



「藍光眼鏡」助入夢 中藥針灸馴好啲

跨界合作改善睡眠質量 青年患「貓頭鷹型失眠」廿載終解脫

都市人失眠問題嚴重，香港當然難以倖免。早前便有調查推算，全港或有多達220萬人受不同程度的失眠困擾，導致身體疲勞、精神欠佳，及增加心血管和其他慢性病的風險。部分人或會嘗試服用安眠藥，惟終究治標不治本，且有機會造成依賴情況。對此，各醫療心理相關界別都有努力探索不同方式，從科學角度改善睡眠質量。有患「貓頭鷹型失眠」20年的青年，藉「藍光眼鏡」調節生理時鐘，並配合認知行為治療，成功將入睡時間控制至約半小時。亦有中醫與臨床心理學家跨界合作，根據體質剖析失眠者睡眠「陽氣入陰」過程中五臟六腑哪裏出問題，對症下藥，以寧神中藥搭配穴位按摩、針灸等，幫助有需要的入安眠。

◆香港文匯報記者 陸雅楠、王鼎煌

睡眠科學 系列3

中西合璧按體質尋失眠成因

為緩解港人失眠問題，香港中文大學中西醫結合醫務中心推出「中西醫結合睡眠健康計劃」，其特色在於中西結合，由臨床心理學家和中醫跨界合作。首階段臨床心理學家會進行心理問卷調查，以更科學地了解患者的心理狀態；第二階段則由中醫通過望、聞、問、切等，按患者體質找出失眠問題的成因，以提供更全面的治療方案。目前計劃已推行4次，持續了21個月，共有267人參與，診症人次達905次。

負責計劃的研究所專業顧問、註冊中醫師歐國賢日前接受香港文匯報專訪時解釋，中醫認為，睡眠是陽氣入陰的過程，人在清醒時主要是陽氣活躍，身心活動和思維都相對活躍。到了晚上，陽氣逐漸沉寂，陰氣開始入體，身心隨之進入休息狀態。正如《黃帝內經》所說：「陽氣盡則臥，陰氣盡則寤」，歐國賢說，這與西醫所說的生理時鐘概念相似。

失眠為陽氣入陰過程出問題

常見的睡眠問題，不論是失眠、嗜睡或是夜寐質量差，如眠淺易醒、夜夢過多、早醒難以復睡，甚至徹夜難眠，醒來精神不振等，都是陽氣入陰的過程出現問題，導致陰陽不交，心神受擾。歐國賢表示，中醫認為：「心藏神，肝藏魂，脾藏意，肺藏魄，腎藏精志」，睡眠問題雖主要涉及心臟，但五臟六腑都參與體內陽氣入陰的過程，因此在診斷時，中醫需要細心觀察年齡、性別、生活習慣等因素，以找出患者失眠的根本成因。

根據中醫的觀點，有睡眠問題的病人可以根據體質分為不同的類別，包括火氣重、肝鬱、腸胃差、外感或病氣未清、長期病或慢性病，以及用腦過度等6類。歐國賢解釋，火盛的人陽氣過於活躍，陽盛則陰衰，陰氣無法進入體內，這會讓患者感到煩躁難眠；肝鬱的人則是因為情緒不順暢，肝氣失調，心神不安，導致陰陽失衡，進而影響睡眠；腸胃問題也會導致患者不舒服

和難以入眠，中醫稱之為「胃不和則臥不安」。

至於外感邪氣未清也會導致氣血不調和，陽氣無法入陰，因身體正在對抗病菌，患者可能因過度消耗而出現睡眠困難，或因身體不適而嗜睡。此外，臟腑受損也會影響氣血運行，陰陽虧虛，這也會導致睡眠問題，許多情況如中風、癌症、更年期等都可能引發睡眠問題。最後，過度使用腦力會使大腦空虛，腦和心腎關係密切，心主神明，腎生髓，過度使用腦力容易導致心腎不交，進而出現入睡困難和易醒的情況。

中藥香包助寧神放鬆

歐國賢表示，中醫對於治療睡眠問題會根據不同病人的體質，結合不同的診療方法，主要使用中藥搭配針灸和助眠香包，如計劃提供的「寧神安睡中藥香包」，包含大馬士革玫瑰、貢菊、青皮、茉莉花等成分，能夠起到寧神放鬆的效果。

此外，中醫還會根據失眠的成因特點來判斷是否需要額外的治療方法，例如心因性的睡眠問題，會使用花茶如玫瑰花、合歡花等，這些花茶有助於調理氣血和安神，同時也會轉介臨床心理學家。如有睡眠窒息症，則會進行頸部、胸部和手足的穴位按摩，以減輕症狀。至於亞健康狀態，則會使用寧神湯方等治療方法。每一兩周，中醫會重新評估睡眠治療方案的成效，並作相應調節改善。

◆中大「中西醫結合睡眠健康計劃」對症下藥以寧神中藥搭配穴位按摩、針灸等，幫助有需要人士安眠。

◆港中大「中西醫結合睡眠健康計劃」由臨床心理學家和中醫跨界合作。

「秒睡」是福氣 嗜睡須留神

睡眠對健康至關重要，但歐國賢強調，好的睡眠不一定是早睡早起，重點是獲得充足休息，具體時間因個人而異，通常為6小時至10小時，「只要起床後能夠集中注意力完成當天的任務，並且感到心情愉悅，這便是良好優質的睡眠。」

歐國賢提醒，不應強求早睡早起而忽略自己的真正疲倦程度，最好是在真正感疲倦時再去入睡，讓睡眠自然發生，而保持平和自然的心情也很重要。他提到，所謂的「秒睡」對身體並不壞，快速入睡實際上是福氣，有助獲得更多休息時間，惟當快速入睡變成嗜睡時便需要關注。

他又提到，中醫認為午睡可以舒緩心經，調理思維，使下午的思維更加清晰，有午睡習慣也不錯。不過，長時間午睡也不太好，一般15分鐘到30分鐘最適合，但據年齡和健康狀況，有些人或要更長，惟超過一小時往往會進入深度睡眠，反而容易感疲憊。

為幫助大眾改善睡眠質量，歐國賢還分享了一些睡眠小妙招。首先，睡前可以減慢呼吸節奏，避免劇烈運動，可以進行靜坐、散步、聽輕柔的音樂等活動，讓身體逐漸進入放鬆狀態。此外，睡前兩小時可以選擇吃一些養心陰的食物，例如冰糖蓮子羹、小米粥等，並可以用溫水泡腳，進行足底按摩，促進心腎相交，平衡陰陽，有助於進入深度睡眠。

他表示，未來可能會製作睡眠手環，模擬香包的功效，幫助改善睡眠質量。

「法寶」穩定生理時鐘 青年不再變「貓頭鷹」

晝伏夜出的貓頭鷹相信大家都不陌生，而當「貓頭鷹」失眠，又會是怎樣的情境？香港有不少青年人患上「貓頭鷹型失眠」，除晚睡外，有時會長達兩三小時無法入睡，且有早醒等問題，對學習、工作和身心都有影響，20多歲的Andy便是其中一名患者。他去年參與了香港大學心理學系睡眠研究所的研究，以發射藍光的「光眼鏡」（強光治療）配合認知行為治療，成功將生理時鐘穩定地前調，現時他基本能於每晚11點睡覺，入睡時間控制在半小時左右，告別「貓頭鷹」生涯，人亦變得更輕鬆。

「我從四五歲起便有睡眠問題，有時要兩個小時或更多才能入睡。」入睡困難伴隨Andy逾二十年，因他通常凌晨才睡覺，夜睡加失眠，屬典型「貓頭鷹型失眠」，影響日常學習和生活，「睡醒起身困難，通常都感無力氣，到下午兩三點鐘還會犯困，注意力下降，總是犯錯。」長期失眠使Andy對睡眠感憂慮，晚上經常擔心能否睡得着，加重心理壓力。

報名參加港大失眠治療實驗

後來，他留意到港大睡眠研究所招募有夜睡傾向和睡眠問題的志願者進行失眠治療實驗，於是報名參與。實驗中，Andy接受了兩晚睡眠測試，頭一晚在暗光環境下入睡，以掌握其生理時鐘；第二晚借助儀器檢測睡眠時各項活動，研究人員又以訪談了解他的睡眠狀況，確定是否達到臨床失眠標準。

每個人體內都有一個生理時鐘（約24小時一周期）幫助調節晝夜（人清醒或睡眠）的切換。而光線是幫助生理時鐘分辨晝夜的重要線

◆佩戴「藍光眼鏡」能前調「貓頭鷹型失眠症」患者的生理時鐘，並在短期內改善他們的情緒。

香港文匯報記者萬霜靈 攝

索。當光線變暗，褪黑激素分泌增加，使人昏昏欲睡；反之，當眼睛接受到大量光線，褪黑激素分泌會減少。而「貓頭鷹型失眠症」患者是生理時鐘晝夜顛倒，透過接受「藍光眼鏡」治療可幫助穩定生理時鐘。在研究人員安排下，Andy於五個星期間每天起身後半小時內，會佩戴「藍光眼鏡」半個鐘進行照光治療，其他時間則不用戴。

經過「藍光眼鏡」治療，Andy自覺有顯著變化，「之前至少要一個鐘才睡得着，（治療後）半個鐘內入睡變得非常見。」而Andy的生理時鐘亦變得穩定，每天早上起床上班，晚上11點前即可入睡。

此外，研究人員亦以課堂形式為Andy等志願者提供6星期針對失眠的認知行為治療，包括了解睡眠周期、如何從行動與心態上改善睡眠等。如今Andy基本不再受失眠困擾，「心態上更輕鬆，不會經常想着睡眠與失眠這件事，整個人也更有活力。」

▶每日起身後接受「照光」半小時，有助將「生理時鐘」實現前調。

香港文匯報記者萬霜靈 攝

港大招150患者 試用光照治失眠

除了Andy外，去年起亦有約150名自覺為「貓頭鷹型失眠」患者參與了港大睡眠研究所的治療試驗研究。研究所負責人、心理學系副教授李馨指，透過分組對照，發現單採用針對失眠的認知行為治療，可幫助近七成「貓頭鷹型失眠」患者改善睡眠和情緒問題。若加上佩戴「藍光眼鏡」進行強光治療，則能進一步前調患者生理時鐘（晝夜節律），並在短期內改善他們自我的情緒。

李馨日前對香港文匯報表示，研究團隊去年7月份開始，陸續招募逾150名12歲至24歲自覺有「貓頭鷹型失眠」的志願者，參與為期5周的睡眠治療實驗。受試者分為3組，第一組採用認知行為治療配合「光眼鏡」的強光治療；第二組只針對失眠的認知行為治療；第三組則作為對照組，無施加任何治療。

為處理長期失眠患者的心態變化和各類情緒問題，研究團隊會藉認知行為治療，教導受試者正確認識睡眠，幫助其調整心態；亦在行為上幫助患者糾正可能加重失眠狀況的行為，如不能一直躺在床上等待入睡、夜間玩手機等。

給大腦信號 表示新一天開始

李馨解釋，「藍光眼鏡」會透過光照，給大腦一個信號，表示新一天已經開始，讓生理時鐘重新計時，堅持每天照光，可以起到穩固患者生理時鐘的作用。她又指，對於「貓頭鷹型失眠」青少年來說，最好是在起身後不久就佩戴「藍光眼鏡」半小時，同時在夜晚減少接觸手機、電子遊戲等強光，漸漸提早其生理時鐘的入睡時間，緩解夜晚難入眠情況。而若是未天黑便早睡未天光便早起的「貓頭鷹型失眠」老年人，則應在傍晚黃昏時採用強光治療，以起到延後生理時鐘的作用。

