

睡眠有益友

西洋參·酸棗仁 能提高睡眠品質

文／中國醫藥大學 中國藥學暨中藥資源學系 教授 張永勳



人生1/3的時間都在睡覺，睡得好，身心舒暢，健康加分；睡得不好，精神困頓，百病蠢動。如何讓自己該睡時就睡得著，而且能夠一覺到天明，絕對是養生延壽很重要的一門功課。

睡眠品質與內分泌代謝系統及免疫功能息息相關，國內外許多醫學研究都顯示，長期睡臥不寧容易引發癌症、高血壓、糖尿病、心血管疾病、肥胖症、焦慮、憂鬱等慢性病，還會影響工作與學習效率，因注意力不集中，發生意外的機率升高，將給人生帶來難以預測的風險。

反之，如果擁有良好的睡眠品質，不但可以阻擋諸多慢性病的入侵，消除疲勞，修復身體的耗損，儲存再出發的能量，還能促進兒童與青少年的骨骼生長與智力發育，以及改善膚質，使容光煥發，這種功效是補充再多營養品或塗抹再多保養品都換不來的。

那麼，該如何才能讓自己睡得著、睡得好？一般來說，只要在規律作息、生活習慣、飲食內容和睡眠環境方面多加留心，並且盡量保持情緒的穩定，多半就能如願以償。然而，知易行難，在緊張忙碌和壓力之下，很多人越是想睡，越是睡不著，這時便可以考慮藉助天然藥物來幫助入眠，其中已經研究證實有效者如西洋參與酸棗仁等。

西洋參：鎮靜、安神、強化記憶

人參自古以來即為中醫常用的高貴藥材，是五加科人參屬植物的乾燥根，依其植物原可分為人參、西洋參、三七。

西洋參又名花旗參、粉光參，主產地是美國、加拿大，近年來中國大陸亦有栽培。中國有關西洋參的記載，最早見於本草綱目拾遺：「西洋參甘、微苦，味厚氣薄，補肺降火，生津液，除煩倦，虛而有火者相宜」，可用於補肺腎陰虛火旺証，氣陰兩虛及津液虧虛，口乾舌燥等證。

西洋參與人參相同，均含人參皂苷，但西洋參的人參皂苷含量高達6-7.5%，包括人參皂苷Rb₁、Rb₂、Rd、Re、Rg₁、Rg₂、Ro等，比人參2-5%的含量高出甚多。其中，Rg₁與Rb₁對中樞神經系統的作用較為明顯，Rg₁能興奮中樞神經，而Rb₁的中樞鎮靜效果比較顯著。人參的Rg₁含量較高，Rb₁較少；西洋參的Rb₁含量較高，Rg₁較少。

西洋參有很高的藥理價值，主要作用包括：

● 抗疲勞

西洋參的抗疲勞效果在大鼠的游泳試驗及運動輪試驗中再度獲得確認，研究顯示，西洋參水抽出物與咖啡因對照組同樣具有明顯的抗疲勞作用，但相關的自發運動實驗也証實，西洋參水抽出物的抗疲勞作用並非由中樞神經興奮所引起，這與咖啡因是不同的。

● 紓壓

研究中對老鼠以冷熱、減壓、低氧、懸吊等不良情境加以刺激之後，證實西洋參對老鼠身體機能可產生保護作用，助其抗緊張。西洋參所含的人參皂苷Rb₁，可明顯延長小鼠因注射戊巴比妥鈉安眠藥的睡眠時間，

呈現鎮靜安神的作用。人參皂苷Rb₁、Rb₂、Rb₃及中性皂苷Ro能安定中樞神經，與神農本草經所述「安精神、定魂魄、止驚悸」的說法相符。

● 提高免疫力

西洋參皂苷和西洋參多糖可促進免疫功能，這很可能是西洋參扶正固本與強壯作用的機制之一。

● 降血糖

中醫認為人參能治「消渴症」，糖尿病即屬中醫「消渴症」的範疇，白虎加人參湯是中醫治療糖尿病的常用處方。由於西洋參生津止渴的效果更優於人參，因此近年白虎加人參湯用於治療糖尿病，其中的人參常以西洋參取代。

● 增強學習記憶

以被動迴避學習儀進行試驗，該儀器分為明室與暗室兩間，一般老鼠有趨暗反應，當老鼠進入暗室，在底板通以電流刺激，訓練數次之後，如老鼠記憶良好，停留在明室的時間將會明顯延長。結果顯示，西洋參能明顯延長老鼠停留在明室的時間，可見有幫助學習記憶之功。

綜合上述，西洋參含有大量人參皂苷Rb₁，人參皂甙Rb₁是人參二醇的主要成分，能影響中樞神經系統，發揮鎮靜、安眠、強化記憶的功能。

酸棗仁：鎮靜、催眠、安定精神

酸棗仁為鼠李科植物酸棗的成熟種子，味甘、酸，性平，所含成分有三萜類、黃酮

類、生物鹼、有機酸等，三萜類中又含酸棗仁皂苷A、B，以及白樺脂酸、白樺脂醇、齊墩果酸等。

按中醫典籍記載，酸棗仁有養心安神、益陰斂汗的功能，可用於治療陰血不足、虛煩失眠、心悸怔忡、多夢、頭暈、健忘、自汗盜汗等證。現代藥理研究則證實酸棗仁能鎮靜、催眠，與多種鎮靜催眠藥有明顯的協同作用，且可鎮痛、降溫，有安定的作用，能對抗嗎啡引起的狂躁。大鼠實驗也發現，酸棗仁對腎性高血壓的形成有顯著抑制作用，其水溶性成分可使血壓持續下降。此外，它還能改善心肌缺血，提高心肌耐缺氧的能力。

酸棗仁及其方劑酸棗仁湯為中醫常用的鎮靜安眠藥，對提高睡眠品質有良好功效，臨床應用如下：

1. 養心安神：

用於失眠多夢、神志不寧、恐怖驚惕等證，可單味研末服用。

- 心血虧虛而睡臥不寧者，常配人參、茯神、琥珀、乳香等，以益氣養心安神。如：寧志膏。
- 虛勞腹煩不眠，肝血不足，陰虛內熱者，常配知母、茯苓、川芎、甘草等。如：酸棗仁湯。
- 心腎不足，陰虛血少者，可與生地黃、玄參、柏子仁等養心滋陰藥同用。如：天王補心丹。

2. 生津斂汗：

- 體虛多汗、氣虛自汗，可配黨參、黃耆、茯苓、五味子等藥，以益氣固表斂汗。



- 陰虛睡中盜汗，將酸棗仁、茯苓等分別研末，以米湯調服；或與生地、白芍、龍眼肉、山茱萸等同用，可養陰斂汗。
- 本品與酸石榴子、烏梅、麥冬、桂心配用，可消渴，改善口乾舌燥。如：酸棗仁丸。

台灣睡眠醫學學會曾進行「國人睡眠趨勢大調查」，調查顯示2009年全台慢性失眠症盛行率為21.8%，和2006年11.5%的盛行率

相較，慢性失眠人口大幅增加了1倍。此一調查也發現，失眠與高血壓、心臟血管疾病及糖尿病的共病現象嚴重，每4個慢性失眠者中，就有1人罹患這些慢性病。

睡眠如同空氣、水與食物，日日守護著我們的健康。中醫藥界正持續進行各種研究，希望能找出更多像西洋參與酸棗仁一樣具有鎮靜安神功效的天然藥物，幫助人們減少睡眠障礙，睡出健康來。🌿