

# 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

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (7) ( 11/11/2025 )

多夢(2)

中醫所說的「多夢」或「多夢症」是指睡眠不安寧，夢多紛紜，干擾睡眠，翌日醒來頭昏神疲的症狀，又稱「妄夢」或「喜夢」。它有別於一般正常人睡眠時的發夢過程，後者不影響日常生活及工作，屬正常的生理活動，在之前的相關論述已經解說清楚。

多夢症與幾種發夢的異常狀態(睡眠障礙)也有區別，包括：

1. 夢魘

發惡夢而驚叫，甚至自覺有東西壓住自己身體，不能動彈或不能言語，卻像有意識地有恐懼感，即俗語所說的「俾鬼砸」。

2. 夢囁

發夢中說夢話或發出聲音而不自知，但身邊人可聽到，有時自爆私隱也不自知，醒來後通常記不起。

3. 夢遊

睡眠中無意識地起來活動，做一些奇怪或不可理喻的事情，但大多數人其實沒有做夢，而是大腦神經調節異常，大腦本應處於休息狀態，但卻未休息，觸發身體活動起來。

#### 4. 夢驚

指發惡夢而突然發出尖叫，哭喊而驚恐，心驚膽戰，甚至滿頭大汗，但醒後卻記不起發生過甚麼事。

中醫臨床上診治多夢症一般可以分為下列幾個證型：

##### 1. 心脾兩虛

多因飲食失節，或過勞，或思慮過度，導致脾虛影響運化和生化功能，以致心神失養、多夢。症見失眠多夢、面色無華、少氣懶言、倦怠乏力、納呆、便溏等。治法為健脾養心。

##### 2. 心腎不交(相當於荷爾蒙及植物神經系統失調)

多因勞損心腎，以致心火不降，腎水不上，水火不濟，心火上炎，熱灼心神，故多夢。症見煩躁不眠、健忘多夢、心悸怔忡、頭暈耳鳴、腰膝酸軟、潮熱盜汗。治法為滋陰降火，交通心腎。

##### 3. 心膽氣虛

平時心膽虛悸，遇事易驚，或曾受驚嚇，緊張易驚，心膽受損，精神不安而多夢。症見惡夢驚嚇，容易驚醒，心悸怔忡。治法為益氣鎮驚，安神定志。

##### 4. 痰火內擾

常因抑鬱易怒，肝鬱化火，煉液成痰，痰火擾亂心神而多夢。症見發夢紛紜，頭暈心悸，急躁易怒，痰多胸悶等。治法為清熱化痰。

之前提到不同性格、氣質的人發夢的內容一樣，但夢境會有很大的分別。上篇介紹了李白的《夢遊天姥吟留別》，以揮灑奔放，天馬行空的手法描述夢遊仙境的情況，本篇則介紹性格內向、沉鬱的唐朝詩人李賀之《夢天》詩。

作者李賀自幼天資聰穎，才思敏捷，詩文皆絕，尤擅寫樂府詩，他的詩文辭藻華

麗，內容天馬行空，後世尊為「詩鬼」。

### 《夢天》唐·李賀

老兔寒蟾泣天色，雲樓半開壁斜白。  
玉輪輦露濕團光，鸞珮相逢桂香陌。  
黃塵清水三山下，更變千年如走馬。  
遙望齊州九點煙，一泓海水杯中瀉。

本詩首句即指出天色有如被月兔和蟾蜍的淚水洗過，一片淒清，而仙人所住的雲樓半開半掩，牆壁被月光照出一片白色。一輪明月慢慢橫過天空，輾過夜空中的露水，令月亮也顯得濕潤朦朧，詩人在桂花飄香的小路上遇到仙女。無論在陸地、海洋或蓬萊、方丈、瀛洲三座傳說中的神山，幾千年的時間飛快過去，變化如白駒過隙。從月宮遙望中國九州就像九點煙塵，那深不可測海洋似乎像是倒進杯子裏的水一樣。

這首詩充滿浪漫主義色彩，詩中通過神話傳說虛構了一個奇幻淒美的仙境，從而投射了自己對人滄桑、時空變換的沉鬱感慨。

聽過一首由盧巧音主唱的《代你發夢》，歌詞中有：「做你腳步暢遊天國，做你耳膜聽見仙樂。」各位聽眾，你是否願意找別人代你發夢魂遊太空仙境呢？

### 安睡甜夢茶 (1人量)

材料：花生葉 15 克、龍眼肉 5 粒。

製法：洗淨材料，除去塵污，加清水 2 碗煲 15 分鐘即成，可當天再加滾水泡焗飲服，至味淡為止。

功效：花生葉鎮心安神，龍眼肉健脾養心、補血安神；此茶具鎮心安神，健脾補血安神功效，適合心脾兩虛所致失眠多夢的人士服用，有助發甜夢。