

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節：健健康康在清晨

主持：錢佩卿

嘉賓主持：崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之逆齡生長篇

人生過半近黃昏

逆齡生長有可能(34)——「年輕 20 年」(15) (16/07/2024)

關鍵 III —— 睡眠(4)

本篇從中醫角度探討睡眠的重要性。記得筆者多年前曾在本節目中花了 3、4 個月的時間談論睡眠障礙，後來更把資料收錄在筆者已經出版的一本書《踢走都市病》內，所以本篇不再重複之前的資料。最近，筆者也看了一本由王玉川主編，上海科學技術出版社出版，名為《中醫養生學》的養生書。書中有一章題為《睡眠養生》，有部份是之前筆者未談論過的內容，在這裏撮要地引述供大家參考。

所謂睡眠養生，就是根據自然界與人體陰陽變化的規律，採用合理的睡眠方法和措施，以保證睡眠質量，恢復機體疲勞，調養精神，從而達到防病治病、延年益壽的目的。

一. 中醫的睡眠理論

中醫學認為睡眠 —— 覺醒是人體寤(睡醒)與寐(睡覺)之間陰陽、動靜對立統一的功能狀態，並運用陰陽變化、營衛運行、心神活動來解釋睡眠過程。主要包括以下幾方面內容：

(一) 晝夜陰陽消長決定人體寤寐

自然界晝夜交替出現，晝屬陽，夜屬陰。與之相應，人體陰陽之氣也隨晝夜而消長變化，於是就有了寤和寐的交替，寤屬陽為陽氣所主，寐屬陰，為陰氣所主。中國古時人民的「日出而作，日入而息」正正就是依循這種比較嚴格的節律。

(二) 營衛運行是睡眠的生理基礎

人的寤寐變化以人體營衛氣的運行為基礎，其中與衛氣運行最為相關。所謂營氣，是與血共行於脈中之氣，富含營養，屬陰；至於衛氣，則是運行於脈外之氣，主要功能包括抗邪、溫養(臟腑、肌肉、皮毛等)、通過排汗調節體溫，屬陽。衛氣行於陰，則陽氣盡而陰氣盛，故形靜而入寐；行於陽，則陰氣盡而陽氣盛，故形動而寤起。

(三) 心神是睡眠與覺醒的主宰

寤與寐是以形體動靜為主要特徵的，形體的動靜受心神思維活動的指使，寐與寤以心神為主宰，神靜則寐，神動則寤；心安志舒則易寐，情志過極則難寐。

綜上所述，Mike Chan 的睡眠論說，特別是將生理時鐘調校到與地球自然的廿四小時光 / 暗週期同步，和如何重置和優化睡眠習慣，與及褪黑激素的變化特質，似乎與中醫的相關理論不謀而合。

有些人工作狂，或對某些玩樂(如打麻雀)興趣甚濃，過度投入或興之所至時，便會日以繼夜地進行，不願停止。於此筆者想起了一句相關成語「卜晝卜夜」，就正正有這意思。典出《左傳·莊公二十二年》：「臣卜其晝，未卜其夜，不敢。」

話說春秋時候，陳國的陳莊公去世，其弟繼位，成為陳宣公。晚年的陳宣公立寵妃之子為太子。但宣公見太子禦寇與其兄陳莊公之大夫公子完(陳完)交好，以為他倆圖謀不軌，便殺了禦寇。其實禦寇是因為敬重公子完是賢者才與之交往，豈料因而招致殺身之禍。

禦寇被殺後，公子完擔心會受牽連，逃亡到齊國。齊桓公很欣賞他，想讓他做卿士，但公子完婉拒道：「我是逃命而來寄居之臣，有幸得你的庇護免除罪過，已經是你給我的恩惠了，怎麼還敢接受卿士這樣高的官位呢？」齊桓公不勉強他，改讓他擔任負責管理各種工匠的職務，並經常約他一起飲酒聊天。有一次，公子完請齊桓公到自己家中喝酒，兩人言談甚歡，一直談到天黑。齊桓公意猶

未盡，吩咐隨從把蠟燭點上，想繼續再飲。公子完婉拒說：「臣卜其晝，未卜其夜，不敢。」意思是白天飲酒曾經占卜過，但晚上飲酒沒有占卜，恐怕不吉利，所以不敢再留你喝下去。齊桓公聽罷只得告辭。

後人把卜晝卜夜引伸為成語，是指日以繼夜不停常用於宴樂無度，沒有節制，含有貶義。

如果卜晝卜夜，把時間浪費於吃喝玩樂，固然有害身心健康，但如果每一個晚上都獨自陶醉在懷念故友的沉思中，又是否會獲得另類的心靈安慰呢？

花生葉茶 (1 人量)

材料：乾花生葉 15 克。

製法：水煎服或泡茶，早晚各一次，每次喝 200 毫升。

功效：安神助眠。