

失眠的日常調養

文：註冊中醫師 阮君彥



假如你有入寐困難、寐時多夢易醒、甚或徹夜難眠，以下資訊將能讓你更能了解自身的失眠情況。

失眠的成因包括不良生活習慣、工作壓力、飲食不節等，故此中醫治療：

一) 利用針灸、內服中藥等方法，幫助患者回復身體陰陽平衡；

二) 鼓勵患者於日常生活上作出適當調整。

當中合適的日常調養更可令治療事半功倍。臨床上接觸到不少失眠患者，經過一段時間治療及生活習慣變得有規律後，失眠情況都能得到改善。

日常生活習慣可從以下幾方面著手：

良好飲食習慣

中醫認為“胃不和則臥不安”，若消化系統出現問題，可直接影響睡眠質素。臨床上有些病人感到胃酸胃脹、胸部灼熱感等，都有較大機會出現眠差多夢、睡覺時有重物壓胸感等情況；

- ✓ 日常飲食新鮮、清淡、易消化；養成定時進食、少食多餐。
- ✓ 晚餐後有足夠時間消化食物，睡前 3 小時不宜進食。
- ✗ 過度進食容易導致消化不良；忌食辛辣、煎炸、肥膩難消化食物。
- ✗ 避免下午及晚間飲用咖啡、濃茶等刺激性飲品。

運動鍛鍊及作息

- 西方科學研究證明，運動可以幫助平衡身體內分泌，讓自身感到輕鬆愉快，故此建議每天進行適量運動。
- 運動時間也很重要，對失眠患者而言，日間運動比晚間會更為合適。
- 作息時間雖因人而異，但最好還是養成規律，於相對固定時段就寢可減少失眠發生次數。

有效處理壓力

都市生活緊張讓我們感到很大壓力，因此找出適合自己的方法以紓緩壓力尤其重要，如睡前半小時可聽聽促進睡眠的音樂，以舒暢身心，減輕緊張情緒。

茶飲

☉ 桂圓紅棗茶

功效：心脾虛損、氣血不足的患者，可補益心脾，養血安神。

材料：桂圓肉 15 克、紅棗 3 顆(去核)。

用法：紅棗切半，再用 150 毫升熱水泡浸以上材料 10 分鐘後溫服。

注意：糖尿病患者或對以上食材有過敏者慎服



以上資料只供參考，假如失眠情況持續，建議及早向註冊中醫師作出諮詢或診治。



圖片來源：Bing, 楠木軒
診所電話：2430 1309
診所地址：屯門屯利街 6 號仁愛分科診所 5 樓