

睡眠是人類最基本的生理需求之一，我們一生中有大約三分之一的時間是在睡眠中度過的。不過，隨着年齡增長以及各種壓力，都市人都會有睡眠障礙即失眠的困擾。失眠包括「難入睡」、「睡眠時間不足」、「易醒」、「早醒」、「多夢」等，而長期失眠對人體有一定的傷害，如精神狀態變差、抵抗力下降、內分泌紊亂、皮膚老化加快、肝功能受損等。今次想跟讀者談談半夜會醒的問題，這都屬於「易醒」或「早醒」的範圍。究竟從中醫角度上，半夜自然醒來是什麼原因呢？

文、圖：香港中醫學會教學研究基金會司庫 施榮棟 註冊中醫

夜醒需留意 經絡有啟示

在 中醫理論上，理想的睡眠時間是在晚上 11 時到早上 7 時，認為人體臟腑經絡與十二個時辰是相對應。從 11 時起，有 3 個經絡運行最為旺盛，分別為膽經（晚 11 時至凌晨 1 時）、肝經（凌晨 1 時至 3 時）和肺經（凌晨 3 時至 5 時）。在相對應的時辰中，本臟腑的氣血最充盈、功能最強，充足的睡眠能促進相應臟腑的新陳代謝，有效地排出體內的毒素。

相反地，如果臟腑有異常，便會在本經運行時出現不暢順，身體會在入眠的情況下莫名其妙地醒來，而且夜醒的時間亦因人而異，有些人會一到凌晨 1 點多鐘就醒，也有人一到凌晨 3 點多鐘就醒，醒後一直待到天亮，這情況有人會尋找醫生醫治，也有人習以為常，不作理會。

其實，只要察覺夜醒的時間和相關的症狀，中醫認為身體已給了你提示的信號，我們可用一些簡單調理方法，疏通相應的經絡，便可減少夜醒的頻率，甚至能改善身體的狀況，效果都是立竿見影。我們從 3 個夜醒的時段來作分析：



1. 晚上 11 時至凌晨 1 時醒來（膽經運行）

此時段正是氣血流向膽經的時刻，膽經氣血比較旺盛，充足的睡眠能完成膽汁的新陳代謝，讓膽囊儲存膽汁以備消化食物。若此時段總是醒來，可考慮膽囊出現異常，從而可引發一系列的問題，如腹脹、嘔吐、口乾口苦和厭食等。

調養方法：

經絡穴位法—敲膽經

膽經位置：沿着大腿外側下至膝關節外兩筋之間。

敲膽經步驟：雙手握拳同時從屁股凹處沿大腿外側至膝外側的 4 個穴位點，依序敲打：「環跳」、「風市」、「中瀆」、「膝陽關」，早晚敲左右大腿各 50 次。

點揉「風池」穴：用雙手大拇指或握拳，用指頭關節按壓，早晚各按 3—5 分鐘，按摩至穴位出現痠脹感。

飲食調養法—酸棗仁茶

材料：酸棗仁 15 克，冰糖或者蜜糖。

做法：將酸棗仁弄碎入茶包，泡沸水，加入少許冰糖或蜜糖。



■酸棗仁

此時段氣血流入肝經，能儲藏全身血液，幫助調節血量，充足睡眠能助肝血生成，完成排毒的新陳代謝。但總是此時醒，十有八九是肝臟異常，使得肝臟得不到足夠血液濡養，影響肝細胞修復和再生，從而引發多種肝臟問題，造成眼睛乾澀、視物模糊、頭目脹痛、煩躁易怒、抑鬱等。

調養方法：

經絡穴位法—揉肝經

肝經位置：位於大腿內側。

揉肝經步驟：握拳沿大腿內側，由下而上依序按揉壓「曲泉」、「陰包」、「足五里」、「陰廉」等穴位。早晚按壓左右大腿 50 次。按壓時通常會有微酸微痛感，不可猛力敲打。

點揉「太衝」穴：用大拇指按摩太衝穴（在大腳趾與二腳趾分叉處的凹陷中），由下向上推按，雙腳都按摩，每側按摩 5 分鐘。

飲食調養法—圓肉枸杞玫瑰花茶

材料：枸杞子 10g，乾圓肉 8 粒，乾玫瑰花朵 5 粒，冰糖或蜜糖。

做法：洗淨後，泡沸水，加少許冰糖或蜜糖。飲用時可將圓肉、杞子一同食用。



■圓肉枸杞
玫瑰花茶

2. 凌晨 1 時至 3 時醒來（肝經運行）

此時段氣血流入肝經，是陽氣的開端，人體的氣血開始新一輪分配，充足睡眠能將新造的血液提供給肝，經由肝送往全身。如經常這個時候醒來，同時出現呼吸困難、打噴嚏和鼻塞、咳嗽以及氣喘，多半提示肺部異常。

調養方法：

經絡穴位法—拍肺經

肺經位置：從乳頭外開向上至鎖骨之凹陷處，沿着手臂內側，到拇指內側端正止。

拍肺經步驟：將手前臂平舉，掌心向上，另一側手握空拳，沿前臂掌面小拇指一側往肘部輕拍，進而輕拍沿上臂至胸前，來回拍 3 至 5 次。早晚輕拍左右手各 50 次。

點揉「魚際」穴：睡前用大拇指尖輕按第一掌骨側的魚際處約 1 至 3 分鐘，能增強肺功能，提高免疫力。

點揉「孔最」穴：睡前用大拇指腹按壓該穴約 1 至 3 分鐘。反覆按摩後，會減輕夜間驚醒的症狀。

飲食調養法—百合蓮子紅棗茶

材料：蓮子 75 克，鮮百合 75 克，紅棗 40 克，冰糖或蜜糖。

做法：蓮子與紅棗浸泡，去掉蓮子芯，泡沸水後，加入鮮百合和適量冰糖或蜜糖。



■蓮子

■鮮百合

