

# 告別數羊的日子

## 中醫藥膳幫您解決失眠問題

幾乎每個人都有類似於「躺在床上卻怎麼也睡不著！」、「夜裡醒來數次，就再也無法入睡！」、「晚上睡的很淺，沒有睡熟的感覺」，結果隔天疲倦不堪，影響生活品質甚鉅，在輾轉反側數羊的失眠夜裡，其痛苦恐怕只有失眠的病人能體會了。

數綿羊對入睡應該是有幫助的，因它能摒除恐懼的心理，而讓腦筋慢慢地放鬆和休息。數的時候，越慢越好，而身體各部分亦儘量地放鬆，如此，效果便會更好。但有些專家認為數綿羊對失眠沒有效用，這可能是不同成因需要不同治療方法，正所謂對症下藥，如你發覺這個方法對你沒有幫助，最好停止使用，而改用別的方法。

有一則笑話是如此說的：「病人對醫生訴說著睡不著覺的苦惱！醫生見數種藥方均無效，只得又教以原始的療法：“你堅持數羊，一直數到3,000，過幾天再來找我。”。下次見面，病人仍愁容滿面，精神不振。“醫生，我依然睡不著啊。我按您說的，堅持數羊，數到1,786時，實在睏得不行了，就喝了杯咖啡提神，這才數到3,000。但這一來，我又睡不著了。”」。

### 失眠原因

#### 一、心理因素

壓力是造成短期失眠的首要因素，學業、工作、家庭、婚姻等等的問題都會形成壓力，當這些壓力消除後，通常睡眠也會跟著正常，但是短期失眠在初期如果沒有適當的處理，可能在壓力的原因消除後，仍會失眠好長一段時間，所以失眠若超過1個星期，最好去找醫生談一談。

大部分的慢性失眠症都被證實有嚴重的精神上的因素，如焦慮、憂鬱。70%患有憂鬱症的病人會抱怨失眠，而失眠的人當中14%有憂鬱症，25%有焦慮現象。

#### 二、生活習慣

在日常生活中有些習慣是會影響睡眠的，像在下

午或晚上喝酒或咖啡、茶，在睡前運動或從事密集勞心或勞力的工作。

#### 三、輪班工作

輪班的工作者（如夜班、日班）較正常班或日班工作者在工作時睡著的機率大2~5倍。

#### 四、時差

當飛越幾個時間區後，會因生理時鐘失調而無法入眠。

#### 五、環境干擾

臥房太冷、太熱、太吵或太亮，都會影響睡眠，有人會認床，換了房間就不好睡。

#### 六、生理因素

許多身體上的問題都會干擾睡眠，如關節炎及其他會引起疼痛的疾病，或氣喘發作時也會睡不好。

#### 七、藥物

某些藥物的副作用會讓人不好睡，像高血壓、氣喘或憂鬱等藥物。而停用某些藥物，如鎮靜劑、安眠藥，也會讓人睡不好。

### 一般療法

#### 一、增強晚間想睡的欲望

##### ◎避免午睡或白天小睡

白天的小睡時間過長或過晚皆可能降低夜晚想睡的需求而不易入睡。因此，若失眠的原因在此，則應避免過長的午睡或傍晚的小睡。需注意的是，一般對孩童而言，午後的小睡並不會影響夜晚的入睡，反而有助於其下午的清醒度及情緒的穩定。

##### ◎減少臥床的時間

當睡眠效率降低至80%以下時，應考慮減少臥床時間，以提高睡眠效率；而隨著睡眠效率的提升，再逐步延長躺床時間。

##### ◎白天運動、夜晚按摩

白天運動除了可強健身體、促進心情的調適外，運動時體溫的上升可促進夜晚睡眠，特別是慢波睡眠。然而傍晚過後尤其臨近入睡時，應避免做劇烈運

動，否則臨睡前仍處興奮狀態的肢體及高體溫將有礙入睡。一般而言，睡前6小時內應停止劇烈運動。晚上則應用按摩或柔軟體操來幫助肌肉放鬆。

### ◎睡前沖溫水澡

睡前沖溫水澡有助於入睡，然應避免水溫過熱或過冷。由於入睡時身體偏好降低體溫，洗熱水澡會使體溫太高不易入睡，而過冷的水溫則有促醒作用。若想浸泡熱水，則應提前至睡前2至3小時。

## 二、維持日夜節奏

### ◎維持固定的起床時間

週末假日也應維持固定的起床時間，避免日夜節奏混亂。上床時間也儘量固定；不過若因有事未完成而心有掛念無法入睡，則可以先將事情做完再上床睡覺，而隔天仍於固定的時間起床。

### ◎加強日夜節奏的時間線索

白天多照光，晚上則避免照強光。

## 三、注意飲食習慣

### ◎攝取充足與均衡營養

食用糙米等未過於精緻處理的食品。一天的營養攝取量應主要分布在早午餐。白天食用富含蛋白質的食品及深海魚油有助於體力及清醒度的維持，而晚上則以碳水化合物含量高的食物為主，避免晚餐過度豐盛。臨睡前儘量不進食，如覺得餓則喝杯麥片、米漿減低饑餓感。黃花魚頭也是很好的寧神鎮定的神經藥品，對神經緊張及失眠相當有效。牛奶雖有些許幫助安眠作用，但因其不易快速消化，睡前飲用反可能干擾入睡。

### ◎睡前不抽煙

煙草中的尼古丁，雖同時具提神及鎮靜作用，但臨睡前抽煙仍有礙入睡。

### ◎睡前不飲酒

酒精開始雖有促睡功用，但是到後半夜反而抑制睡眠。

### ◎午後不喝含咖啡因飲料

咖啡因的作用可長達數小時，所以有睡眠困擾者最好在中午以後不要喝咖啡、可樂、茶。有些標示健身、提高活力的飲料中可能也含咖啡因，飲用前最好先注意成分標示。

## 四、營造舒適之睡眠環境

### ◎安排舒適的臥房及寢具

臥房擺飾皆只具促睡功能。不要擺置時鐘於正對床鋪的牆上或桌上，以避免入睡時眼睛注視時鐘帶來

焦慮而睡不著。

### ◎先解決腦海中的問題再上床睡覺

壓力或腦海中的問題，處理完再上床睡覺，讓床鋪不會成爲解決問題的場所。

### ◎避免強迫入睡

睡不著就起身，做一些柔和的體操，放鬆自己，待放鬆後再上床睡覺。

### ◎簡單睡前準備

可以發展適當的睡前禮儀如更換睡衣、鋪床等動作以告知自己入睡時間的開始，不再做其他有擾睡眠的事。

## 五、幫助入睡的其他方法

### ◎勤梳頭

每天早、午、晚，常用髮梳或刮癬板，輕力梳頭，由前額往後頸部梳，整個頭部都要仔細梳過。

### ◎熱水泡腳

睡前2小時，用稍燙的熱水，加鹽2湯匙，以水桶盛熱水泡腳至膝蓋，持續浸泡30分鐘、旁置一壺較燙的熱水，隨時添加以保持熱水的溫度。

### ◎洋蔥切片置床頭櫃

將洋蔥切碎放置淺盤上，然後在睡前放在枕頭旁或床頭櫃上，洋蔥的特殊揮發性氣味，對人體有相當不錯的催眠效果。

### ◎將心事寫在紙上

將心理煩悶掛慮的雜事，一律寫在紙上，暫時拋開一切世俗煩惱，只要思慮清明，心靜如水，就更容易寬心入夢了。

### ◎按摩療法

臨睡前用熱水浸腳，然後用拇指在腳底正中凹陷處(即湧泉穴)上下推100下，再用整隻手掌，從腳板後跟處起一直向上推至腳指，動作重覆49次。

按照中醫經絡學說，按摩湧泉穴有滋陰補腎、頤養五臟六腑的功能。搓腳心可刺激腳心處的神經末梢，使大腦感到舒適輕鬆，容易入睡。



## 安眠藥膳

### 百合綠豆湯

原 料：綠豆300克、鮮百合100克、精鹽2克、味精1克、蔥花5克。

功 用：清熱解毒、消暑、養陰清心安神。適用於夏季感受暑熱，口渴，心煩不得眠。

烹煮法：將綠豆去淨雜質、鮮百合掰開，去外面老瓣洗淨。大火煮開水入綠豆、百合煮開，改小火慢煮，起鍋時再加入鹽、味精、蔥花。放冷食用。

### 西洋參桂圓肉湯

原 料：西洋參10克、桂圓肉15克、白糖適量。

功 用：適用於夏季多汗，暑熱耗氣傷陰引起之失眠。

烹煮法：將西洋參浸潤後切片，桂圓肉洗淨，共放入碗內，加入白糖和水適量，置沸水鍋中蒸40分鐘即可。每日1劑，代茶飲服。

### 茯苓龍眼粥

原 料：茯苓3錢、紅棗3錢、龍眼肉3錢加米，煮成粥。

功 用：具有養心安神健脾益氣的功效，適用於心脾血虛的失眠。

### 柏子棗仁蜂蜜飲

原 料：柏子仁3錢、五味子3錢、酸棗仁3錢，煎服，沖入蜂蜜適量。

功 用：具有安神寧心，潤腸養胃，適用於心膽氣虛的失眠。

### 柏子仁燉豬心

原 料：每次用柏子仁10克，豬心1個。

烹煮法：將柏子仁放豬心內，加水放燉盅內燉1小時，調味服食。

### 夜交藤粥

夜交藤60克，去殘葉，用溫水浸泡片刻，煎20分鐘去渣，入梗米50克，大棗3枚，同煮至米爛粥熟，再加白糖調味佐食。

### 宣鬱寧心小米粥

原 料：金針花（乾貨）3錢、五味子5分、枸杞2錢、合歡皮3錢、白芍2錢、白朮2錢、小米2

杯。

烹煮法：1.將以上藥材置入布袋內，以5碗水煮開15分鐘，倒出湯汁。

2.小米洗淨後，倒入湯汁煮粥食用。

用 法：隔日1次，睡前食之，可以宣憂解鬱，安定心神。

### 天麻牛腩

原 料：天麻+蓮子+牛腩。

功 用：平肝息風、通絡止痛、降低血壓以治失眠。

烹煮法：清燉法

一道能提神醒腦，寧心安神的天麻牛腩。

### 益智茯神飲

原 料：益智仁+茯神。

功 用：益氣養心，滋腎健腦的益智茯神飲。適用於夜尿頻繁的老年人。

#### ◎頻繁夜尿與睡眠障礙有關

阿拉巴瑪大學護理學校對1,000名55歲以上有頻繁夜尿的老年人進行了問卷調查：研究表明夜尿可能不僅僅是和年齡、前列腺以及糖尿病有關，頻繁夜尿與睡眠問題密切相關，且女性夜尿的比例是男性的24倍，失眠會增加他們白天嗜睡的危險（例如開車）。

## 泡澡藥浴

### 一、材料

茉莉花5錢、玫瑰花3錢、茯神5錢、香附5錢。

### 二、方法

稍微打碎，以不織布包紮，放入澡盆浸泡。

直接煮一大鍋，要用的人時，舀一瓢加入浴池內，這樣比較清潔衛生。用大鍋煮沸後，趁熱，放於浴室內，只用浴巾包裹，就是在家的三溫暖！經呼吸道，皮膚而到血液，可紓解壓力和緊張，穩定情緒，起來後喝杯熱溫開水，很容易就入眠！

### 三、功效

茉莉花：辛熱無毒，功用為潤燥，長髮，澤頭面，香肌膚，治白痢。

玫瑰花：甘微苦溫，行氣解鬱，和血散瘀。

茯 神：甘平，主治：心悸不眠，心虛健忘。

香 附：辛微苦微甘，疏肝理氣，調經止痛。

### 四、禁忌

1. 忌辣椒、酒、蔥、蒜、烤炸食物、緊張。

2. 午後忌茶、咖啡、水果、少看電視、電腦。 