



# 氣血衰少 營衛失調

下面將從中醫角度分析長者常見的睡眠障礙，包括難入睡、易醒、多夢、夜尿多等症狀，並提供內服、藥膳等調理方案。

## 一、長者失眠的中醫認識

長者失眠與一般成年人的失眠有所不同。年輕人的失眠多與情志、飲食、作息紊亂有關，而長者失眠則以「虛」為根本，或夾雜痰濕、血瘀。臨床上，長者常見以下三種證型：

### 1. 心腎不交證

此證的典型表現為：入睡困難，或雖能入睡但夢多紛擾，心煩，心悸，頭暈耳鳴，腰酸酸軟，午後顫紅，潮熱盜汗，五心煩熱。舌質紅，少苔或無苔，脈細數。

治法：滋陰降火，交通心腎。

代表方：六味地黃丸合交泰丸加減。

心主火，位居於上；腎主水，位居於下。心腎相交：心火下行以溫煦腎水，腎水上濟以制約心火，兩者相互協調。長者因年老體衰，腎精漸虧，腎陰不足，水不濟火，則心火獨亢於上，擾動心神，導致不寐的心腎不交證。臨床常用六味地黃丸合交泰丸加減。六味地黃丸屬於中醫方劑學中的補陰劑，主要由熟地黃、山茱萸、山藥、澤瀉、茯苓、牡丹皮所組成。方中熟地黃滋補腎陰，壯水制火；山茱萸養肝補腎，固澀精氣；山藥健脾益腎，養陰固澀；澤瀉引火下行；丹皮清肝瀉火，涼血，除骨蒸；茯苓健脾滲濕，清利濕熱。交泰丸屬於中醫方劑學中的安神劑，主要由黃連、肉桂所組成。方中黃連清熱燥濕，瀉火解毒；肉桂補火助陽，散寒止痛，溫經通脈。故適用於心腎不交證。

### 2. 心脾兩虛證

此證的典型表現為：不易入睡，多夢易醒，醒後難以再睡，心悸健忘，神疲乏力，食慾不振，伴頭暈目眩，四肢倦怠，腹脹便溏，面色萎黃或蒼白。舌質淡，苔薄白，脈細無力。

治法：補益心脾，養血安神。

代表方：歸脾湯加減。

脾為後天之本，氣血生化之源。長者脾胃功能減退，運化無力，或因飲食不節、思慮過度，耗傷氣血，導致心血不足，心神失養，神不安舍。歸脾湯屬於中醫方劑學中的補血劑，主要由人參、黃芪、白朮、茯苓、神、酸棗仁、龍眼肉、當歸、遠志、木香、甘草、生薑、大棗組成。方中人參、白朮、茯苓、甘草健脾益氣，輔黃芪以增強益氣之效；當歸、棗仁、圓肉、遠志補血養心安神；木香理氣醒脾，使補而不滯；生薑開胃進食，大棗補脾和胃，益氣調營，並能益血止血，養心安神。故適用於心脾兩虛證。

### ▲白朮健脾益氣，可輔黃芪以增強益氣之效。

### ▲木香理氣醒脾，使補而不滯。

▼熟地黃有助滋補腎陰，壯水制火。



▲黃連清熱燥濕，適用於心腎不交證。

### 3. 肝火擾心證

此證的典型表現為：入睡困難，心煩易怒，目赤耳鳴，口苦口乾，食慾不振，大便秘結，舌紅苔黃，脈弦數。

治法：疏肝解鬱，清熱安神。

代表方：龍膽瀉肝湯加減。

長者退休後，生活節奏改變，社交減少，或因子女不在身邊、伴侶離世等因素，容易出現情緒鬱結、孤獨寂寞之感。肝主疏泄，喜條達而惡抑鬱，情志不舒則肝氣鬱結，氣滯血瘀，鬱而化火，擾亂心神。龍膽瀉肝湯屬於中醫方劑學中的清臟腑熱劑，主要由龍膽草、梔子、黃芩、柴胡、生地黃、澤瀉、當歸、車前子、木通、甘草所組成。方中龍膽草大苦大寒，上瀉肝膽實火，下清下焦濕熱，除濕瀉火；黃芩、梔子苦寒瀉火，助龍膽草瀉肝膽經濕熱，並用澤瀉、木通、車前子清利濕熱，使肝膽濕熱從小便出；生地、當歸滋養肝血，並防苦寒藥耗傷陰血；柴胡疏暢肝膽之氣，並作為引經藥；甘草調和諸藥。諸藥合用，瀉中有補，疏中有養，使邪去而不傷正。故適用於肝火擾心證。



▲龍膽草有利於除濕瀉火。

## 二、夜尿多的中醫對策

夜尿頻繁是長者睡眠中斷的最常見原因。一晚起床三四次甚至五六次，不僅打亂睡眠周期，還增加夜間跌倒的風險。中醫學角度上，夜尿頻繁與「腎」的關係最為密切。腎主水，司二便，腎氣充足則膀胱開合有度；腎氣虛衰，固攝無權，則膀胱失約，夜間小便次數增多。所以長者夜尿多，多為腎氣不固證。

### 4. 腎氣不固證

此證的典型表現為：夜尿清長、次數頻密，尿色淡、量偏多，伴有腰膝酸軟、畏寒肢冷、神疲乏力、頭暈耳鳴、牙齒鬆動。舌淡苔白，脈沉細無力。

治法：溫腎祛寒，縮尿止遺。

代表方：縮泉丸加減。

縮泉丸屬於中醫方劑學中的澀精止遺劑，主要由烏藥、益智仁、山藥所組成。方中益智仁溫腎固精，縮小便，為君藥；烏藥溫腎散寒，能除膀胱腎間寒氣，止小便頻數，為臣藥；山藥補脾固腎，固澀精氣，為佐藥。三藥合用，溫腎祛寒，縮尿止遺。



▲益智仁可幫助溫腎固精，縮小便。



黃耀 註冊中醫師

診斷：不寐。證型：心脾兩虛。

病案中的陳女就診時以眠差、易醒為主訴，神疲，頭部沉重，心悸，面色萎黃，納食差，腹瀉等症狀，舌脈象皆為心脾兩虛之象，故判斷此為心脾兩虛證。補益心脾，養血安神為主要治法，處方歸脾湯加減。共4劑，每日1劑。

病案二 陳女，68歲，家庭主婦。

2026年5月4日初診。患者主訴眠差、易醒，伴神疲，頭部沉重，心悸，面色萎黃，納食差，腹瀉等症狀。舌淡胖有齒痕，苔薄白，脈細弱。

二診（2026年6月1日）：服藥後睡眠改善，夜尿減少，日間精神好轉。原方再進4劑。

## 世界盃賽程密集 衛生署倡健康「睇波」

【大公報訊】2026年世界盃足球賽已經揭幕，但由於本屆比賽在香港時間的深夜或凌晨舉行，球迷需要「熬夜睇波」。

衛生署建議，若熬夜觀賞賽事要注意身體狀況，並設法維持健康生活模式，包括保持充足睡眠、適量運動和均衡飲食。

世界盃賽程密集，加上香港和賽事舉辦地點有時差，球迷欣賞賽事時，要注意保持充足睡眠，否則會削弱個人免疫力，容易生病，影響專注力，因而增加意外和受傷的風險。

衛生署建議市民在觀賞球賽之餘，亦應盡量參與各項體育活動，親身感受運動和體育競技的樂趣。即使未能進行有氧運動，球迷在觀賞賽事期間亦應避免久坐不動，盡量定時伸展或走動，亦可考慮一邊觀賽一邊原地踏步。每天步行一萬步，增加日常體能活動量，配合均衡飲食，有助維持健康體重。

部分人士喜歡一邊觀看賽事，一邊佐以香脆美味小食（例如薯片和煎炸食物）和高糖飲料，然而為健康着想，市民可選擇較健康的小食，例如焗薯片、焗番薯片、無添加鹽糖的原味焗果仁，及低脂爆谷

等，並控制其分量。市民亦可選擇以蔬果取代零食，實踐「日日二加三」（每日最少進食兩份水果及三份蔬菜），以攝取足夠膳食纖維、維生素和礦物質，有助預防慢性疾病。飲品方面，應選擇無糖或低糖飲品，取代高糖飲品。

在不影響睡眠的情況下，例如在周末或假期，家長可與子女一同觀看賽事或重播，支持喜愛的球隊，享受當中的樂趣和喜悅。這類輕鬆愉快的家庭時光，不僅可以紓緩日常生活壓力，亦有助促進家人之間的互動和情感交流，進一步鞏固良好的家庭關係。

衛生署提醒市民盡量保持規律作息，在觀看球賽和正常社交兩方面保持平衡，盡情投入享受四年一度足球盛事，同時守護自身和家人的身體健康。



▲蘭桂坊多間酒吧推出睇波套餐，吸引市民到場消遣，區內洋

## 健康人生

隨着年齡增長，不少長者晚上都會面對睡眠障礙，難入睡、易醒、多夢等睡眠質量下降的困擾。入睡尚可，卻容易在半夜醒來，醒後難以再睡；或天未亮便早早醒來，日間精神不振、頭昏腦脹；更常見的是夜間頻頻起床去廁所，一晚三四次，嚴重影響休息。更甚者因睡眠不足而增加跌倒風險。這些症狀看似不同，實則與人體臟腑功能的衰退密切相關。《靈樞·營衛生會》：「老者之氣血衰，其肌肉枯，氣道澀，五臟之氣相搏，其營氣衰少而衛氣內伐，故晝不精，夜不眠。」這段話揭示了長者睡眠問題的核心：氣血衰少，營衛失調，五臟功能漸退。

## 調理長者失眠的養生藥膳

### 一、湯品篇

#### 1. 酸棗仁百合瘦肉湯

材料：酸棗仁15克、乾百合20克、蓮子20克、桂圓肉10克、瘦肉150克、生薑2片。  
做法：瘦肉切塊焯水；其餘材料洗淨。全部入鍋，加水適量，大火煮沸後轉文火煲1.5小時，調味即成。

功效：養心安神，滋陰潤燥。

#### 2. 山藥益智仁豬肚湯

材料：鮮淮山150克、益智仁10克、芡實20克、豬肚半個、生薑3片。  
做法：豬肚用鹽反覆搓洗，焯水切條；其餘材料洗淨。全部入鍋，加水適量，大火煮沸後轉文火煲2小時，調味即成。

功效：補腎縮尿，健脾固攝。



▲山藥益智仁豬肚湯有助長者補腎縮尿，健脾固攝。

#### 3. 黨參黃芪安神湯

材料：黨參15克、黃芪20克、龍眼肉10克、酸棗仁15克、紅棗5枚、瘦肉200克、生薑3片。  
做法：瘦肉焯水；紅棗去核。全部入鍋，加水適量，大火煮沸後轉文火煲一個半小時，調味即成。

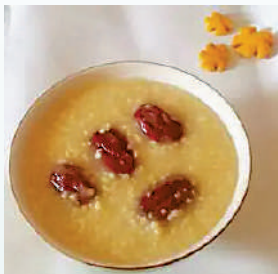
功效：補氣養血，寧心安神。

### 二、粥品篇

#### 桂圓紅棗小米粥

材料：小米50克、桂圓肉10克、紅棗5枚、枸杞10克。  
做法：小米洗淨；紅棗去核。全部材料入鍋，加適量清水，煮至粥成。

功效：補益心脾，養血安神。



▲桂圓紅棗小米粥能補益心脾。

### 三、茶飲篇

#### 1. 安神茶

材料：酸棗仁10克、茯苓10克、百合10克、甘草3克。  
做法：材料洗淨，放入鍋中，加水500毫升，煮沸後轉小火煮20分鐘，取汁代茶飲。建議睡前2小時飲用。

功效：養心安神。



▲難以入睡的長者可飲用安神茶養心安神。

#### 2. 益智仁茶

材料：益智仁6克、山藥10克、烏藥5克。  
做法：材料洗淨，放入保溫杯，沸水沖泡15分鐘，代茶飲。下午飲用為佳。

功效：補腎縮尿。

## 警惕「後發性白內障」

【大公報訊】白內障已成為老年人視力損傷的重要原因之一。許多患者在接受白內障手術後重獲清晰視力，但也有患者在術後數月甚至數年出現視力再次下降的情況。

據新華網報道：解放軍總醫院第五醫學中心眼科主治醫師曹水琴提醒，出現視力再次下降的情況不一定是白內障復發，而可能是後發性白內障在作祟。

曹水琴講到，兩年前，患者朱奶奶接受了雙眼白內障手術，術後視力恢復良好。然而最近一年，她卻發現眼前逐漸變得模糊，彷彿蒙上了一層毛玻璃。擔心視力再次惡化的朱奶奶來到醫院復查。裂隙燈檢查發現，她的雙眼人工晶體後方的後囊膜出現明顯渾濁，被診斷為後發性白內障。

「很多患者都會問，是不是白內障又長出來了？」曹水琴介紹，如

果出現視力再次下降、看東西發霧、眩光加重等情況，應及時到醫院檢查，明確原因。

針對後發性白內障，目前國際公認的標準治療方式是Nd:YAG激光後囊膜切開術，利用激光產生的光裂解效應，在渾濁的後囊膜中央形成一個透明開口，使光線能夠重新進入眼內，從而恢復視覺質量。與傳統手術相比，激光治療具有創傷小、恢復快、操作便捷等特點。患者無需住院，通常在門診即可完成治療，整個過程僅需數分鐘。儘管激光治療安全性較高，但專家提醒，患者仍需在正規醫療機構接受專業評估和治療。術後少數患者可能出現短暫眼壓升高、輕度炎症反應等情況，因此需要遵醫囑進行複查和用藥管理。曹水琴建議，白內障術後患者應養成定期複查習慣。

果出現視力再次下降、看東西發霧、眩光加重等情況，應及時到醫院檢查，明確原因。

### 病案一

李男，72歲，退休教師。

2026年5月28日初診。患者自述近兩年來睡眠質量逐漸變差。現無發熱，惡寒，汗出正常，夜間盜汗，眠差，易醒，每夜醒三至四次，夜尿多，醒後心煩口乾，難以再睡，腰酸酸軟，納食可，大便可，小便清長。間中自行服用安眠藥。舌紅少苔，脈細數。

診斷：不寐。證型：心腎不交。

病案二

病案中的李男就診時以眠差、易醒、夜尿多為主訴，伴惡寒、盜汗、腰酸酸軟等症狀，舌脈象皆為心腎不交之象，故判斷此為心腎不交證。滋陰降火，交通心腎為主要治法，處方六味地黃丸合交泰丸加減。共4劑，每日1劑。

二診（2026年6月1日）：服藥後睡眠改善，夜尿減少，日間精神好轉。原方再進4劑。

需及時就醫的眼部症狀

- 1. 視力較前明顯下降。
- 2. 看燈光時出現眩光、光暈。
- 3. 眼前持續存在霧狀遮擋感。
- 4. 閱讀、看電視等日常活動受到影響。