

安枕無憂

Methodist City Space

地址：九龍觀塘道410號觀點
中心15樓1503-1506室

黃紹傑 註冊中醫師

中醫失眠(不寐)辨証論治

調理方法

一、起居調息

二、食療

三、推拿

一、起居調息

作息定時(最好11pm前上床)

做運動(天然“開心藥”)

臥床前精神放鬆(或用肌肉鬆弛法)

如不能入睡而恐懼，不要勉強入睡

針對“低睡覺效率”：「睡眠限制法」

記緊床的功能：睡、睡、睡
戒啡茶

一、起居調息(續)

- 寧神香囊

當歸一錢 川芎二錢 蒼朮五錢
防風三錢 合歡花二錢

以布包裹，放於身邊/床邊，讓香氣自然散發

二、食療

- 肝不疏泄：

- 杞菊烏梅飲

- 杞子10粒、菊花6朵、烏梅1粒
- 熱水沖飲，一份可多次沖焗

- 桂圓鹹檸水

- 桂圓6粒、檸檬3片、食鹽適量
- 熱水沖飲，一份可多次沖焗
- 方用柴胡疏肝散 / 逍遙散 / 酸棗仁湯

二、食療(續)

- 心火亢奮：
 - 冬瓜自然汁
 - 連皮冬瓜半斤
 - 冬瓜洗淨切件，放於碟內，隔水蒸15分鐘，取汁飲
 - 麥冬清心飲
 - 麥冬五錢、白茅根五錢、竹葉二錢
 - 清水6碗，煮30分鐘，分多次飲用
 - 方用黃連阿膠湯/天王補心丹

二、食療(續)

- 腎不藏精：

- 紫菜湯

- 天然晒乾紫菜
- 紫菜放入適量清水，煮滾即可食用

- 黑提子乾

- 隨時可食，每日15-20粒
- 方用六味地黃丸/知柏地黃丸/百合地黃湯

八寶粥

- 材料：芡實，薏米，白扁豆，蓮肉，山藥，紅棗，桂圓，百合各6克，大米150克
- 製作：藥材先煮40分鐘，後加入大米煮爛成粥，加糖食用
- 功效：健脾養血，益腎安神

(食療僅作參考，不能代替藥物治療)

甘麥大棗湯

- 材料: 淮小麥100克，甘草10克，大棗5枚
- 製作: 先浸20分鐘，後煮40分鐘，飲湯食棗
- 功效: 養心安神

(食療僅作參考，不能代替藥物治療)

龜板百合紅棗湯

- 材料: 龜板50克，百合30克，紅棗10粒，瘦肉適量
- 製作: 龜板先煮，後加入百合、紅棗、瘦肉，煮1小時，加入鹽即可
- 功效: 安神養血

(食療僅作參考，不能代替藥物治療)

中藥茶療

- 一、佛手片兩錢，用開水泡，放涼後加入適量蜂蜜代茶飲用。功效：疏肝行氣
- 二、合歡花兩錢，用開水泡，代茶飲用。功效：疏肝解鬱，安神定志
- 三、玫瑰花兩錢，用開水泡，代茶飲用。功效：舒肝解鬱，舒緩精神緊張

其他忌口事宜：

食物(藥物)寒熱溫涼表

其他醫師常用中藥(參考)



合歡皮

是合歡樹的樹皮。芳香而味甘，不溫不燥，能疏肝解鬱，減少煩惱憂愁的情緒，幫助入睡。

夜交藤

即首烏的藤，性平和，能行血養血，既助入睡，又使睡得安寧，且能紓緩風濕痹痛。



浮小麥

即未成熟的小麥，性平和，味微甘，能紓緩緊張情緒，寧心安神幫助入睡和提高睡眠質素，又能止汗。



茯神

是茯苓 (雲苓) 的中心木質部份，性平和，味淡，能安定心神，改善睡眠質素，減少心悸，又能健脾開胃。