

心神支配睡眠： 「神安則寐，神不安則不寐」

「神安則寐，神不安則不寐」，此句話出自《景岳全書·不寐》篇，說明睡眠受心神的支配，心神安定，則睡覺祥和，心神煩亂不安，容易失眠。在中醫學，失眠稱為「不寐」，又稱「不得眠」或「不得卧」，其主要表現為入睡困難，睡而不酣，夢多易醒，醒後難再入睡，甚至整夜不能入睡。



◀小朋友一般比成人易入睡。

中醫學認為，失眠的基本病變機理為陽盛陰衰，導致陰陽失交。從現代醫學的角度來看，陽盛相當於腦幹網狀結構上行激活系統及交感神經系統興奮過度，使人處於覺醒的狀態；陰衰則相當於睡眠中樞及副交感神經系統相對低下，使人難以產生舒緩欲眠的感覺。至於陰陽失交，即陽系統與陰系統互不協調。

快波睡眠質量好

至於睡眠的質素，則決定於睡眠深度和快波睡眠的多少，足夠的快波睡眠對改善大腦疲勞有重要作用，能改善記憶力和提升認知能力。如果快

▲心神安定，則睡覺祥和。



波睡眠的比例減少，則慢波睡眠中的淺睡期會進行代償性延長，結果睡醒後會有整夜未曾入睡的感覺。研究顯示中樞神經系統內的某些神經遞質與此有關。簡單來說，5-羥色胺遞質減少，則慢波睡眠明顯減少；去甲腎上腺素遞質減少，則快波睡眠明顯減少。此外，研究又發現大腦深處的松果體在黑暗的刺激下可以製造一種名為褪黑色素(melatonin)的荷爾蒙，使人入睡。

失眠有實虛

中醫臨床上根據辨證論治的原則，將失眠分為實證和虛證兩類。實證多因肝火上炎、痰熱內擾和食滯胃脘。虛證則分屬心脾兩虛、心腎不交、心膽氣虛。治療時因應證型的虛實、虛則補之、實則瀉之，總以調整陰陽為原則。遇有虛實夾雜的情況，則須補瀉兼施，以求陰陽平衡。此外，本人有一實際體會，發現很多失眠的人士，不少曾感受外邪，但餘邪未清，導致機體陰陽失衡而致失眠，很多人在解除外感後，失眠得以迅速改善。

午睡有益健康

說到睡眠，大家都聽過劉備三顧草廬，懇請諸葛亮出山相助的故事。劉關張要到第三次拜訪草廬時，才能見到諸葛亮，而當時他正高臥隆中，知道有人到訪才醒來，還吟了一首詩：「大夢誰先覺，平生我自知。草堂春睡足，窗外日遲遲。」詩中描寫諸葛亮的草堂春睡，應該是午睡，因為他醒來的時候，已經是日上三竿了。午睡，即所謂子午覺的「午覺」，古稱「晝寢」，在國內是一個傳統習慣。現代醫學研究認為午睡對健康有益，主要是緩解疲勞，可大大提高下午的工作效率，並能增強記憶力和注意力，改善精神狀態等。中醫的養生專書《老老恒言》說：「每日時至午，少寐以養陽；時至子，熟睡以養陰。陰陽協調，百病不侵。」一語道出午睡的重要。①

桑椹安神茶 (1人量)

以鮮桑椹10克，用2-3碗水煎至一碗，加小許蜂蜜，晚飯後溫服，連服一星期，適合虛熱心煩之失眠人士服用。桑椹味甘性寒，有滋陰補血、生津潤腸的功用，久服黑髮明目，清虛火而安神。



◀桑椹味甘性寒，有安神的功效。

助眠穴位

睡前以梅花針（又稱七星針或皮膚針）敲打頭頂百會穴及四神聰穴位（百會穴前後左右各1寸處）1-2分鐘，有安神助眠的作用，並且對頭髮保健有幫助。



◀四神聰穴位保健頭髮。



◀諸葛亮草堂午睡有益身體。