

# 清晨爽利

主持: 錢佩卿 錢佩佩

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

\*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

## 中醫養生金句 — 睡眠篇

### 29. 陽氣盛則瞋目，陰氣盛則瞑目 (渴睡症) (07/09/2010)

今天要講解的不再是失眠，而是與失眠相反的渴睡症，中醫稱為多寐。今天之金句出自《靈樞·寒熱病》篇，意思是如果陽氣偏盛，就會雙目睜開，難以入睡；如果陰氣偏盛，就會兩目閉合難睜，嗜睡多眠。睡不着固然痛苦，但醒不來也有煩惱。渴睡症的特點是不分晝夜，隨時欲睡，喚之會醒，醒後再睡。他們白天完全不願起床，而且不分場合地點，無論是在飲食、交談、站立、甚至走動時均可能會睡着，不過很容易被喚醒，醒後又很容易再入睡。

在排除某些熱性或慢性疾病過程中出現的嗜睡症後，中醫學認為渴睡症的病因病機主要是由於陰盛陽虛所致，這剛剛與導致失眠的陽盛陰虛相反。由於陽主動，陰主靜，故陰盛則多寐。金元時期的大醫家李東垣，在其《脾胃論》說：“脾胃之虛怠惰嗜卧”，進一步指出多寐是由於脾虛所導致；同是金元四大家之一的朱丹溪在其《丹溪心法》中亦指出：“脾胃受濕，沉困無力，怠惰好卧”，更加道出脾虛濕困會引起多寐。中醫學所指的脾胃，涵蓋了消化、吸收、水液電解質的運化和能量轉化的功能。脾胃虛弱的人，消化和吸收功能低下。吸收的營養及蛋白質不足，就會導致肌肉消瘦無力；水液的運化出現障礙，就會引起水液儲留，產生水腫；重要電解質如鈉、鉀、氯、碳酸氫鹽的不平衡，導致肌肉代謝異常，能量的產生及利用失常，所以四肢軟弱怠倦無力。

臨床上曾經遇到不少嗜睡的個案，亦從書本上看到一個病例，情況十分近似。一位中學生讀小學時的成績優異，但上中學後即時常在課堂中打瞌睡，功課一落千丈。老師常常以為他懶惰，經常懲罰他，後來更不得不安排一位同學負責搖醒他。由於他體胖，所以同學們給他改了「爛馴豬」的花名，大家都以此取笑他。父母曾經帶他往見內科及專科醫生，排除了慢性消耗性疾病如內分泌失調、肝病和腎病等問題，幾經拖延，最後終被診斷為典型之渴睡症(猝睡症)患者，屬於日間嗜睡的一大類特殊疾病，好發於青少年，如能及早診斷，無論中醫或西醫，都是可治之症。中醫臨床多用健脾去濕，補益陽氣的方法，用中藥配合針灸，頗見成效。

此外，尚要一提的是，輕微的嗜睡是不易察覺的，很多人都嘗試用意志力和外力方法(例如刺痛自己)希望能克服它，但有時很難和它抗衡。當嗜睡發作時，人會感到倦怠、乏力、虛弱無助、注意力難集中，最後突然短暫瞌睡；

此時如果要從事一些需要注意力集中的工作或活動時(如駕車)，是極其危險的事。我有一位中年男士病人，他每逢到外國旅行前，因為知道須要駕駛長途車，所以必定配備足夠三數週服用的健脾補氣中藥，每天飲服，做足事前準備功夫，據說每次都精神飽滿，旅途愉快。

### **健脾補氣湯 (2 人量)**

北芪 30 克、仙靈脾 30 克、花旗參 20 克、瘦肉 200 – 300 克、蜜棗 2 – 3 枚。以清水 7 – 8 碗煎至約 2 – 3 碗，調味即可飲服。北芪與花旗參一溫一寒，均有健脾補氣醒神之效；仙靈脾有提升體能，延緩衰老的作用，另一方面，它亦有安神助眠的作用；三者合用，即能健脾補氣，提升體力，亦有醒神、安眠的雙向調節作用。

### **醒神穴位**

**足三里穴有強壯身體的作用**，為保健要穴。它屬足陽明胃經，並有調節脾胃，改善體質的功效。**足三里位於雙腿前面膝眼下 3 寸，脛骨外側約 1 寸處**，可用食指或中指指腹用力按壓直至有酸麻感覺，**每次 2 – 3 分鐘**，不拘時按，可長期按壓。平時打瞌睡時亦可以指甲尖按痛人中穴，**會有醒神的作用**。