

中華醫藥

逢周一、周三、周五刊出  
網址: <http://www.takungpao.com>  
FAX: 2572 5593  
版權所有 翻印必究

辨證施食

國際藥膳食療協會專欄

逢每月第二個星期二刊出

# 失眠辨證藥膳食療

作者：張群湘博士

香港大學專業進修學院中醫副教授  
世界中醫藥學會聯合會中醫藥膳專業委員會 常務理事  
國際藥膳食療學會 副會長

中醫古代文獻中稱失眠為「不寐」、「不得臥」、「不得眠」、「目不瞑」等。中醫認為，失眠以七情內傷為主要病因，其涉及的臟腑主要是心、脾、肝、膽、腎，其病機以營衛失和，陰陽失調為其根本，或陰虛不能納陽，或陽盛不得入陰。正如《靈樞·大惑論》所說：「衛氣不得入於陰，常留於陽。留於陽則陽氣滿，陽氣滿則陽曉盛；不得入於陰則陰氣虛，故目不瞑矣。」說明陰陽失和是失眠的關鍵所在，其中包括臟腑功能失和、人體生物時鐘紊亂、運動與靜養失和、夫妻生活失和、飲食調養失和、情緒調節失和等。

中國將失眠辨證分型為：心火熾盛、心脾兩虛、心膽氣虛、痰熱內擾、肝鬱氣滯和陰虛火旺共六型，配合方藥、食療等進行調治。

通常一般的失眠症運用飲食調養配合適當運動，並且注意避免各種導致失眠的原因，已可有較好的效果。但是，對於反覆難愈的失眠症，除了飲食調養及適當運動外，運用中藥治療是不可缺少的。

在運動方面，作者推薦練習養生氣功，養生氣功所以能幫助失眠症，主要各功法均有三項基本要求：

- （1）意念要求安靜及去除雜念；
- （2）呼吸要求均勻緩慢；
- （3）姿勢或動作要求放鬆或柔和。以此方法持久練習，日子有功，對大腦皮層功能的安穩、臟腑功能的調和，陰陽的相對平衡等將有良好的調節作用，因此而改善睡眠。

以下是向讀者推介中醫調治失眠的辨證分型藥膳食療——

## { 心火熾盛 }

**症狀：**心煩難眠，睡不安寧，口舌生瘡，口乾舌燥，小便短赤，舌尖紅，苔黃，脈數有力或細數。

**治法：**清心瀉火，安神寧心。

**藥膳食療方：**

### 節瓜百合瑤柱湯

**材料：**節瓜三個，百合30克，蓮子（帶芯）30克，瑤柱4粒，金華腿15克。瘦肉少許。

**調味料：**鹽適量。

**做法：**（1）節瓜洗淨，去皮，切大段。（2）百合、蓮子洗淨備用。（3）瑤柱洗淨，用水浸1小時。瘦肉洗淨，汆水。金華火腿用溫水洗淨，備用。（4）將適量水煲滾，放入百合、蓮子、金華火腿、瘦肉、薑片、瑤柱，沸後改中慢火煲1小時，加入節瓜再煲1.5小時，下鹽調味即成。

**用法：**飲湯，食渣。2-3人量。

**分析：**湯中節瓜具有清熱除煩，生津止渴，利水消腫的功效；百合具有養陰潤肺，清心安神的功效；蓮子可養心安神，益腎固精，止帶止瀉，蓮子芯可清心安神、交通心腎；瑤柱可補腎安神，調和脾胃；金華腿可健脾開胃，清熱生津。諸味合用，對心火偏盛所致失眠多夢者有較好的療效。

**注意事項：**可每日練習3次搖頭擺尾去心火呼吸法氣功，每次10分鐘。

▼瑤柱

◀百合

▲蓮子  
▲蓮子芯

## { 心膽氣虛 }

**症狀：**心煩不寐，多夢易醒，膽怯心悸，觸事易驚，伴有氣短自汗，倦怠乏力，舌淡，脈弦細。

**治法：**益氣鎮驚，安神定志。

### 藥膳食療方：棗仁圓肉鷓鴣湯

**材料：**熟棗仁30克，淮山20克，蓮子20克，枸杞子12克，桂圓肉20克，鷓鴣一隻。

**調味料：**薑片、鹽適量。

**做法：**（1）鷓鴣剖淨，汆水，備用。（2）其他材料洗淨，瀝乾水分。（3）將全部材料放入鍋內，加水適量，大火煮沸後，改用慢火煲2小時，即可食用。

**用法：**飲湯，食桂圓肉、蓮子等。

**分析：**湯中酸棗仁具有養心安神，補益肝膽的功效；桂圓肉具有補益心脾，養血安神，潤膚美容的功效，針對於氣血不足所致的失眠、面色無華、神疲乏力。淮山可益氣養陰，補肺脾腎，固精止帶，降血糖。鷓鴣可健脾和胃，養心安神。枸杞子具有補肝腎、明目的功用，現代研究認為，枸杞子可增強細胞與體液免疫的作用，促進造血功能，能抗衰老、抗突變、抗腫瘤、護肝等；薑主要有和胃、調味的作用。

**注意事項：**可每日練習3次深呼吸法氣功，每次10分鐘。

◀桂圓肉  
▼酸棗仁

## { 心脾兩虛 }

**症狀：**多夢易醒，心悸健忘，神疲食少，頭暈目眩，伴有四肢倦怠，面色少華，舌淡苔薄，脈細無力。

**治法：**補益心脾，養心安神。

### 藥膳食療方：酸棗仁瘦肉湯

**材料：**酸棗仁、花生仁、紅棗各30克，豬瘦肉250克。

**調味料：**鹽適量。

**做法：**（1）瘦肉洗淨，切塊，汆水，備用。（2）酸棗仁、花生仁、紅棗分別洗淨，紅棗去核，瀝乾備用。（3）將全部材料（鹽除外）一起放入鍋內，加水適量，武火煮沸後，改文火燉煮2.5小時，下鹽調味即可。

**用法：**隨量飲湯，食肉。1-2人量。

**分析：**湯中酸棗仁具有養心安神，補益肝膽的功效，對於調治血虛所致失眠、心悸的效果較好；花生又名「長生果」，具有健腦益智，延緩衰老的功效，可配合酸棗仁發揮安神助眠的作用；紅棗具有健脾益氣，養血安神的功效。瘦肉中的色氨酸是大腦掌控睡眠之中血清素的原料；諸味合用，可奏健脾益氣、養心安神之效。

**注意事項：**可每日練習3次兩手托天理三焦呼吸法氣功，每次10分鐘。

## { 痰熱內擾 }

**症狀：**胸悶心煩不寐，泛惡，噯氣，伴有頭重目眩，口苦，舌紅苔黃膩，脈滑數。

**治法：**清化痰熱，和中安神。

### 藥膳食療方：雲苓貝合沙參湯

**材料：**雲苓、浙貝、百合各15克，南北沙參各10克，鷓鴣一隻。

**調味料：**鹽適量。

**做法：**（1）所有材料洗淨，備用。（2）鷓鴣剖淨，汆水，備用。（3）先將水放入煲內煮沸，再放入全部材料（鹽除外），用大火煮沸，改慢火煲2小時，下鹽調味即可。

**用法：**飲湯。1-2人量。

**分析：**湯中雲苓可健脾祛濕、使濕去痰無所生，並能寧心安神；浙貝具有清熱化痰的功效，使痰去神以得安；百合可養陰潤肺，清心安神；南沙參及北沙參均有養陰生津，清熱降火之功效，其中南沙參還具有化痰的功效；鷓鴣可健脾和胃，養心安神。

**注意事項：**可每日練習3次太極養生氣功左右側捲膝呼吸法，每次10分鐘。

## { 肝鬱氣滯 }

**症狀：**入睡困難，抑鬱不歡，脘悶腹脹，噯氣頻作，舌淡紅，苔薄白，脈弦。

**治法：**疏肝解鬱安神。

**藥膳食療方：**

### 夜交藤合歡皮燉豬心

**材料：**夜交藤20克，合歡皮15克，枸杞子、圓肉各10克，豬心1個，生薑2片。

**調味料：**食鹽適量。

**做法：**（1）切開豬心，去掉脂膜，洗淨切片，瀝乾備用。（2）夜交藤、合歡皮、枸杞子、桂圓肉、薑分別洗淨。（3）鍋內加水3碗，放入夜交藤、合歡皮，用武火煮滾後，改文火煎煮至約1碗汁液，去渣留汁。（4）把煎煮好的藥汁與枸杞子、桂圓肉、豬心和薑片一起放入燉盅內，加蓋隔水燉約2小時，下鹽調味即成。

**用法：**飲湯，食豬心。1-2人量。

**分析：**湯中夜交藤具有養心安神，祛風通絡、止癢的功效，主要用於血虛少所導致的失眠多夢、心寧不安。合歡皮可疏肝解鬱、悅心安神；枸杞子及桂圓肉合用養血安神以助睡眠，且枸杞子具有養肝明目的功效；豬心可養心安神，補血益氣。生薑可祛風和胃。各材料合用以達到疏肝解鬱安神的功效。

**注意事項：**需要經常性調養精神，消除顧慮以及減少緊張情緒。可以經常進行一些舒緩的運動，如散步、打八段錦或太極拳等。

## { 陰虛火旺 }

**症狀：**心悸不安，心煩不寐，腰酸足軟，伴頭暈，耳鳴，健忘，遺精，口乾津少，五心煩熱，面頰有癢瘡盜汗，或有手足震顫等症，舌紅少苔，脈細而數。

**治法：**滋陰降火，清心安神。

**藥膳食療方：**

### 海底椰生地蘋果燉豬脰

**材料：**海底椰60克，蘋果2個，豬脰160克，生地15克，南杏少許，蜜棗2粒。

**調味料：**鹽適量。

**做法：**（1）將每個蘋果洗淨、切開去籽共切八塊；（2）豬脰汆水切件；海底椰切開；生地、南杏洗淨備用。（3）將豬脰、海底椰、蘋果、生地、南杏共放燉盅內，注入冷開水，燉2.5小時即可享用。

**用法：**飲湯，少食湯渣。

**分析：**湯中海底椰養陰以降火；生地滋陰降火，以安心神；蘋果具有除煩安神，生津止渴，健脾和胃，順氣醒酒，增強記憶，降血壓，降膽固醇等作用；南杏及蜜棗可潤燥通便，以助心神安寧；豬脰可養陰潤燥而益氣，其所含色胺酸有助於幫助睡眠。

**注意事項：**可按摩內關、神門等穴位。可每日練習3次廣闊天空呼吸法氣功，每次10分鐘。

◀生地

▲海底椰

# 急慢性運動損傷針灸療效好

不要以為針灸治療只適合調理內科的疑難雜症病，對於某些急慢性運動損傷，針灸不但見效快療效好，而且是各種治療措施中的首選方法。在不久前落幕的「李寧杯」2012年全國羽毛球賽中，奪得女子單打冠軍的廣東隊夏靜雲在強手如林的比賽中攬得金牌，針灸治療為她立下汗馬功勞。

原來，夏靜雲在經過多場激烈的角逐過關斬將，即將進入決賽前，因運動過於劇烈，腰傷的老毛病又犯了，不得不打止痛針。腰痛的折磨令她對次日的決賽毫無信心，甚至想放棄比賽，把冠軍拱手讓给对方。在朋友的介紹下，夏靜雲到廣東省佛山市中醫醫院針灸科接受了一次針灸和推拿治療。沒想到，治療結束後，夏靜雲的腰痛基本緩解，過度疲勞的肌肉也得到了放鬆，在決賽中，她一舉摘得桂冠。「針灸治療很給力，如果不是賽前進行針灸治療，金牌就不會在我囊中了。」

## 快速減痛 宣通脈

無論是經常參加運動的普通市民還是專業運動員，都難免會出現各種急慢性的運動損傷。廣東省佛山市中醫醫院針灸科主任錦雄說，在常見的運動損傷中，只要不是骨折、脫臼、開放性創傷等損傷，像腰椎間盤輕度脫出、腰肌勞損、網球肘、腱鞘囊腫以及肌肉、肌腱、韌帶拉挫傷等，可首選針灸治療。有的運動員賽事連連，在激烈的對抗賽中，舊患更添新傷，傷痛往往是直接影響他們取得好成績的絆腳石。

中醫認為，急性期的運動損傷主要是過於劇烈的競技運動

導致了人體氣血阻滯，經絡不通，不通則痛；長期過度運動或慢性遷延失治，則發展為氣血虛衰，外邪易乘虛侵襲致正虛邪實。針灸治療這些急慢性運動損傷，可以獲得很好的療效，尤其是急性痛症，往往能迅速解除患者的疼痛。針灸的治療手段豐富，常見的有針刺、溫針灸、拔火罐、三棱針點刺放血、艾灸等，由醫生根據患者的個體情況和受傷部位，選取不同的穴位和治療手法，以宣通氣血，舒筋活絡，化瘀消腫，解痙止痛。針灸治療後，再配合推拿手法促進局部血液循環，改善新陳代謝，宣通脈，可獲得更好的療效。

夏靜雲原來是國家羽毛球二隊的隊員，不久前從國家隊退役回到廣東省隊繼續奮戰在羽壇上。在李寧杯結束後準備離開佛山前，她又專程來到佛山市中醫醫院針灸科再次接受針灸治療。

從現在一直到秋季都是各類賽事的高峰季節，針灸專家提醒運動員和熱愛運動的普通市民，運動前一定要做好熱身準備，非專業運動員不要經常嘗試超越身體極限的運動，急性軟組織扭挫傷後要立刻制動並冷敷，可以盡早在受傷的黃金時機內接受針灸治療，針灸治療操作簡便，見效快，對於較輕的運動損傷，往往經過1~2次治療就可重新投入正常運動和訓練。對於軟組織慢性勞損者，最好還是要合理制動並運用針灸、推拿治療調整一段時間，肌肉、韌帶和肌腱才可以獲得恢復。

資料來源：中國中醫藥報

臨床經驗分享文摘