

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 — 睡眠篇之睡眠窒息症

33. 春眠不覺曉，夜來鼾聲擾 (二) (21/09/2010)

上次談到睡眠窒息症 (SAS)的現代醫學認識，今次從中醫學的角度去了解 SAS。中醫學並無睡眠呼吸暫停綜合徵或睡眠窒息症的病名，但從其臨床症狀的特點，可歸屬於嗜卧、風温、喉痹、多寐等範疇，後世多稱為“鼾病”、“鼾眠證”等。《黃帝內經》最早提出“嗜卧”一詞，東漢的醫聖張仲景在《傷寒雜病論》中提出：“風温爲病、脈陰陽俱浮、自汗出、身重、多眠睡、鼻息必鼾……”；隋朝巢元方在《諸病源候論》中提出：“鼾眠者，眠裏咽喉間有聲也。”；明張景岳在《景岳全書》中論及“聲如鼾睡，痰如拽鋸”是因喉痹所致；清代吳謙在《醫宗金鑒》中提到：“喉閉聲鼾者，肺氣將絕。”這些都是歷代醫家對睡眠打鼾的論述。

中醫學認為 SAS 的病因病機是由於過食肥甘厚味，令脾胃受損，脾虛則生濕，濕聚成痰，痰阻血絡以致血流不暢而生瘀血，痰瘀互結於氣道，影響氣流進出，睡眠時痰氣搏擊氣道，發出鼾聲，甚至呼吸暫停。臨床上中醫診治 SAS 主要是根據辨證論治的原則，大致可分爲痰濕內阻、痰瘀互結、肺脾氣虛、脾腎兩虛等證型，通過健脾益氣、去濕化痰、活血化瘀等治則，使用方藥或配合針灸，對證治療。

睡眠窒息症最常見的一個症狀是睡眠打鼾。究竟鼾聲是如何產生的呢？正常人的上呼吸道包括鼻腔、咽喉部在呼吸空氣時能維持一定的寬度，就算在睡眠時仍能保持呼吸氣流的通暢，如果出現上呼吸道的病變如解剖異常，畸形和狹窄及咽喉後部的肌肉及組織鬆弛，吸氣時空氣受阻，形成渦流，衝擊軟腭及鄰近的組織令其發生振動，形成鼾聲。

中國有一句說話：“豪傑鼾聲如雷”，究竟是真是假？我從《三國演義》中看到一個豪傑的故事，卻被自己如雷的鼾聲害死。話說《三國演義》第 81 回寫道：“急兄仇張飛遇害，雪弟恨先主興兵”，內容描寫張飛於義兄關雲長在東吳被孫權斬殺後，悲痛萬分，急於報仇，並懇求劉備出兵伐吳，劉備亦立下決心，派兵伐吳，但他深知張飛好酒，而且酒醉易怒，時時鞭撻下屬，因而告誡張飛務必戒酒。可惜張飛把劉備的說話當作耳邊風，他回到

營中後，立刻限令軍隊於三天之內製備白旗白甲，讓三軍掛孝，出發伐吳。軍中兩名末將范疆、張達明知辦不到，於是請求張飛寬限，豈知激怒張飛，下令把二人縛在樹上，各鞭五十下，二人被打得遍體鱗傷。二人被打後，心存不忿，便計劃暗殺張飛，並決定待張飛飲醉後動手。豈知張飛不聽劉備勸告，再與部將狂飲至醉，於帳中睡覺，范疆、張達二人得悉後，於初更時分，帶備短刀，潛入張飛帳中，準備下手。由於張飛睡覺時雙眼是張開的，二人見張飛雙目怒睜，不知他是否已入睡，一時不敢下手，可是聽到張飛鼾聲如雷，判斷他已睡着了，立刻走近，手起刀落，直插張飛腹部，張飛大叫而亡，二人割了張飛首級，連夜投奔東吳。

補氣去濕化痰紓肝湯 (1 人量)

黨參 30 克、薏苡仁 30 克、荷葉 10 克、田七 5 克(體質偏熱者可用丹參 15 代替)、**陳皮一角、羅漢果四分一個、瘦肉 300 克**。以清水 4-5 碗煎至 1 碗，調味即可飲用，可長期服用。有健脾補氣，去濕化痰的功效，可紓緩氣道的痰濕瘀阻，對減輕鼾聲有幫助。

紓緩鼻鼾穴位

1. 足三里

在雙腿前面膝眼下 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。有調節全身功能的作用，可改善體質、精神和脾胃。

2. 豐隆

在外踝高點上 8 寸，或是外膝眼對下 8 寸，脛骨外 2 寸，是健脾化痰的主要穴位。

3. 四神聰

在百會穴前後左右各 1 寸。是治頭痛、眩暈、健忘、失眠的主要穴位。

三者合用有調理脾胃、化痰開竅、順氣安神的作用。