

中醫針灸食療治失眠



在當下快速緊張生活中的你會否曾經失眠呢？相信很多人都曾經歷過夜晚入睡困難、易醒、多夢，以致日間精神不集中，時間久了還會出現記憶力減退的症狀。

撰文：肖堯（基督教聯合那打素社康服務註冊中醫師）

中醫針灸食療治失眠

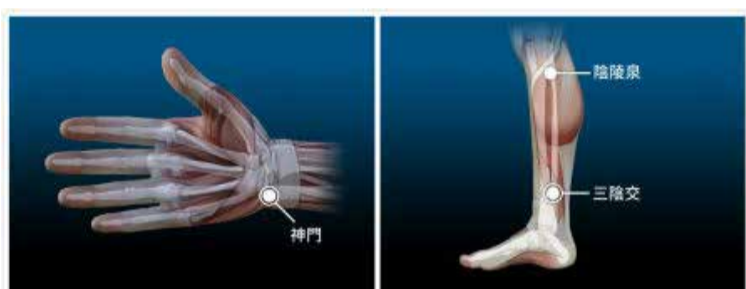
嚴重的失眠患者常服用安眠藥，那麼除了安眠藥還有沒有其他方法可以幫助解決失眠的問題？辦法當然有！經過幾千年不斷臨床、總結、驗證後，中醫對「失眠」亦有獨特的認識及治療方法。

甚麼是失眠？

失眠在中醫體系中被稱為「不寐」，除了不能獲得正常睡眠這一特徵外，還常與頭痛、頭暈、心悸、健忘等證型同時出現。中醫認為不寐與心脾肝腎和陰血不足有關，證型主要分虛、實兩類：虛證由過度思慮勞倦、體質虛弱、久病纏身或心虛膽怯引起；實證因情志不舒，飲食不節及腸胃受傷所致。實證日久，氣血耗傷，亦可轉變為虛證或虛實夾雜之證。

中醫治失眠

中醫在治療失眠方面會根據患者具體的證型分別採用益氣養血、滋補肝腎、消導和中、清火化痰等方法，而用藥方面亦會因應不同情況有所分別。



除服用中藥外，針灸治療失眠亦有良好的效果。通過刺灸腧穴，可以幫助疏通經氣，恢復調節人體臟腑的氣血功能，從而達到治病的目的。治療失眠主要在手腕部的神門穴以及足踝附近的三陰交穴施針。當然，根據患者的證型及其相關臟腑亦會選取相應的配穴，例如心、脾、腎、肝、胃取其背俞穴和原穴。此外，還有皮膚針、耳穴等方法。若是希望嘗試中藥或針灸治療，可以就診註冊中醫師尋求幫助，醫師將會根據患者的具體病情制定適合的治療方案。

氣功保健

除配合針藥外，失眠患者還需注意不要過於憂慮，避免情緒激動，睡前不抽煙、不喝酒、茶或咖啡等，每天應有適當的體力勞動，加強鍛鍊，增強體質，亦可配合氣功治療。

氣功保健是一個傳統的養生方法，通過調心（控制意識，鬆弛身心）、調息（均勻和緩、深長地呼吸）、調身（調整身體姿勢、輕鬆自然地運動肢體），使身心融為一體，營衛氣血周流，百脈通暢，臟腑和調，以達到強身保健目的。

氣功在功法上，大致可分為動、靜兩類。所謂動功，即在練功時，形體要做各種動作進行鍛鍊，即通常所說「內煉一口氣，外練筋骨皮」；所謂靜功，即在練功時要求形體不動，如坐功、臥功、站功等。無論是靜功還是動功，在練功的基本要求上，大體是一致的。如在練功手段上，均要求調息、調身、調心；在練功姿勢上，均要求放鬆、自然，而且兩類功法中的動靜都是相對的，靜中有動，動中有靜。

失眠患者宜在清晨習練八段錦及太極拳等動功，可以升發陽氣，通利血脈及舒筋壯骨，使形體更健壯；黃昏後陽氣收斂於內，陰養於外，此時宜練靜功，可配合腹式呼吸，定神安眠。臨睡前若進行劇烈運動則會擾動體內陽氣外散，不能內守，擾動心神，從而加重失眠的情況。

閱讀至此，各位讀者是否有這樣的疑惑：「看中醫時才會飲中藥，做針灸，那平日怎樣可以幫自己和親戚朋友啊？」

在這一點上，中醫亦有「三分藥，七分養」的概念：單純依靠藥物，不注重生活調攝和精神治療，往往影響療效。除了中醫施予治療外，患者自己的努力也非常重要。俗話說「民以食為天」，養病當然離不開飲食的輔助。因夜間人體代謝緩慢，若晚餐過飽會加重腸胃負擔，加重失眠，所以失眠患者的晚餐以清淡為佳，不宜過飽，以下向大家簡單介紹幾個食療方：

蓮子百合燉瘦肉

材料：蓮子 50 克，百合 50 克，瘦豬肉 250 克。

功效：安心養神，補益心智。

用法用量：把豬肉切成厚小塊，與洗淨的蓮子、百合放入鍋內。加水及葱、薑、食鹽、料酒，以武火燒沸，改用文火燉 1 小時即成。

注意事項：宜將蓮子去芯洗淨，若有心火、肝火者，也可將蓮芯一併放入。

蓮肉淮山米糊

材料：蓮子肉、淮山、茯苓、大米各 250 克，白砂糖適量。

功效：益氣健脾，安神養心。

用法用量：先將蓮肉、淮山、茯苓、大米分別烘乾成細，然後混合、攪拌均勻。每次取 50 克，加水適量。煮熟成糊，調入白糖即成。

注意事項：本方心脾兩補。淮山與茯苓之量，可隨心脾之虛損程度不同而有所增減。

干貝燴香菇

材料：干貝 20 克，香菇 100 克。

功效：養陰生津，平肝寧神。主治高血脂、高血壓、睡眠不良者。

用法用量：將干貝洗淨，裝入小碗加水、酒、葱、薑，上籠用旺火蒸半小時取出，放入涼水中揉洗 2-3 遍，撈起用手捏散。將香菇用溫水泡發，在鍋內放入植物油，投入香菇、干貝煸炒。加入干貝之蒸汁及雞湯，燒沸。再加鹽、醬油、葱段，燴燒 3 分鐘，用濕澱粉勾芡即成。

注意事項：干貝以扇貝為好。

核桃仁粥

材料：核桃仁 50 克，大米適量。

功效：補腎健腦，益智養神。主治長期用腦過度所致的失眠。

用法用量：將核桃仁搗碎，與淘淨之大米一起，加水適量煮成粥，經常服用。

注意事項：本方宜在冬令服用，尤其適用於腎虛者。

黨參當歸燉豬心

材料：豬心 1 個，黨參 25 克，當歸 12 克。

功效：益氣養血，補心安神。主治氣血不足之神疲失眠者。

用法用量：將豬心剖開洗淨，加黨參、當歸共放燉盅內，加水適量，隔水燉 2 小時。加精鹽調味，飲湯食豬心。

注意事項：燉煮時間宜長，使藥性充分釋出，豬心爛熟。

衷心希望本文能讓讀者對中醫治失眠有更深入的了解，並得到合適的治療以解決失眠問題！

備註：

以上資料只供參考，如有疑問，請先向註冊中醫師諮詢。

網頁：www.ucn.org.hk

Facebook：facebook.com/ucnchs

Article sponsorship by



Disclaimer

The information (pharmaceuticals, health articles and pictures, etc.) contained in this website, HealthCareersAsia.com (i.e. the "Website") is provided or sponsored by 《醫·藥·人》www.3phk.com or relevant clients to the Website. Healthcareersasia's holding company, MCIL Digital Limited or its group company(ies), make no representations or warranties of any kind, express or implied, about the completeness, accuracy, reliability, suitability, security or availability with respect to the information, products, services, or related graphics contained on the Website for any purpose. The content of the Website does not represent the view of the Website, its holding company or group company(ies) whatsoever. All advertisement and product/service information are provided or sponsored by our clients. Our Website, its holding company or any group company(ies) will not be liable for any claim or loss and damage arising therefrom. You agree that the contents obtained through your use of the Website are at your own discretion and risk and that you will be solely responsible for any loss or damage arising therefrom. We are not liable for any loss and damage in connection with or relating to the use of the service in the Website and all our rights are hereby reserved.

If there is any inconsistency or conflict between the English and Chinese versions, the English version prevails.