



中醫與失眠

香港防癆會-香港大學中醫診所暨教研中心 (南區)
陳安琪 中醫師

中醫辨證論治

肝鬱化火證

易怒

頭暈頭脹

口苦

多夢

目赤耳鳴

便秘尿赤

✓ 疏肝瀉熱
鎮心安神

- 多吃清熱瀉火的食物
- 苦瓜、西瓜、梨、綠豆等

- 玫瑰花茶
- 疏肝解郁，安神除煩

- 菊花茶
- 杭菊花10g，烏龍茶3g

脾 胃 虛 寒 者 不 宜

痰熱內擾證

頭重、痰多

胸悶脘痞

惡食

噯氣

口苦

目眩

✓ 清熱化痰
和中安神

飲食有節

- 忌暴飲暴食
- 宜食清淡稀薄，如白粥、山楂、蔬菜
- 不宜油膩、黏膩、寒涼之品，如糯米、煎炸、肥肉等

- **神曲紅茶**

- 神曲 10g，紅茶末 5g
- 神曲切成粗末，鍋中微炒，勿焦，與紅茶末混合，沸水浸泡10分鍾，即可飲用。
- 可反復沖泡，味淡即止。

- **焗陳皮水**

- 2~3片陳皮
- 沖滾水，焗約三十分鐘後飲用

- **消滯茶**

- 麥芽 6g，陳皮 1片，山楂 3g，羅漢果半個
- 加熱水，煎約20分鍾
- 香氣飄出即可飲用

陰虛火旺

心煩

心悸不安

腰膝酸軟

頭暈耳鳴

潮熱盜汗

咽乾

✓ 滋陰降火
養心安神

- 宜食清潤滋補之品
- 如梨、百合、銀耳、鴨肉、香蕉等
- 不宜溫補性熱之品

百合瘦肉湯

材料：

百合 15g，蓮子 30g，雪耳 1 朵，紅棗去核 5 粒，生薑 2 片，瘦肉半斤

做法：

先將瘦肉洗淨、汆水。

雪耳浸泡後去椗。

洗淨其他材料，把以上材料放入鍋中，加水適量，以文火煲 1 個半小時，加鹽適量，即可飲用。

心脾兩虛

多夢易醒

心悸健忘

神疲食少

面色少華

四肢倦怠

✓ 補養心脾
養血安神

- 宜食龍眼肉、山藥、蓮子、豬肝、豬血等
- 不宜生冷、寒涼

- 紅棗桂圓茶

- 紅棗大：3~4 顆 / 小：5~6 顆、
桂圓肉 6~8 顆, 可加適量黑糖
- 以滾水沖焗 15 - 25 分鐘後飲用

- 養心健脾湯

- 黨參 9g，桂圓 9g，蓮子 9g，
紅棗 6 枚，鮮山藥 1 根，生薑 2 片，
瘦肉適量
- 先將瘦肉洗淨、汆水。蓮子去芯。
山藥去皮洗淨切成丁狀。
洗淨其他材料，把以上材料放入鍋中，
加水適量，以文火煲 1 小時，加鹽適
量，即可飲用。

- 蓮子桂圓粥

- 龍眼肉 15g，蓮子 20g，大米 100g
- 蓮子去芯先浸泡在水中 2 小時
- 將所有材料倒入鍋中，加水煮至米粒軟爛

心膽氣虛

易於驚醒

惡夢頻作

膽怯

心悸

倦怠乏力

情緒緊張

✓ 益氣鎮驚
安神定志

- 宜食龍眼肉、豬心、蓮子、小麥等
- 不宜寒涼、生冷之物

- 山藥蓮子粥
- 材料：山藥 25g，蓮子 15g，枸杞 5g
- 蓮子去芯先浸泡在水中 2 小時
- 山藥去皮洗淨切成丁狀
- 將所有材料倒入鍋中，加水煮至米粒軟爛

穴位介紹

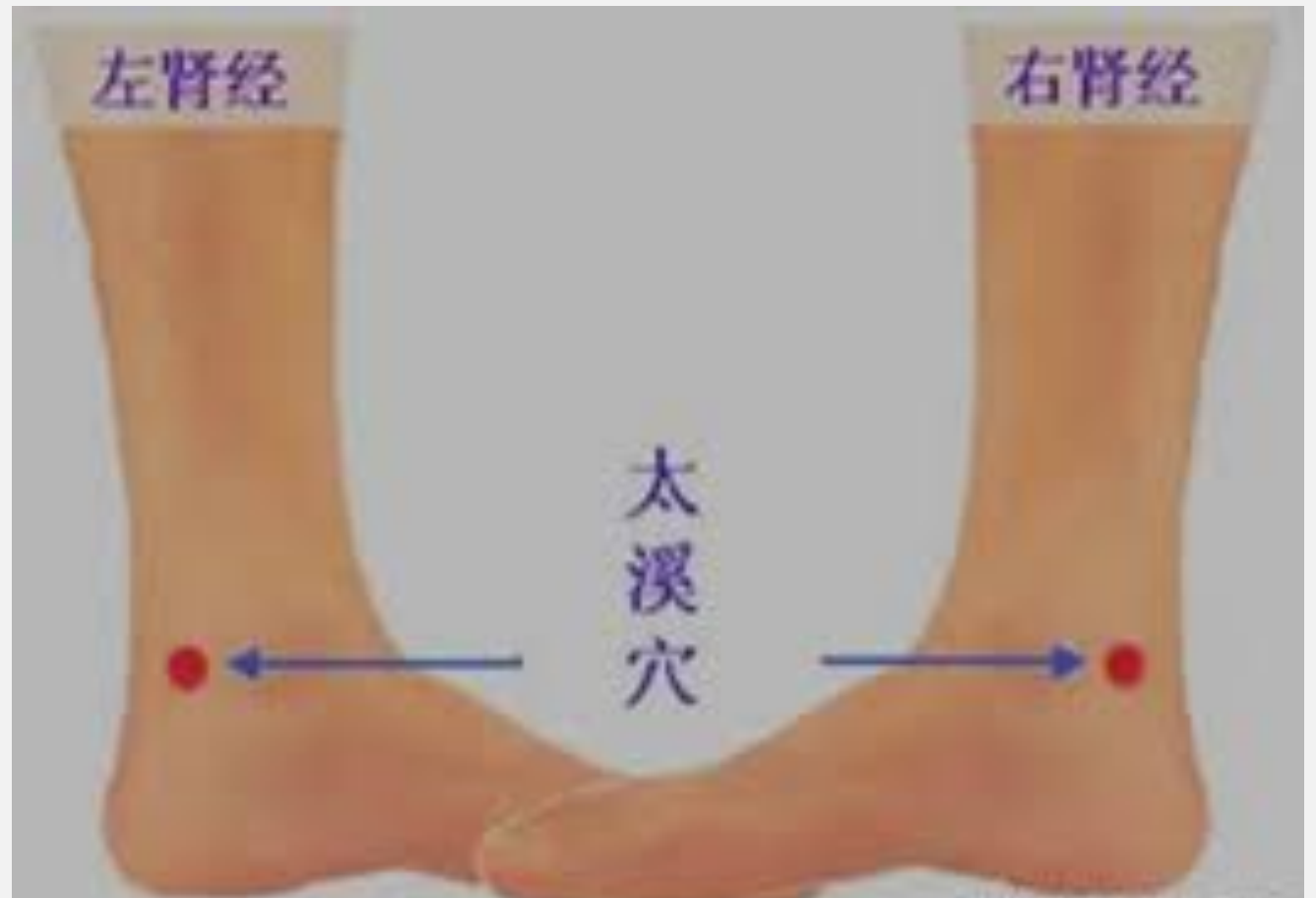
神門穴 內關穴

- 神門為心經的原穴
腕部，尺側腕屈肌腱橈側凹陷
- 內關穴
腕橫紋上2寸 (3橫指)
掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間
- 安定心神、補益心氣



太溪穴

- 腎經的原穴
- 足內側部，內踝後方，內踝尖與跟腱之間凹陷處
- 補腎益精



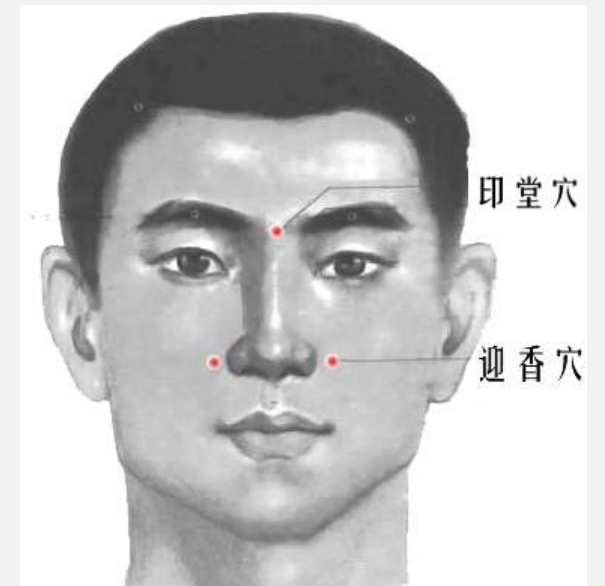
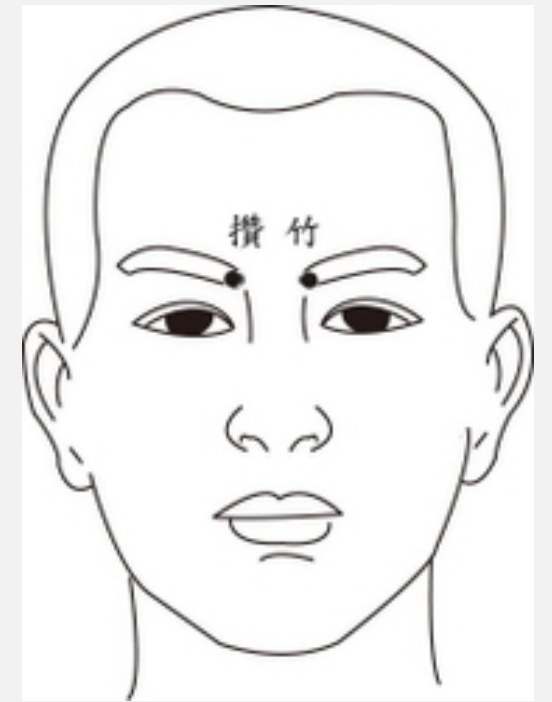
三陰交穴

- 足太陰、厥陰、少陰之會
- 小腿內側，足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方凹陷處
- 補脾土，助運化



安神指壓按摩

- 輕拍擊頭頂 20 次
- 以拇指分別按在攢竹，由輕至重反覆按揉 30 次
- 食指屈成弓狀，以第二指節緊貼印堂，向前額兩側分抹 20 遍



耳穴介紹

耳穴

- ◆ 神門：三角窩內，對耳輪上下腳分叉處稍上方
- ◆ 皮質下：對耳屏內側面
- ◆ 交感：對耳輪下腳內1/3的內上方 // 對耳輪下腳的末端與耳輪交界處



耳穴溫馨提示

- 穴位按摩的力道因人而異，以沒有不適感為前提，不宜過度刺激，若出現破皮或紅腫疼痛等現象，請暫停按摩並就診治療。
- 耳穴按壓前，先將雙手清洗乾淨後再開始，左右耳各按 3 - 5 分鐘便可。

足浴

- 可以 38°C 熱水泡腳
- 10 - 30 分鐘
- 有助放鬆心情、促進血液循環、通經活絡，達到調節臟腑的功能

足浴 需特別注意的事項

- **老年人注意：**

若體虛或有高血壓、血管硬化等心血管疾病，則應控制在 15 分鐘內、40°C 以下，避免因血液快速流動、時間太久而造成身體的不適。

- **流汗後注意：**

要將汗擦掉，不可吹風，而且要適當保暖，以免風邪入侵而感冒、過敏。

- **泡腳後注意：**

記得擦乾，並且塗上滋潤乳液，以防乾燥、龜裂、癢疹。

睡前注意事項

- 睡前 6 個小時避免喝咖啡、茶或含酒精的飲品
- 睡前 30 分鐘前避免玩手機 / 電腦
- 避免進行劇烈運動
- 睡前避免吃太多太飽
- 避免玩遊戲，看刺激電視劇 / 電影

幫助入睡小貼士

- 定時起床
- 減少午睡
- 早上運動散步
- 多與親友聯絡，增加社交
- 保持心境開朗

幫助入睡小貼士

- 安排良好的睡眠環境
- 有睡意才上床
- 睡前看書
- 放鬆心情，慢慢呼吸練習
- 不要依賴安眠藥

診所資料

香港防癆會梁仲清中醫診所

電話：2861 0902

香港防癆會--香港大學中醫診所暨教研中心 (灣仔區)

電話：3553 3238

香港防癆會--香港大學中醫診所暨教研中心 (南區)

電話：2580 8158

謝謝！

以上食療及運動建議謹供參考
如有任何查詢，請諮詢註冊中醫師