

香港電台第五台

《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

養生第七集：《眠養之道：破除執念，與身體對話》

引用《黃帝內經》：

「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數。」

各位朋友，夜晚的安眠，正是順應天地陰陽的智慧。今晚讓我們一同探討，如何回歸自然，與身體真誠對話。

第一部分：開場與常見的睡眠迷思

早前我西安的中醫師父，西安華大中醫藥研究院院長席庸大夫分享了他對睡眠的看法，我覺得很有必要和大家分享一下「睡覺」這題目。

在健康焦慮蔓延的今天，我們常常被各種標準綁架——「必須睡夠8小時」、「必須一覺到天亮」、「做夢就是沒睡好」。這些概念，究竟是健康指南，還是認知枷鎖？今天，我們就一起來撥開迷霧，與我們的身體展開一場真誠的對話。

首先，我們要破除幾個最常見的誤區。

迷思一：一定要睡夠八小時？

這是一個典型的機械思維。8小時睡眠的概念不過二十多年歷史，它給我們潛意識裡畫了一條線，沒睡夠就焦慮，這反而是「沒病找病」。睡眠質量的好壞，跟時間沒有絕對關係，而是跟你醒來後的狀態有關。

迷思二：一覺到天亮才算睡得好？

恰恰相反，晚上多次醒來，是人類進化而來的自然警戒意識，是正常的。只要醒來後能較快再次入睡，就不算問題。追求「徹夜安眠」反而成了執念。

迷思三：睡覺夢多就是睡眠差？

做夢是睡眠的正常表現。標準是：醒來後一會兒就忘了，且人不覺得累。這反而是睡眠在進行記憶整理和情緒調節的證明。只有持續做噩夢、像連續劇一樣記得清清楚楚且影響白天的夢，才需要注意。

第二部分：睡眠的哲學——為什麼我們需要睡覺？

聊完了誤區，我們來看看睡眠的本質是什麼。中醫講，一陰一陽之謂道，一動一靜謂之「活」。

白天屬陽，我們要動，要工作生活；晚上屬陰，我們要靜，要休養生息。這個「休養生息」非常關鍵——「休養」是補充一天消耗的能量；「生息」則是儲備多餘的能量，以備第二天使用。沒有夜晚的「靜」，白天的「動」就失去了根基。所以，睡覺就是我們為生命「充電續航」的最重要方式。

第三部分：衡量睡眠好壞的真正標準

那到底怎麼判斷我的睡眠好不好呢？標準很簡單，就兩條：

1. 早上醒來是否神清氣爽，心情愉悅？不覺得累，不覺得渾身酸痛，這就是好睡眠。
2. 眼睛是否不累、不乾澀？不需要點眼藥水，眼睛感覺很輕鬆。

只要滿足這兩條，哪怕你只睡了五六個小時，你的睡眠也是高質量的。反之，睡十個小時起來還難受，那也是質量不高。

第四部分：現代人睡不好的四大元兇

明白了好壞標準，我們來看看，到底是什麼偷走了我們的睡眠？

第一個元兇：「有電」。 電燈和手機把夜晚變成了白晝，源源不斷的資訊刺激我們的大腦，讓我們該靜的時候靜不下來。莊子說「吾生也有涯，而知也無涯」，用有限的精神去追逐無限的資訊，人就很疲憊，肯定睡不好。

第二個元兇：眼疲勞。 眼睛是「神」出入的地方。眼睛捨不得閉上，神就停不下來。現代人整天盯著螢幕，眼睛過度勞累，神不得安寧，自然難以入眠。

第三個元兇：營養過剩與運動不當。 我們吃得好，但動得少，特別是脾主四肢，四肢不動，脾氣就不旺，營養堆積變成「內熱」，身體沉不下來。而且很多人晚上劇烈運動，反而讓身體興奮起來，或是運動過量，像跑馬拉松，看似健康，實則是在透支心氣，非常危險。

第四個元兇，也是最關鍵的：情緒與「勞神」。 我們要分清「用心」和「勞神」。用心是把事情做好後就放下；勞神是事情過去了，心裡還反覆想、不斷猜，放不下。躺在床上還在想工作、想瑣事，這就是極致的勞神，會大量消耗我們的「心氣」。

第五部分：如何才能真正睡個好覺？——實用建議

找到了原因，對策就清晰了。我給大家幾點非常實用的建議。

第一，守護「心氣」——睡眠的能量基礎。

「心氣」是內臟運化的能量，心氣不足，是很多健康問題的根源。如何守護？

- **少說話**：「多言傷氣」，避免不必要的閒聊和爭論。
- **避免「勞神」**：學習「盡人事，聽天命」的智慧。事情做完，就要學會放下。別讓無窮的思慮消耗自己。

第二，學會「晝逗號」——應對不得不熬夜的情況。

萬一不得不熬夜怎麼辦？硬扛到凌晨兩三點最傷身。正確的方法是「晝逗號」：如果知道要熬夜，**提前先睡上一兩個小時**，相當於在一天中間打了個盹，補充了能量再去工作。結束後再好好睡一覺。這比連續清醒十八九個小時要好得多。

第三，眼部養護法。

我個人的秘訣是：**晚上睡前熱敷眼睛**，用溫熱毛巾敷眼，可以放鬆眼肌，促進睡眠；**白天或早晨用冷敷**，甚至可以用涼水浸眼，讓頭腦冷靜，神光內斂。

第四，選擇合適的運動。

晚上要想睡得好，可以多做**上肢和伸展運動**，比如擴胸、活動肩膀。這能舒展胸腔，促進氣血循環，幫助心神安定。避免在睡前進行劇烈的跑跳運動。

第五，也是最重要的：坦然面對，別把它當回事。

睡眠是身體的本能。有時候，越追求，越得不到。一頓飯不吃沒事，一晚上沒睡好，天也塌不下來。不要被「我必須睡夠8小時」、「我不能醒」這些概念綁架。放下焦慮，相信身體的自愈能力，反而容易睡得香。

第六，穴位按摩

神門穴（手少陰心經穴位），手腕橫紋處，掌心向上，循著小指側的方向，在小指側的橫紋交點內側，明顯凹陷處。

第七，食療保健

1. 養心補血類（適合思慮過度、心氣虛者）

桂圓紅棗茶：桂圓養心安神，紅棗補氣血。睡前2小時取5顆桂圓、3顆紅棗煮水代茶飲，適合面色蒼白、疲憊乏力者。

2. 清心除煩類（適合壓力大、虛火擾心者）

- **百合蓮子湯**：百合清心除煩，蓮子養心安神。取乾百合15克、蓮子10克慢火煮爛，加冰糖少許，適合口乾、心煩多夢者。

- **酸棗仁茶**：酸棗仁為中醫經典安神藥材，能養肝寧心。炒酸棗仁10克搗碎，沸水沖泡代茶飲，對虛煩失眠尤佳。

-

3. 山藥茯苓粥

材料準備（1-2人份）

- 新鮮山藥：100克（或乾山藥片30克），首選鐵棍山藥，補脾效果佳。
- 茯苓：15克（建議磨成粉，更易吸收）
- 白米或小米：50克
- 清水：約800毫升
- 可選配料：紅棗3顆（去核）、蓮子10克（增強安神功效）

製作步驟

1. 前期處理：

- 茯苓若為塊狀，可搗碎後用紗布包紮成藥包，或直接使用茯苓粉。
- 新鮮山藥戴手套去皮，切小塊（防氧化變黑）；乾山藥片需提前浸泡30分鐘。

2. 熬煮順序：

- 將米、茯苓（或茯苓粉）與清水一同放入鍋中，大火煮沸後轉小火熬煮30分鐘。
- 加入山藥、蓮子等配料，繼續煮20分鐘至米粥軟爛。
- 若用紅棗，可在最後10分鐘加入避免過爛。

3. 關鍵技巧：

- 茯苓處理：茯苓質硬難煮透，磨粉或使用藥包能避免口感粗糙。
- 火候控制：始終保持小火慢熬，使茯苓有效成分充分析出。
- 山藥時機：山藥易熟，晚放可保持口感與營養。

食用時機與禁忌

- 最佳時間：晚餐時食用一小碗（約200毫升），睡前3小時完成。

第六部分：結語

朋友們，今天我們一起重新認識了睡眠。它不是一個需要機械達標的任務，而是一場順應身體自然律動的修行。真正的養生，是傾聽身體的聲音，是「先睡心，後睡眠」。

希望大家都能放下對睡眠的執念，破除概念的迷霧，學會與自己的身體真誠對話，從此夜夜安眠，神清氣爽。

謝謝大家！