響及舒緩鼻鼾方法。

香港醫護學會於本年3月至6月期間透過電郵及街頭訪問，訪問共524位夫妻、有伴侶或家人同住之人士，了解港人鼻鼾問題、對伴侶關係的影響、認知以及處理鼻鼾的方法。結果顯示，超過八成半(86%)人士表示，其伴侶或家人有出現鼻鼾現象，當中逾八成(84%)受訪者表示，對患有鼻鼾的伴侶或家人，在關係上有一定程度的影響。此外，逾八成半(87%)受訪者表示對打鼻鼾的伴侶或家人感到困擾，而鼻鼾困擾受訪者的首位是睡眠質素變差，其次是與伴侶關係轉差。香港醫護學會義務行政總監羅漢泉對調查結果表示關注。雖然鼻鼾並非致命的疾病，卻帶來社交及家庭問題。長期弄醒在熟睡中的伴侶，會破壞雙方關係。加上大多市民都忽略相關認知，認為無法改變，因此令問題惡化，希望市民及早正視，及多與家人溝通，達至身心健康。



■ 左起：註冊藥劑師鄧博文、香港醫護學會義務行政總監羅漢泉及耳鼻喉科醫生陳健明，日前出席「鼻鼾與伴侶關係調查」新聞發佈會。

註冊藥劑師鄧博文指，就市場上聲稱止鼻鼾的產品，可分為「物理類」、「內服類」和「噴劑類」三大類別。對部分偏方或非醫學實證的產品，效果成疑，特別是針對舒緩喉部的產品，通常作用不大。建議市民可留意直達喉嚨後方的天然草本產品，例如黑夏至草、歐夏至草、歐洲大茴香及薄荷等，能舒緩及更快改善鼻鼾情況。此外，改善生活習慣有助舒緩鼻鼾問題，如多做運動，睡前避免喝酒精飲品，不要服安眠藥、鎮靜劑或肌肉放鬆藥物；側睡，可免頸垂(吊鐘)及舌後翻而阻塞上呼吸道。