

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，浸會大學中醫藥博士）

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (5) (28/10/2025)

一. 中醫學對發夢的認識

1. 中醫學認為發夢是五臟功能活動的表現，特別是心神的活動。明醫家張景岳在《類經·夢寐》中云：「五行之化，本自無窮，而夢造於心，其原則一。蓋心為君主之官，神之舍也。神動於心，則五臟之神皆應之。」宋朱熹也說：「夢者，寐中之心動也。」
2. 明朝政治家、思想家、文學家王廷相云：「寐之前則為思，即寐之後則為夢。是夢即思也，思即夢也。」這說法相當於「日有所思，夜有所夢」的概念。
3. 夢與七情有關，如喜則夢笑，悲則夢哭，驚則夢怯，恐則夢懼，怒則夢鬥，憂則夢弱。
4. 發夢與內、外環境有關，《黃帝內經》云：「上盛則夢飛，下盛則夢墜；甚飢則夢取，甚飽則夢予；肝氣盛則夢怒，肺氣盛則夢哭。」

二. 中醫學對夢的產生原因

1. 外界因素對身體的刺激

- (1) 六淫，包括風、寒、暑、濕、燥、火均使人做夢。《黃帝內經》云：
「正邪從外襲內……使人卧不得安而喜夢。」
- (2) 季節和氣象變化
- (3) 聲音的刺激
- (4) 飲食和飢飽
- (5) 視覺刺激
- (6) 觸角刺激

2. 五臟六腑

五臟功能的變化會使夢境發生變化，例如心藏神、心動則有夢；肝藏魂，夢境多歸於魂的活動。《醫宗必讀·恐》：「魂失養，故交睫即魘。(掩)」即夢魘。

3. 氣血痰飲

氣盛、氣虛、血虛、血瘀、痰飲都可致夢。

4. 精神情緒

七情的過極變化，包括過怒、過喜、過憂、過思、過悲、過恐、過驚都可致夢。

傳統中國哲學(包括中醫學)認為，一般正常的夢不會對睡眠造成影響，它不會使人感到害怕、干擾睡眠品質，或影響精神及情緒。另一方面，發惡夢卻會使人的心靈、精神和體力都受到影響；此外，如果睡不安寧，睡眠中夢境紛纏，醒後精神不振，屬中醫的「多夢」症狀。無論「惡夢」或「多夢」，都可能是病態的表現，往後會再論述。

總之，正常生理所作的夢只是夢，它可能是過去的回憶、現實生活的反射，也可能是未來的憧憬。但它不是現實的事物，而是睡眠世界的幻想。

中國古代對夢的描述始於夏朝，甲骨文就有夢的記載，殷商時期更有專職的解夢人——占夢官，專為帝王將相解夢。殷朝最著名的與夢有關的傳說故事是殷高宗夢良臣。這故事在《史記·殷本紀》、《殷人占夢考》、《墨子》、《呂氏春秋》、《帝王世紀》、《尚書》等典籍中均有記載。

根據《史記·殷本紀》的記載，商王武丁是一位勵精圖治的帝王，他即位前曾被父王安排在民間生活一段時間，了解民間疾苦。他即位時，商朝國勢衰微，他心

想復興殷商，但苦於未得賢人輔助。守喪三年期間不言不語，托夢求賢。有一次，他終於夢到一位可以扶助他朝政的良相，名叫說。他醒後把夢中賢人的相貌畫了出來，用來審視群臣百官，皆非其人，於是派人四出尋訪，結果在一處名為傅岩(山西省內)找到了一位做版築護路，以阻擋洪水氾濫的奴隸，名叫說，直接拜相賜姓，即為傳說。傳說不負武丁所望，為相後治國有方，使殷國大治。考古資料(甲骨文研究)證實傳說為相期間，商朝進入最繁盛的階段。

商王心繫國事，托夢求賢，結果覓得輔國良才，是個好夢。假如在愛情路上，聽到甜言蜜語，是否一樣會發個好夢呢？請欣賞葉蒨文的《甜言蜜語》。

養心安睡茶 (1 人量)

材料：淮小麥及黑豆各 30 克、蓮子 7 粒、黑棗 10 克。

製法：材料用水略沖，除去塵污，加清水 3 碗煲 30 分鐘至剩 1 碗，可再加水 2 碗再煎 1 次，混合後分兩次服。

功效：淮小麥養心安神，黑豆補腎益陰、健脾利濕，蓮子補脾止瀉、益腎固精、養心安神，黑棗滋補肝腎、養血安神、健脾和胃；諸品相配有健脾養心，養血安神功效，適合**虛煩不眠，神疲乏力**，記憶力減退的人士服用，睡得香自然發甜夢。

小貼士

之前在論述脫髮時，本想在小貼士環節介紹大家用砭石梳梳頭，但時間關係，所以留至本集，況且砭石梳具有刺激頭髮生長和安神助眠的功效，正是一舉兩得。

砭石是中國特產，其主要成份是微晶石灰岩，含有鋁、鈦、鉻、錳、鋅等三十幾種對人體有益的稀土和微量元素。

用砭石治療是中醫療法之一，中醫認為砭石有安神、調理氣血、疏通經絡的作用。現代醫學發現砭石可以發出許多對人體有益的遠紅外射線和超聲波脈衝，能促進頭部血液循環、調理新陳代謝、疏通經絡和安神，並能緩解頭痛失眠。古人在沒有認識煉鐵術用以製針前就是靠砭石來治療傷痛疾患，古代有砭石刮痧板、砭針、砭刀等醫療工具。

用砭石製成梳子，其天然能量可激發頭皮部位的毛囊，刺激其生長，有助達至健髮功效。通過梳頭刺激頭皮穴位和經絡，不僅能行氣活絡、強化毛囊，還可起振奮精神和安神的相向調節作用，改善睡眠和夢的質素。用砭石梳梳頭，每天起碼一次，每次梳 100 下以上，簡單地由前向後梳便可，任何時間梳都可以。