



仁愛系列

作息有序談養生

都市人生活繁忙，晚上不是加班捱夜，就是消遣娛樂，總之愈夜愈精彩！誰知把生理時鐘愈推愈遲，加上壓力及情緒等因素，最易誘發各類睡眠問題。



仁愛堂中醫師黃天佑

中

醫認為，睡眠有助平衡人體陰陽，只有定時作息、選擇合適的睡眠時間方合乎養生之道；否則，縱然睡至日上三竿，因作息時間已被擾亂，最終仍會影響身體健康。



熬夜有礙氣血恢復

香港人上班拼命搏殺，放假時則常會蒙頭大睡，奇怪是睡醒後仍覺神疲力倦！類似的睡眠毛病，還包括上床後需要較長時間才能入睡、睡眠欠深沉、不停做夢等，為何會有此情況？大家不妨從人體經絡與作息時間的關係尋找答案。

中醫認為，人體每天的氣血運行，基本上是順應天時，隨著太陽的升降有所變化。氣血會循著經絡，於不同時間流注入不同臟腑，所以最理想的睡眠時間，是從亥時開始（即晚上九時至十一時），因為這是氣血透過「三焦經」（三焦簡單而言是貫通身體上下和運行元氣的通道）平穩地回歸臟腑的重要時刻；此時入睡最利身體休養生息，即使無法入睡，也應保持心境平靜，不宜進行劇烈活動。

到了子時（晚上十一時至凌晨一時），氣血流注入膽經。這時身體需要預備進行不同的修復工作，如果熬夜不睡就會特別傷身，令膽火上升，出現口苦、煩躁、多夢等情況。此時吃宵夜也是大忌，因為身體需要休息之時，卻強行要臟腑進行消化，除了影響睡眠質素，也較易因營養過剩而引起肥胖。

肝血損影響睡眠

隨後的丑時（凌晨一時至三時），正是氣血流注肝經之時。所謂「肝藏血，血舍魂」，肝血足才能安神定志，都市人經常睡不好，正是肝血不足所引起；部分原因，可歸咎於科技發達，令人們一雙眼睛，長時間對著電腦、電視和手提電話，中醫認為「肝開竅於目」，久視則耗損肝血，那又怎能睡得好呢？

《黃帝內經·四氣調神大論》中有云：「故陰陽四時者，萬物之終始也；生死之本也；逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。」想保持健康，就必須在起居作息、飲食、情志等順應自然，「早睡早起」是萬物生態的作息規律，逆其道而行就不乎養生之道了。

一旦出現輕微失眠症狀，可經常點按位於肝經的太沖穴（參附圖），以達疏肝解鬱之效；另外睡前也可加入少量白醋在溫水中泡足，因醋之酸味有引導氣血回流至肝的功效，有助沉睡。如情況較嚴重，可考慮尋求註冊中醫師醫治。



仁愛堂
YAN OI TONG

電話：2655 7757

網址：www.yot.org.hk