

# 入睡難？

## 助眠食物 知多啲

改善失眠

不少人曾遇過睡眠障礙，除了影響正常作息，嚴重的話，更有可能引起相關的精神疾病如抑鬱症、焦慮症等。然而，一些偶發性失眠，其實可以透過食療來改善情況。

香港中文大學在2020年做過一項研究，發現每10人便有6.8人有失眠問題。當中四成失眠原因為工作或學業壓力，其次是受健康及家庭問題所影響。兩年前做這項研究時還未有新冠後遺症「長新冠」症狀，相信現時應該還要加上因「長新冠」而引起的失眠。

### 記憶力或減弱

一般來說，女性、長者和容易焦慮人士的失眠風險較高。長期失眠危害大，患者有機會出現記憶力減弱、反應速度減慢等，亦可能引起相關的精神疾病如抑鬱症、焦慮症等。

很多人以為睡得不及平時好就是失眠，其實，世界衛生組織對失眠有客觀的診斷標準，包括：難以入睡（每晚上床後並需要用上30鐘以上才能入睡），難以維持睡眠狀態（即過早或間歇性睡醒，醒來的時間通常比平常的時間早一兩個小時以上），睡醒後自覺不能恢復疲勞，也屬於失眠。

嚴重失眠當然要找醫生診治，但一些偶發性失眠，其實可以透過食療來解決，有一些食物，晚上吃了之後較容易使人入睡。以下三味中藥泡茶和四種食物（見另文），在睡前飲用和進食，有良好的助眠作用，大家不妨一試。



### 自製中藥泡茶

#### 杏仁

杏仁止咳定喘，安神助眠，適合肺虛咳嗽或氣喘引起的失眠。這裏說的杏仁，不是堅果杏仁，而是心形的杏仁，分為甜杏仁和苦杏仁。苦杏仁有毒，要由中醫師調配處方控制劑量。至於甜杏仁，多用於食用。

做法：將甜杏仁磨成粉，睡前泡杏仁茶飲用。

功效：止咳定喘，安神助眠。



#### 酸棗仁

酸棗仁是常被推薦的助眠中藥，味甘、酸，性平。歸心、肝、膽經，可養心益肝，安神、斂汗，主治虛煩不眠、驚悸多夢，對於因心肝血虛引起的失眠，頗有幫助。

做法：將炒過的酸棗仁加水煮10分鐘，然後代茶飲。

功效：養心益肝，安神斂汗。



#### 合歡皮

合歡皮是從合歡樹上剝取樹皮，曬乾而成。味甘，性平。入心、肝經。有安神解鬱，活血消癰的功效。能治心神不安、憂鬱失眠。

做法：先用水煎合歡皮，讓水滾一段時間，才能煮出味道，煎時也可以放入菊花。

功效：安神解鬱，活血消癰。

▲杏仁、酸棗仁、合歡皮（由上至下）均可泡成中藥茶飲，有助入睡。

以上的中藥茶飲，都比較溫和，適合一般人飲用。如果有疑問，可先諮詢註冊中醫師。



## 養心安神食療



#### 蓮子

功效：蓮子味甘、澀，性平。歸脾、腎、心經，可養心安神、補脾止瀉、益腎固精，適合心煩、心悸和腸胃不好引起的失眠。

食療：可以熬成甜湯或與排骨一起煲湯飲用。



#### 百合

功效：養陰潤肺止咳，清心安神。百合主要補肺和心，適合肺虛或情緒不佳、憂鬱引起的失眠。

食療：新鮮的百合或乾百合放入鍋中，加水熬煮成百合湯。如果喜歡甜味，加一點冰糖；喜歡鹹味，可以加排骨一起熬湯。



#### 牛奶

功效：穩定情緒，放鬆神經。牛奶是人們熟知的助眠食物，它含有鈣、色胺酸和乳糖。色胺酸是一種天然助眠劑，能穩定情緒，使緊張的神經放鬆。鈣質能安定神經，乳糖則幫助鈣質吸收。

建議：睡前喝一小杯熱牛奶，有安眠的作用。



#### 香蕉

功效：清熱解毒、潤肺滑腸、鎮靜安神。香蕉含鎂與色胺酸，當體內鎂不足時，易引發焦慮，影響睡眠。

備註：香蕉性寒，不能吃太多，否則會引起腹痛、腹脹，反而睡不好。

## 睡眠衛生要點

- 養成有規律的睡眠習慣，定時上床、起床和不可賴床，即使放假天亦不可太放縱。
- 日間定時做適量的運動。
- 睡前不要喝咖啡、濃茶或含酒精的飲品。
- 入睡30分鐘前不要做太劇烈的運動。
- 建立床與睡覺的連繫，所以除了睡眠，別在床上做其他事情例如進食、看手機。
- 上床20分鐘後還未能入睡，起身到其他房間做一些輕量活動，待有睡意再上床。



好覺。▶ 日間做適量運動有助人們晚上睡一個

### 藥食同源

## 合桃滋養強身

女性多注重皮膚保養，不妨多吃合桃。合桃肉含鞣質及胡桃葉醜，除了能夠滋養強身，潤肺補腎，平喘止咳，常吃更能使皮膚光滑。

合桃又名核桃或胡桃，屬於胡桃科植物，其果仁、果皮、果隔及葉等，均可作藥用。另外，合桃含有蛋白質、脂肪油、糖類、煙酸、鎂、鈣、錳以及維他命A、B1、B2、C、E等，功能溫肺腎，補氣養血，潤燥化痰。

### 琥珀合桃

材料：合桃肉8兩、芝麻1兩。

調味料：糖6兩、鹽半茶匙、水1.5杯。

做法：

- ①合桃、芝麻洗淨，瀝乾。
- ②調味料放進鍋中，以慢火煮融，加入合桃煮至滾（要不停攪動），熄火，浸3至4小時，盛起合桃瀝乾，灑上芝麻。
- ③把鍋燒紅，落大量油，燒至六成熱，改慢火，加入合桃，不停攪動至合桃變成金黃色，用篩盛起，待涼，即成。

備註：未吃的合桃可放進玻璃瓶貯存。



▲合桃可潤肺補腎。



### 趣趣地

## 郵票裏的中醫藥文化

甘肅中醫藥大學近日舉辦專題郵展，展出郵票198套，包括單枚、套票、小型張、小全張、小版張、大版張等郵品形式。圖為展示的郵票裏的中醫名家。

香港中通社

## 開燈睡覺不利健康

### 生活解碼

你有沒有開燈睡覺的習慣？如果有，應該盡快戒掉。美國癌症醫學會官方期刊《Cancer》曾發表一項研究指出，夜晚接觸光源可能會大幅增加甲狀腺癌的發生風險達55%，女性則有更高的風險。

該項研究有超過46萬名參與者，研究人員主要就夜晚接觸光源與甲狀腺癌發病率之間的關係進行研究。結果顯示，較多接觸光源的人士與甲狀腺癌風險呈現正向關係，而接觸最高光源的人與接觸最少光線的人比較，患上甲狀腺癌風險增加55%。

研究人員解釋，這是在於在黑暗環境之下，身體會釋放大量褪黑激素，令人們睡意漸濃，並使心跳速度減慢，降低血壓；另一方面，褪黑激素會令細胞致癌因子的破壞減慢，並同時影響到免疫系統的運作。褪黑激素的下降亦會進一步改變瘦素、胃飢餓素和胰高血糖素等的水平，從而導致肥胖的情況。

夜晚常接觸光源會令褪黑激素減少，故大家應該避免或盡量減少睡前看手機、睡覺不開燈等習慣，同樣，人們應盡量遮蔽街外的光害，以免生理時鐘被打亂。除了會增加患癌風險外，開燈睡覺亦會影響到睡眠質素。



▲夜晚常接觸光源會令體內褪黑激素減少。



資料來源：健康醫聊