

人生有「三得」之第一講 - 瞓得

人生有「三得」是哪「三得」？就係瞓得、食得、大便得。近來經常有到診病人連同家人都有「三得」上或多或少的「唔得」。我們將就問題分開討論，今天先講一下「瞓得」。在為到診病人診斷期間，不少人是伴有睡眠問題，有的要服用安眠藥，甚則服用安眠藥後也只能一兩小時。

據香港衛生署衛生防護中心近年的統計數據，近半數（48.0%）年齡 15 歲及以上在社區居住的人士曾出現睡眠困擾情況，包括「30 分鐘內無法入睡」、「間歇睡醒」和「早醒後無法再入睡」等。現代醫學認為失眠是一種症狀、綜合症和合併病患。很多因素可導致失眠，而女性、長者和容易焦慮的人士的失眠風險一般較高。失眠亦與不良睡眠習慣息息相關。失眠可嚴重影響身心健康。失眠的後果亦包括因失眠而衍生的易怒、急躁心情，亦會影響你的伴侶、家人或同事而使人際關係緊張；反應遲鈍、創作力減低、記憶力減退等等而進而使工作／學業表現欠佳、生產力降低以及醫療護理使用和成本增加等。資料統計亦指出，睡眠不足者在使用機械或駕駛汽車時出意外的機會，會較睡眠充分的人士多一倍。所以「瞓得」是不容忽視的健康指標。

「唔瞓得」在傳統醫學中稱為「不寐」或「不得眠」、「不得臥」、「目不瞑」。是指經常不能獲得正常睡眠為特徵的一種病證。其證情輕重不一，輕者入睡困難，有睡後而易醒，有早醒或半夜醒後難以再入睡，亦有時睡時醒、俗稱「半瞓半醒」的狀態，嚴重者則整晚不能入寐。早在秦漢時期成書的《黃帝內經》中就已經有「胃不和則臥不安」的記載；而在東漢末年成書的《傷寒雜病論》則有「虛勞虛煩不得眠」的論述，說明不寐的病因並不單一；而到了明代的《景岳全書》就對不寐的病因作了精闢的論述：「不寐證雖病有不一，然惟知邪正二字則盡之矣。蓋寐本乎陰，神其主也，神安則寐，神不安則不寐，其所以不安者，一由邪氣之擾，一由營氣之不足耳。有邪者多實，無邪者皆虛。」

形成不寐的原因很多，簡單歸納就是思慮勞倦，內傷心脾，陰不交陽，心腎不交，陰虛火旺，肝陽擾動，心膽氣虛以及胃中不和等因素均可以影響心神而導致不寐。中醫調配的清心安神食療，能長期從日常生活中補益氣血，調養五臟，進而寧心安神，調和陰陽，幫助入眠，長期更能增進人體抗病能力，因此廣受歡迎。下面就根據最常見的不寐證型介紹一些常用食療以及提供一些抗擊失眠小錦囊。應用前，最好先請教相熟中醫師辨證使用。

(1) 肝鬱化火型

不寐，性情急躁易怒，不思飲食，口渴喜飲，目赤口苦，或兼見大便秘結，舌紅、苔黃、脈弦而數。

三花定神茶

材料：杭菊花 1 錢、野菊花半錢、合歡花 3 錢、草決明 5 錢、金銀花 5

錢、無花果 5 錢。

製法：將全部材料加水適量，以大火煲滾後，轉文火煲 20 分鐘，即可飲用或可選擇將所有材料放進養生壺內焗服，並以茶代水。

功效：疏肝瀉熱，佐以安神。

(2) 陰虛火旺型

症見心煩不眠，心悸不安，頭暈，耳鳴，健忘、心煩不眠，心悸不安，頭暈耳鳴，健忘、腰痠夢遺，五心煩熱，口乾津少，舌紅，脈細數。

甘麥百合安神飲

材料：甘草 2 錢、浮小麥 1 兩、百合 1 兩、酸棗仁 4 錢、蓮子 3 錢、夜交藤 3 錢、黑棗 4 粒。

製法：將全部材料浸洗乾淨，加水適量冷泡 15 分鐘，再以大火煲滾後，轉文火煲半小時後去滓濾汁，存入保溫瓶，可以此飲代水。

功效：益氣養陰，清熱安神

(3) 心脾兩虛型

症見多夢易醒，心悸健忘，頭暈目眩，肢倦神疲，飲食無味，面色少華。舌淡，苔薄，脈細弱。

蓮歸養心湯

材料：蓮子 7 錢、當歸 4 錢、黨參 1 兩、有心茯神 5 錢、茨實 5 錢、龍眼肉 1 兩、酸棗仁 5 錢、蜜棗 4 粒、鴨 1 隻、生薑 3 片。

製法：將全部材料浸洗乾淨，加水適量，以大火煲滾後，轉文火煲一個小時，即可飲用。

功效：補氣養心，生血安神

抗擊失眠小錦囊

- 甲、生活要有規律，尤其作息要定時；
- 乙、減少吸煙；
- 丙、定時作適量運動，但睡前不宜有劇烈運動；
- 丁、勿太餓或太飽就寢，含咖啡因的飲品例如咖啡、可樂或茶等亦不宜睡前飲用；
- 戊、營造一個舒適的睡眠環境，如保持寧靜、室內光線和溫度適中。避免在臨睡前進行緊張刺激的屏幕活動並移走睡房內的電子產品，例如智能電話電腦、電視；
- 己、放鬆心情，如練習冥想、聽聽輕柔的音樂、或睡前用暖水洗澡；
- 庚、如果真的不能入睡時，不要勉強睡眠，可起來做些小事情至再次想睡時才去睡；
- 辛、注意精神情緒，保持心情舒暢；如有煩惱，應與朋友相訴，解除煩惱，消除思想顧慮，避免情緒激動或鬱結；
- 壬、可配合氣功、太極等治療。