

除實邪 補五臟 中醫養脾胃安睡眠

輾轉反側，徹夜難眠，或半夜突醒，經常或長時間出現這些情況，那麼你可能已受失眠所困。長期失眠不但會影響精神，加劇誘發憂鬱症、認知功能變差，甚至影響心腦血管健康。面對失眠，中醫治療會根據不同證型用藥，有助減輕失眠煩惱。

張浩然

美國睡眠醫學學會2014年出版的《國際睡眠障礙分類》（第三版）認為：

- 30分鐘以上才能睡着，或
- 半夜醒來30分鐘以上，或
- 比預設時間早醒而30分鐘內無法再次入眠。

以上其中一種或多種情況，連續三個月每星期發生三次或以上，並對當事人造成生理或心理困擾，便可以診斷為慢性失眠。

中醫師指出，失眠稱為「不寐」。「陽盛陰衰、陰陽失交」是失眠主要發病機理。《黃帝內經》和《金匱要略》便分別有「胃不和則臥不安」和「虛勞虛煩不得眠」的說法。《景岳全書》進一步分析指「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，一由營氣不足耳。」也就是說，當精神緊張致肝失條達，氣鬱不舒，鬱而化火，上擾心神，屬邪氣干擾；久而久之思慮勞倦太過，內傷心脾，不能上奉於心，屬營氣不足。換句話說，亦即一實一虛，臨床大多虛實夾雜。

▶ 充足睡眠帶來活力。



五大失眠原因

中醫典籍歸納失眠五大原因，分別是：思慮勞倦傷及心脾、陽不交陰心腎失交、肝鬱化火陰虛陽亢、心虛膽怯心神不安和飲食不節胃氣不和。

思慮勞倦傷及心脾

思慮過度會損害脾臟，脾虛則心血虧虛、不思飲食，以致長期失眠。由思慮傷脾而引起的失眠，中醫臨床虛屬心脾兩虛。

陽不交陰心腎失交

因用腦過度致腦海空虛會引起失眠，原因在於腦與心腎關係最大，心主神明，腎生髓，用腦過度易致心腎不交而失眠。

肝鬱化火陰虛陽亢

肝氣鬱結進一步發展，鬱久必然化火，出現肝的陽氣升發太過，氣火上逆的病理變化。

飲食不節胃氣不和

所謂「胃不和則臥不安」，睡不好覺跟脾胃也有關係。如果脾胃功能不強健，胃有積滯停留，脾胃升降失常，陽氣不收，向上漂浮，心神被擾，就會經常睡不着。

心虛膽怯心神不安

患者因心氣虛而心神不安，經常膽怯恐懼，遇事易驚，並有心悸、氣短、自汗的情況。

▲ 深夜經常長時間無法入眠可能是失眠。



對照證型 安神為主

中醫治療失眠從對照證型入手用藥，以安神為主。

證型一

表現為多夢易醒、心悸健忘、頭暈眼花、精神不振、四肢乏力、納呆乏味、面無光澤。

用藥：人參、黃芪、白朮、甘草可健脾補氣，再處方遠志、酸棗仁、茯苓、圓肉用來補心安神。

效果：補養心脾、養血安神。



▲ 白朮健脾補氣。

證型二

表現為頭暈身重、心神不定、四肢乏力、潮熱盜汗，目眩耳鳴，咽乾，或夜間尿多，而且入睡困難、輾轉易醒。

用藥及效果：方黃連阿膠湯合朱砂安神丸加減，治療心火亢盛症狀突出者。用天王補心丹，治療陰虛而火不太旺者。



▲ 天王補心丹治療陰虛而火不太旺者。

證型三

病機表現的臨床現象包括眩暈、目澀、五心（掌足心及心胸）會有煩熱感。患者入睡困難，心煩不眠，徹夜不眠。

用藥：黃連、黃芩、阿膠、白芍、雞子黃、磁石、柏子仁、酸棗仁、地黃、甘草而成的黃連阿膠湯加味，助清心火，除煩熱、補血滋陰、使心腎相交，水火互濟，從而減輕症狀。



效果：以滋陰降火，清心安神為主。
▲ 黃連阿膠湯助清心火。

證型四

臨床症狀多見不易入睡，睡後易醒，醒後不能再寐，時寐時醒，或徹夜不寐，並常伴有日間精神不振、反應遲鈍、體倦乏力、心煩懊惱。

用藥：服用茯苓、茯神、遠志、人參、龍齒、石菖蒲製成的安神定志丸。

效果：收益氣鎮驚、安神定志。



▲ 安神定志丸成分之一的茯苓。

證型五

經常睡不着，淺眠而夢多，容易出現腕腹脹滿或脹痛、噁心或嘔吐，及大便異臭，或便秘腹痛等症狀。

用藥及效果：常用砂仁、木香、厚朴、枳殼、白朮、茯苓、黨參、太子參，健運脾胃及益氣健脾。用神曲、雞內金、山楂、麥芽、陳皮、佛手、柴胡、紫蘇梗等，可開胃消積、理氣和胃。



▲ 砂仁可以健運脾胃。

怎樣喝水才健康

水是生命之源、健康之本，是人類賴以生存的基礎。那麼，水要怎樣喝才健康呢？正確的喝水方式可以幫助我們維持身體的水分平衡，保持正常的生理功能，減少身體不適，預防疾病的發生。

人們常說，多喝熱水有益健康。但其實，多喝熱水也有可能致癌。世界衛生組織下的國際癌症研究機構，將65℃以上的熱飲列為2A類致癌物。這一說法無疑令人擔憂。其實，熱水致癌的關鍵在於溫度。人的口腔能夠承受的溫度在40℃至50℃之間，過燙的水（大約超過65℃），容易灼傷口腔，破壞口腔中的黏膜。機體對偶爾的高溫燙傷尚能進行自我修復，倘若長期飲用過燙的水，反覆損傷食管黏膜，就容易提高患食道癌的機率。由此可見，熱水千般好，溫度最重要。生活中，我們最好喝40℃左右的溫開水。

一般來說，如果水的攝入量超過了人體的需求，機體會通過增加尿量、排

汗、加快呼吸等方式來恢復體液成分的穩定，進而維持身體正常工作。但若在一次或短時間內大量飲水，就會加重腎臟負擔，破壞機體的平衡機制。過多的水無法排出而存在組織間隙內，導致血液中鈉含量過低，進而引發「低血鈉症」，也稱為水中毒。因此，為了滿足和維持機體的水平衡需求，要做到正確飲水，口渴勿狂飲。

喝水不要拘泥於「8」杯水，杯子大小不同，飲水量自然也不同。每天8杯水只是通過一種容易被記住的方式，提醒大家注意及時補水。《中國居民膳食指南》（2022）建議，成年人每天喝水1500毫升至1700毫升。當然，這只是推薦量，每個人可以根據自身實際情況進行調整。比如，天氣較熱或運動量大、勞動强度高的人群，全天的飲水量應該更高，並補充一定量的礦物質。

同時還應注意：飲水機定期清洗消毒。飲水機內因潮濕的環境，容易滋生黴菌、大腸桿菌等微生物。如果長期不

清理，會有安全風險。飲水首選白開水。注意不要用飲料完全代替白開水，飲料喝多了不利於身體健康。飲水應少量多次。喝水不要等到口渴再喝，不渴不意味着體內不需要水。人一旦出現口渴，說明體內已經缺水，要養成日常主動少量多次飲水的好習慣。

中新社



▲ 正確飲水可以滿足和維持機體的水分平衡需求。

祛「內濕」湯水



▲ 淮山薏米瘦肉湯具健脾益腎，祛濕止瀉功效。

淮山薏米瘦肉湯

● **材料：**淮山30克、扁豆30克、茯苓15克、生熟薏米各15克、陳皮6克、紅棗一枚、瘦肉適量。

● **做法：**
（1）瘦肉切開洗淨汆水，其餘材料洗淨。
（2）所有材料放入鍋中加水，先用大火煮沸，再轉小火煮2小時，調味後即成。

● **功效：**健脾益腎，祛濕止瀉。
● **備註：**不適合大便秘結者服用。

藥食同源

香港春夏季潮濕炎熱，人們經常置身濕度高、炎熱的環境中，「濕」和「熱」便容易入侵身體。潮濕的天氣容易使人感到怠倦、周身重墜、手脚浮腫、胃脹、不思飲食、大便稀爛、皮膚出疹等。另一方面由於肝氣升發不暢順而出現氣滯的失調，使人出現胃氣脹、消化不良、頭痛的症狀。

這個時段宜注意保養肝臟和脾臟，防止肝火太旺及肝鬱氣滯，脾胃方面要注意保養陽氣，以免脾胃受損時引起氣虛和「內濕」。大家可以從飲食方面稍加注意，淮山、菠菜、蘿蔔等食物性偏溫，有健脾的功能；白扁豆、茯苓、薏米等有祛濕作用。

保健養生的湯水不可少。淮山薏米瘦肉湯，具健脾、祛濕之效，值得一試。