

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(35)——「年輕 20 年」(16) (23/07/2024)

關鍵 III —— 睡眠(5)

這是討論睡眠的最後一篇，上一篇開始從中醫角度論述睡眠，介紹了《中醫養生學》書中所載中醫的睡眠理論，本篇繼續介紹該書建議的一些有利睡眠和克服睡眠障礙的具體方法：

二. 有利睡眠和克服睡眠障礙的具體方法。

(一) 睡眠的方位

中醫認為睡眠的方位與健康關係密切，尤其是卧向，即睡眠時頭足的方向位置。中國古代養生家根據天人相應、五行相生的理論，提出了不同的主張。

1. 按四時陰陽定東西

《千金要方·道林養性》云：「凡人卧，春夏向東，秋冬向西。」
《老老恆言》載：「凡卧，春夏首宜向東，秋冬首宜向西。」這是要符合「春夏養陽，秋冬養陰」的原則。因為春夏屬陽，頭宜朝東卧；秋冬屬陰，頭宜朝西卧。

2. 寢卧恆東向

有些養生家主張一年四季都應長期東向而卧，不因四時轉變。《老老恆言》載：「寢恆東首，謂順生氣而卧也。」中醫認為頭為諸陽之會，位於人體最上方，氣血升發都向着頭，而東方震位(八卦)主春，萬物之氣升發，所以頭向東卧，可保證清陽上升，濁氣下降，令頭腦清醒。

3. 避免北首而卧

《老老恆言》云：「首勿北卧，謂避陰氣。」古代養生家在這方面的看法基本上是一致的。北方屬水，是陰中之陰位，主冬主寒，北首卧恐陰寒之氣直傷人體之陽(頭為諸陽之會)，損害元神之府。事實上，國內外都有資料顯示，頭北足南而卧的老人，其腦血栓和心肌梗塞發病率較其他卧向高。

睡眠的方位與陽氣、陰氣、寒熱有關，尤其是北方主寒，令我想起一個相關成語「吳牛喘月」，故事的主人翁因為怕冷，視北向如洪水猛獸。

此故事典出《世說新語·言語》篇：「滿奮畏風，在晉武帝坐，北窗作琉璃屏，實密似疏，奮有難色。帝笑之，奮答曰：“臣猶吳牛，見月而喘。”」

話說滿奮是西晉時的一位大臣，他身長八尺，生性清靜平和，有才識，體量適雅，但十分怕冷怕風。一到冬天，刮起西北風，他便怕得要命。有一次，他在晉武帝身旁侍坐。宮中朝北的窗為琉璃屏，雖然看起來好像容易透風，其實做得很密實。滿奮不知道，當他看到這窗子時面有難色，混身不自在。晉武帝看到他一面尷尬的樣子，覺得好笑。滿奮不好意思地說：「臣好比是吳地的牛，見到月亮就喘起氣來(臣猶吳牛，見月而喘。)」

原來當時的水牛只生長在長江、淮河一帶，故稱吳牛。南方的天氣熱，而水牛是怕熱的，當牠們在晚上見到月亮，還以為是太陽，十分害怕，立即喘起氣來，故有「吳牛喘月」之說。後人用這成語形容炎夏天氣酷熱(正如香港今年的酷熱天氣)，或引伸到遇到類似的不利環境或事情，便起疑心而膽怯、害怕。

失眠的痛苦真是難以形容，猶其是身邊愛人離開了，過往的歡樂不再，睡在床上，思前想後，情何以堪！聽聽蘇永康唱的《失眠》，很可能會有感同身受的惆悵。

花生葉桂圓茶 (1 人量)

材料：乾花生葉 15～30 克、桂圓肉 5 粒。

製法：用清水 3～4 碗煎至碗半，分兩次服。

功效：補養肝腎，養心安神；晚飯後喝，對血虛失眠人士效果更佳。

小貼士

上一篇湯水所用的花生葉，在本節目中從未提及。最近我在一本名為《中國家庭神效自然療法》的書中，看到有人推薦這條小方，有失眠者兩年多來每晚只靠服安眠藥入睡一兩小時，再加大安眠藥量也無補於事，反而出現很大副作用，十分苦惱。後來得知花生葉可治頑固性失眠，試服了半個月，效果非常明顯。現在不用服安眠藥，每晚能睡 4、5 個小時。

花生葉味甘淡，性平，並不是一味常用中藥，筆者曾搜尋中藥辭典和幾本中草藥書也不見有記載，不過，不少網上資料都認為花生葉有很好的安神助眠作用，亦能補心健脾。根據《廣東省中醫藥局》的網上描述，花生葉具有晝開夜閉的特性，有很好的安眠效果，對於各類失眠，尤其是老年失眠具有明顯功效。花生葉的其他好處還包括養胃護胃、補養肝腎、解酒排毒、止血等。還可調節神經衰弱和高血壓，也適合糖尿病患者食用。