



中藥助好眠

文·圖／藥劑部 藥師 張坤隆

有朋友問我：「心情煩悶、晚上睡不著，怎麼辦？」失眠是現代文明病，特別是身體有病痛的人心煩、鬱悶，更容易失眠，需要家人多給心靈和精神上的支持。患者本身也要積極樂觀，凡事正面思考，若能走出去多活動，將會發現人生還是很美好的。

一般成人每天睡眠時間大約以6-10小時（平均8小時）為適當，但是睡眠品質不能只看時間長短，而應以熟睡的程度為準。如果老是覺得睡不飽、睡不沉，或者睡眠障礙影響到白天的生活功能，那麼或許失眠已經找上你了。

想要睡得好，生活原則要遵守

失眠的原因很多，根據個人經驗及向專家請教所知，要防止失眠，首先要做到以下幾點：

- 1.每日按時就寢與起床，也要有適當的體力活動，如散步、打拳、做體操等。
- 2.保持規律的飲食、睡眠、工作等生活作息，避免過度緊張和勞累。入睡前應保持情緒穩定，避免受驚、憂傷、憤怒、狂喜等刺激。

- 3.晚餐及睡前不宜吃得太飽，否則會增加消化系統的負擔，影響正常睡眠。睡前也不要大量飲水，否則因小便頻繁而睡得不安穩。
- 4.睡前泡個熱水澡，做些溫和或放鬆身心的活動可幫助睡眠，但若過度運動，則會妨礙睡眠。
- 5.安排適合睡眠的環境，臥室不宜吵雜，光線要柔和或完全熄掉燈光。盡可能讓睡眠的環境舒適，亦可使用眼罩與耳塞隔離外界干擾。
- 6.不要在臥室看電視、飲食或做其他活動，臥室宜單純做為睡覺場所。
- 7.避免白天或傍晚時睡覺，嚴重失眠者尤應避免午睡，即使午睡，時間也以不超過1小時為限。
- 8.不要強迫自己入睡，如果躺在床上30分鐘仍睡不著，可起床做些溫和的活動，直到想睡時再睡。盡量減少在床上翻來覆去，以免愈翻愈焦慮。

不想鬧失眠，晚餐食物要慎選

此外，古書《黃帝內經》中記載：「胃不合則臥不安」，晚餐吃了不適合的食物，

是導致睡眠障礙的原因之一。所以，日常飲食需注意：

- 1.油膩食物會加重腸胃負擔，刺激神經中樞，易致失眠。
- 2.香蕉、豆類等食物在消化過程中會產生較多的氣體，產生腹脹感，妨礙正常睡眠，所以睡前最好不要食用。
- 3.酒類雖然可以讓人很快入睡，但是只停留在淺睡期，很難進入深睡期，即使睡的時間很長，醒來後仍覺得疲乏。
- 4.少食辛辣、燥熱、煎炒的食物，不然會加重內熱的產生，使口乾舌燥或煩躁的現象更明顯。例如辣椒、大蒜等會造成胃有燒灼感和消化不良，進而影響睡眠。
- 5.忌食刺激性食物，並要避免過量食用咖啡、濃茶、巧克力等，以免刺激神經，使睡眠品質惡化。

善用中藥材，睡眠品質會更佳

對於失眠患者，中醫治療常會加入一些養血安神的中藥，如：酸棗仁、柏子仁、夜交藤、遠志、合歡皮等。

- **酸棗仁**：鼠李科酸棗的成熟種子。用於虛煩不眠、體虛多汗、驚悸多夢等症，常與龍眼肉、何首烏、柏子仁等同用；或與川芎、知母、茯苓等同用，如酸棗仁湯；與柏子仁、生地、五味子等同用，如天王補心丹；與人蔘、茯苓、龍眼肉等同用，如歸脾湯。
- **柏子仁**：柏科植物側柏的乾燥成熟種仁。可養心安神、斂汗、潤腸通便。
- **夜交藤**：蓼科植物何首烏的藤莖。可養心安神、祛風通絡，適用於虛煩不眠、多夢健忘。

- **遠志**：遠志科植物遠志的乾燥根皮。可寧心安神、祛痰開竅，用於治療失眠健忘、心血不足、心神不寧，常與酸棗仁、麥門冬、人蔘等同用，取其安神益智的功效。
- **合歡皮**：豆科植物合歡的乾燥樹皮。可與柏子仁、遠志、鬱金等同用，有安神解鬱的功效。
- **浮小麥**：禾本科植物小麥未成熟的穎果。味甘，性涼。歸心經。可益氣、除熱、收斂止汗。常與炙甘草、大棗同用。
- **五味子**：木蘭科植物五味子的成熟果實。可益氣生津、補腎寧心、收斂固澀。

另介紹幾種可改善失眠、心煩、鬱悶的中藥茶飲：

浮麥甘草茶

材料：取適量浮小麥、甘草、大棗。

做法：用清水浸泡20分鐘，大火煮沸後改以小火繼續煮30分鐘，熄火後，取藥汁待溫飲用。

功效：適用於有心情浮躁、口乾舌燥、多汗等現象的失眠。

酸棗合歡枸杞茶

材料：取適量酸棗仁、合歡皮、大棗、枸杞。

做法：加入清水浸泡20分鐘，大火煮沸後改以小火繼續煮30分鐘，即可熄火，取藥汁待溫飲用。

功效：適用於情緒不佳、焦慮煩躁所引起的失眠。

合歡花茶

材料：合歡花，亦可加上大棗、枸杞。

做法：用沸水沖泡後飲用。

功效：可寧神解鬱、緩和緊張勞累，有助眠作用。

黨參龍眼茶

材料：適量龍眼肉、黨參、紅棗。龍眼肉補益心脾、養血安神，適用於氣血虛所致的失眠、健忘。黨參補中益氣、補血強壯。

做法：以上材料用清水浸泡20分鐘，大火煮沸後改以小火繼續煮30分鐘，即可熄火，取藥汁待溫飲用。

功效：適用於氣血虛弱所引起的失眠。

冰糖桂圓茶

材料：龍眼肉、冰糖

做法：用沸水沖泡，加蓋20分鐘後即可飲用。

功效：可安神益智、補益心脾，治療精神不振、失眠多夢等。

避免失眠需先找出導致失眠的原因，並且遵循維持良好睡眠的方法，方可改善睡眠品質；如果經過一番努力仍然無法擺脫失眠的困擾，應尋求醫師協助。中醫藥療法或適當的食療或茶飲，或許也會有幫助，但因每個人體質不同，最好先由醫師辨證論治，藥物的正確使用及煎煮方法亦可諮詢藥師。☺

