



春季話「失眠」

火旺者清補 虛性者養心

失眠在一年四季均可發生，但以春季較為常見，因為春季氣候多變，常使人情緒較易波動，引起生理功能紊亂而致。失眠的特徵是經常不易入睡，中醫稱之為「不寐」。各種原因引起的入睡困難、睡眠深度過淺、早醒，以及睡眠時間不足或睡眠品質不佳等，都可以稱之為「失眠」。

失眠主要原因在於心，並影響到肝、脾胃、腎等臟腑。身體的各個臟腑功能運作正常、協調，使得人體陰陽之氣的運行平衡正常，睡眠也就會正常，反之就會出現失眠的症狀。

李振輝 中醫師



引起失眠的幾種原因

導致失眠的原因有很多，身體的疾病引起的失眠是主要原因。心理因素如焦慮、煩躁不安或情緒低落、心情不愉快等，都是引起失眠的重要原因。而社會生活、工作、學習壓力等亦會引起失眠；不良的飲食、藥物習慣等，也會造成失眠。

情緒低落是導致失眠的原因之一



根據失眠的不同病症，中醫通常分為心脾兩虛、陰虛火旺、心膽氣虛、肝脾不和四種類型，以心脾兩虛、陰虛火旺的失眠最為常見。所以，實性（火旺）可以清補，虛性者可以養心。

心脾兩虛型

症狀：夢多易醒、心悸健忘、體倦神疲、飲食無味、臉上無光、舌淡苔薄。
適合食物：益氣補血、養心健脾食物。

陰虛火旺型

症狀：常見心煩不寐、頭暈耳鳴、口乾津少、五心煩熱、舌紅少苔。
適合食物：生津養陰、清心降火食物。

失眠者日常養生食材

一·白木耳（雪耳）

作法：常用白木耳與百合、冰糖一起燉食或煎。
功效：滋陰生津、益氣和血、補腦潤肺。
適用者：陰虛火旺型失眠



冰糖雪耳

功效：開胃益脾、補心長智、安神養血。
適用者：心脾兩虛型失眠者

七·柏子仁

功效：養心安神、益智寧神。
主治：勞慾過度、心血虧損、精神恍惚、多夢。
適用者：神經衰弱失眠者



柏子仁

八·酸棗仁

服法：
1. 取60克酸棗仁洗淨搗碎，再加適量水搗至稀爛，用紗布將汁絞出。大米淘洗乾淨，加適量清水旺火煮沸，改文火煮至半熟，加酸棗汁再煮，至米爛湯稠即可，可加入白糖服食。
2. 用酸棗仁3至6克，加入適量白糖研末調和，睡前溫開水調服。
功效：酸棗仁甘酸性平，能滋養心脾，補益肝膽，為治療虛煩、驚悸失眠的良藥。煮粥對神經衰弱、失眠多夢療效甚佳。
適用者：陰虛火旺型及虛煩失眠者



酸棗仁

九·靈芝

服法：
1. 靈芝片10克、龍眼肉5粒、清水一碗半燉2小時。
2. 靈芝片4至6克、紅棗9枚、用100度熱水燉飲。
功效：養心氣、補腎氣、益精氣、滋養強身、鎮靜安神。
適用者：心脾二虛、強虛火旺型失眠者。



靈芝

二·百合

作法：乾百合可與白木耳作法同，新鮮百合可清炒食用。
功效：清心安神
適用者：精神官能症神經衰弱、睡眠不安穩、易醒者。

三·蓮子

作法：與糯米一起煮成蓮子粥。
功效：蓮子交心腎，具有養心安神、補脾益腎的功效。
適用者：失眠者，尤其是睡眠淺、多夢者。

四·蓮子心

作法：蓮子心1.5克，以滾水沖泡，代茶飲用。
功效：善於清心火
適用者：內熱偏重、心火獨旺、心煩失眠者。



蓮子心

五·紅棗

作法：取適量紅棗，蒸食或加水煎煮服用。
功效：補脾益氣、養血安神。
適用者：心脾兩虛型失眠者

六·龍眼肉

作法：常與雪耳、紅棗或蓮子一起燉服，也可單獨煲煮服用。



龍眼肉

失眠者的飲食宜忌

- 一·心脾二虛失眠者，宜食益氣補血、養心健脾食物。
- 二·陰虛火旺失眠者，宜食生津養陰、清心降火食物。
- 三·失眠者忌食辛辣溫燥、傷陰耗氣食物，忌食煙、飲濃茶及咖啡。

遠離失眠的小秘方

總括來說，避免失眠最有效的方法，是養成定時入睡與起床習慣，建立自己的固定生理時鐘。每天做半小時至1小時的運動，睡前半小時避免從事過分勞心或勞力的工作，有助於睡眠。



養成定時入睡與起床習慣

健康送禮

文：雨文

小朋友於草地上，與家人享受戶外畫畫樂。



「小畫家大夢想繪畫比賽」中環舉行

聯合國兒童基金會香港委員會（UNICEF HK）將於今個星期六（2月23日）舉辦「小畫家大夢想繪畫比賽2019」，以「『童』創大世界」為題，為聯合國兒童基金會（UNICEF）「中國貧困兒童資助項目」籌募經費，支持改善中國的母嬰健康服務。

現時，縱使內地農村貧困戶可免費享用住院分娩及部分醫療保健服務，不少貧困家庭擔憂影響生計及難以承擔交通費而不使用母嬰健康服務，往往釀成孕產婦死亡及新生兒夭折的悲劇。自2013年開始，UNICEF HK透過「中國兒童周」籌款支持 UNICEF 於中國雲南、甘肅及四川等15個縣開展「中國貧困兒童資助項目」，項目以現金補貼方式，鼓勵貧困家庭的孕產婦接受產檢、住院分娩、初生嬰兒疫苗注射等生死攸關的母嬰健康服務。項目推出後，當地住院分娩人次增約兩成，近九成孕產婦獲醫院服務支援。截至2018年3月，項目5年間撥款逾1,162萬人民幣，約22,000對母嬰受惠。

小朋友可藉着參與「小畫家大夢想繪畫比賽」，描繪出對美好世界的願景和對弱勢兒童的祝福，發揮「兒童幫助兒童」的精神，為貧困山區的母親和兒童籌款。比賽歡迎12歲或以下兒童參加這項別具意義的活動，在草地上自由創作，畫出對美好世界的願景，讓山區兒童有一個健康好開始。

在今年的比賽現場，新增工作坊，亦加入音樂元素，如「福星寶寶shake shake小沙鈴」、「搖滾福星寶寶小吉他」、「動感手搖鼓工作坊」及唱遊班等，讓小朋友親手製作樂器和感受音樂之美。同時，場內亦舉辦面部彩繪、趣味遊戲和慈善義賣等攤位活動，為家庭提供多元化的周末玩樂好去處。

加上，今年LEGO Hong Kong更與UNICEF HK合作，為每名參賽者送出LEGO樂高禮品，並設「LEGO Friends『童』創不同之旅」積木拼砌攤位，希望讓小朋友透過結合個人興趣和拼砌LEGO的經驗，啟發創意和無限想像力。



她是UNICEF「中國貧困兒童資助項目」的受助婦女。

現場設攤位活動

「小畫家大夢想繪畫比賽」詳情：
日期：2月23日（星期六）
時間：中午12時至下午6時
地點：中西區海濱長廊—中環段（鄰近添馬公園）
網址：www.unicef.org.hk/labd

UNICEF HK 慈善送禮

香港文匯報 WEN WEI PO

UNICEF

UNICEF HK 特別為香港文匯報讀者送出「小畫家大夢想繪畫比賽」參加者名額共8位，每位獲准參加者附有基本畫具一套、遊戲券一張、星級工作坊單次通行證一張及LEGO CITY/LEGO Friends禮品一份。如有興趣的讀者，請回答以下問題，並填妥相關資料，剪下此文匯報印花，貼於信封背面，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊養生版收，封面請註明「UNICEF HK 慈善送禮」，截止日期：2月20日，先到先得，獲准參加者將以電話或電郵通知。

問：「小畫家大夢想繪畫比賽」活動為什麼人士籌款？

答：

家長姓名：

聯絡電話：

電郵：

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

量子能量改善藥材功效

很多有識之士都在大聲疾呼：「中醫將毀於中藥」！現在的中藥很多都不是地道藥材了，而且摻假、造假的情況嚴重！病人服用中藥後一點功效都沒有，往往不是中醫的藥方不對，而是藥材有問題，沒有藥效。

《晏子春秋》記載：「橘生淮南則為橘，生淮北則為枳」。淮河以南的橘樹在當地結的果是橘，移植到淮河以北，因土壤和氣候差別，結的果就成了枳。同一種植物，生長地點不同，結果不同。北方如果引種廣東的荔枝結果會是怎樣呢？種出來絕對不會是荔枝的味道！自古以來，中醫對藥材的產地十分注重，嚴謹、苛刻規定藥材要：「道地」、「正宗」（原產地）。因為同一種藥材，生長地區的土壤、氣候條件不

同，在藥物的品質和性能上差異很大。傳統中醫開方配藥都要在藥名冠上產地名稱，確保藥材的有效性。例如：黃連以四川產的為佳，故稱川連；山藥以河南懷慶府（今稱：溫縣）產的為佳，稱為懷山；橘皮是廣東新會產的較好，因此又稱新會陳皮……。

我一直以來都非常注重藥材的功效，致力研究改善。十多年前，我生產藥浴粉時，為了讓藥材更好地溶解，我將藥材膨化後再粉碎，藥材的溶解度大大提高。近年來我與科學家潘先生合作，用量子能量將藥材處理，提高藥效，效果不俗。

用埃及金字塔保存容易分解的物質，這些物質被保存得較好。在埃及「智慧與魔術之神」的古蹟發掘出來的

一些花朵，其中一朵花仍然鮮艷。這些花時隔四千年還鮮艷而不凋謝，科學家研究認為，金字塔的結構組合能製造出「宇宙波」，使物質恆久不變。

天地的運行規律，就是能量的運動所造成的。能量沒有靜止的，地球之所以能漂浮在太空中，是能量的結果。地球的轉動，同樣是能量的運動結果。能量的運動能把地球弄轉了，而且不光地球自轉，它還圍着太陽再轉。這能量還要讓這太陽圍着宇宙在轉。一個繞一個轉，這是無法形容的巨大能量。

量子醫學從機體細胞入手，修復還原機體本身細胞的能量場，主要功效是從細胞着手，用能量來改善機體、消除疾病。對燒傷燙傷、關節病變、身體發炎、器官積水、神經系統修復、腫瘤癌

症等有良好的療效。

量子是已知物理界中最小的單位，可以輕鬆進入人體細胞膜通道以及人的血腦屏障。量子每秒鐘可以達到上億次的高頻震動，並和人體的體液以及細胞核外電子產生共振，達到剝離人體細胞毒素的目的。

量子是目前物理界中已知的最小單位，1納米等於10的-9次方米，而一個量子的尺寸是10的-15次方米。如果把納米比作一個地球，那麼量子就是地球上的一滴露水。

量子產品適用於所有人群，當然更適用想提高身體素質的人。現在人類不管小孩、老年人，還是年輕男女都是處在能量場缺失的環境中，而且量子產品對人體沒有多少危害。