睡到半夜總會醒？經絡訊息有啟示

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。今次想跟你們談談半夜會醒的問題，這都屬於「易醒」或「早醒」的範圍。很多人都有夜醒的體驗，就是睡到半夜，身體好像會定時叫醒你，醒後難以再入睡，長期這樣的煎熬，真令人身心疲憊。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

施榮棟註冊中醫

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，有三個的經絡運行最為旺盛，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地醒來，而且夜醒的時間亦因人而異，有些人會一到凌晨1時多鐘就醒，也有人一到凌晨3時多鐘就醒，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。

按夜醒時段簡單調理方法 疏通相應的經絡

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訊號，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。我們從三個夜醒的時段來作分析：

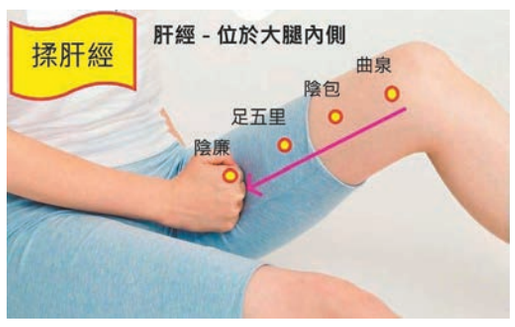
一、晚上11時至凌晨1時醒來(膽經運行)

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四個穴位點，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：使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，少許冰糖或者蜜糖。

二、凌晨1時至3時醒來(肝經運行)



此時段氣血流入肝經，能儲藏全身血液，幫助調節血量，充足睡眠能幫助肝血生成，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，冰糖或者蜜糖。
  - 做法：洗淨後，泡沸水，少許冰糖或者蜜糖。飲用時可以將圓肉、杞子一同食用。

十二時辰與臟腑經絡相應

調攝五臟六腑 強化身體自我修復能力

日常的生活習慣和起居飲食，都應符合時辰的規律，以達陰陽平衡，調攝五臟六腑，強化身體自我修復能力，從而起到養生保健效果。平時必須養成正確的睡眠習慣，避免睡前進食，睡前保持心情放鬆、穩定好情緒、減少使用手機工作或遊戲等。

除了受到正常的生理影響，要正視自然夜醒，或警惕半夜突然驚醒和其他失眠的問題，找出原因，對症下藥，不可隨意服用安眠藥。若失眠情況嚴重或伴隨其他的症狀，如睡眠呼吸暫停綜合症、抑鬱、心臟病等，建議及早找中醫師，作詳細的辨證論治！

三、凌晨3時至5時醒來 (肺經運行)

此時段氣血流入肺經，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肺，經由肺送往全身。如果經常這個時候醒來，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肉際處約1至3分鐘，能夠增強肺功能，提高免疫力。
  - 點揉「孔最」穴：睡前用大拇指腹按壓「孔最」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，冰糖或者蜜糖。
  - 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者蜜糖。

◆百合蓮子紅棗茶

食得健康

醒神印式周日早午餐「ADDA」

已重新打造成為一間酒吧飯堂（Boozy canteen）的Bengal Brothers，除了平日提供來自印度全國各地價格實惠的街頭美食，現更由即日起首次推出周日早午餐。這個早午餐名為「ADDA早午餐」— Adda是一個印地語單詞，是指人們聚在一起討論和交談的公共聚會點。

單點早午餐菜式逢周日上午11時至下午3時期間供應，旨在讓友伴家庭於周末濟濟一堂，享受印度奶茶、豐盛的Anda（雞蛋）菜式和深受喜愛的南印度盛宴，如傳統香辣炒蛋多士（Eggs Kejriwal） 和蒸米糕小碟（ Idli Plates ）配Mimosas及Gin Rickey等雞尾酒，在這家酒吧飯堂享受輕鬆微醺周末。

早午餐菜餚包括教人滿足舒心的選擇，如曾遍布印度各地、讓普羅大眾不分階級共聚的波斯咖啡室(Parsi Café)的經典早餐Bun Maska—這個鬆軟的牛油餐包，適宜點浸在新鮮調製好的馬薩拉熱奶茶後享用，以及Kissan雜果果醬多士。

當然，要有雞蛋菜式的早午餐菜單才算完整，如經典傳統香辣炒蛋多士（Eggs Kejriwal），即是煎雙蛋辣椒芝士多士配炸香草薯仔，這道菜式最初是孟買Willingdon體育會的廚師為了滿足富商Devi Prasad而創，而Masala Burji Pav則是洋葱粒、番茄粒和青辣椒粒炒雙蛋，配上經輕輕烘烤的牛油麵包及薄荷酸辣醬。

有美食自然要配上可口飲料，餐廳已準備了各款精心調配的特飲，由馬薩拉奶茶、椰子奶昔、南印度滴漏咖啡和新鮮果汁到各式雞尾酒如Mimosas和Stranger & Sons Gin Rickey等，讓食客以最醒神的方式展開新一天。

◆文：雨文

◆鬆軟的牛油餐包，適宜點浸在馬薩拉熱奶茶享用。

◆ADDA早午餐

健康資訊

寶礦力水特跑步祭2023

讓流汗充滿歡樂，來一場酣暢淋漓的奔跑，感受GO RUN GO FUN！日本大塚製藥旗下品牌寶礦力水特將於12月3日（星期日）假西九文化區，舉行一年一度本地大型運動盛事「寶礦力水特跑步祭2023」。

屆時，寶礦力水特集結四個新生表演單位合力打造「汗水力無限POWE'R OF SWEAT音樂舞台」，以歌聲將現場氣氛推至頂峰！由寶礦力水特香港首位男代言人Jeffrey魏浚笙，聯同真美歌姬Serrini、日系偶像女團乙女新夢及香港熱血樂隊ToNick，為大家帶來迥然不同的演出，於渾厚與溫婉的歌聲間交織，搭配活力跳唱與樂隊的澎湃激昂，呈現一場最搖擺且令人沉醉的視聽享受，一同於勁歌熱舞之中灑汗，亦為參賽者們吶喊打氣！

◆文：Health

◆寶礦力水特跑步祭