

睡眠是人類最基本的生理需求之一，我們一生中有大約三分之一的時間是在睡眠中度過的。不過，隨着年齡增長以及各種壓力，都市人都會有睡眠障礙即失眠的困擾。失眠包括「難入睡」、「睡眠時間不足」、「易醒」、「早醒」、「多夢」等，而長期失眠對人體有一定的傷害，如精神狀態變差、抵抗力下降、內分泌紊亂、皮膚老化加快、肝功能受損等。今次想跟你們談談半夜會醒的問題，這都屬於「易醒」或「早醒」的範圍。很多人都有夜醒的體驗，就是睡到半夜，身體好像會定時叫你，醒後難以再入睡，長期這樣的煎熬，真令人身心疲憊。究竟從中醫角度上，半夜自然醒來是什麼原因呢？

◆文、圖：香港中醫學會教學研究基金會司庫 施榮棟註冊中醫

在中醫理論上，理想的睡眠時間是在晚上11時到早上7時，認為人體臟腑經絡與十二時辰是相對應。從11時起，有三個的經絡運行最為旺盛，分別為膽經（晚11時至凌晨1時）、肝經（凌晨1時至3時）和肺經（凌晨3時至5時）。在相對應的時辰中，本臟腑的氣血最充盈、功能最強，充足的睡眠能促進相應臟腑的新陳代謝，有效地排出體內的毒素。

相反地，如果臟腑有異常，便會在本經運行時出現不暢順，身體會在入眠的情況下莫名地醒來，而且夜醒的時間亦因人而異，有些人會一到凌晨1時多鐘就醒，也有人一到凌晨3時多鐘就醒，醒後一直待到天亮，這情況有人會尋找醫生醫治，也有人習以為常，不作理會。



◆施榮棟註冊中醫

# 睡到半夜總會醒？ 經絡訊息有啟示

## 按夜醒時段簡單調理方法 疏通相應的經絡

其實，只要察覺夜醒的時間和相關的症狀，中醫認為身體已給了你提示的訊號，我們可用一些簡單調理方法，疏通相應的經絡，便可減少夜醒的頻率，甚至能改善身體的狀況，效果都是立竿見影。我們從三個夜醒的時段來作分析：

### 一、晚上11時至凌晨1時醒來（膽經運行）

此時段正是氣血流向膽經的時刻，膽經氣血比較旺盛，充足的睡眠能完成膽汁的新陳代謝，讓膽囊儲存膽汁以備消化食物。若此時段總是醒來，可考慮膽囊出現異常，從而可引發一系列的問題，如腹脹、嘔吐、口乾口苦和厭食等。



#### 調養方法：

##### • 經絡穴位法——敲膽經

膽經位置：沿着大腿外側下至膝關節外兩筋之間。

敲膽經步驟：雙手握拳同時從屁股凹處沿大腿外側至膝外側的四個穴位點，依序敲打：「環跳」、「風市」、「中瀆」、「膝陽關」，早晚各敲左右大腿各50次。

點揉「風池」穴：使用雙手大拇指或握拳，用指頭關節按壓，早晚各按3-5分鐘，按摩至穴位出現脹感。

##### • 飲食調養法——酸棗仁茶

材料：酸棗仁15克，冰糖或者蜜糖。  
做法：將酸棗仁弄碎入茶包，泡沸水，少許冰糖或者蜜糖。

### 二、凌晨1時至3時醒來（肝經運行）

此時段氣血流入肝經，能儲藏全身血液，幫助調節血量，充足睡眠能幫助肝血生成，完成排毒的新陳代謝。但總是此時醒來，十有八九是肝臟異常，使得肝臟得不到足夠血液濡養，影響肝細胞修復和再生，從而引發多種肝臟問題，造成眼睛乾澀、視物模糊、頭目脹痛、煩躁易怒、抑鬱等。

#### 調養方法：

##### • 經絡穴位法——揉肝經

肝經位置：位於大腿內側。  
揉肝經步驟：握拳沿大腿內側，由下而上依序按揉「曲泉」、「陰包」、「足五里」、「陰廉」等穴位。早晚按壓左右大腿50次。按壓時通常會有微酸微痛感，不可猛力敲打。

點揉「太衝」穴：用大拇指按摩太衝穴（在大腳趾與二腳趾分叉處的凹陷中），由下向上推按，雙腳都按摩，每側按摩5分鐘。

##### • 飲食調養法——圓肉枸杞玫瑰花茶

材料：枸杞子10g，乾圓肉8粒，乾玫瑰花朵5粒，冰糖或者蜜糖。  
做法：洗淨後，泡沸水，少許冰糖或者蜜糖。飲用時可以將圓肉、杞子一同食用。



## 十二時辰與臟腑經絡相應



## 調攝五臟六腑 強化身體自我修復能力

日常的生活習慣和起居飲食，都應符合時辰的規律，以達陰陽平衡，調攝五臟六腑，強化身體自我修復能力，從而起到養生保健效果。平時必須養成正確的睡眠習慣，避免睡前進食，睡前保持心情放鬆、穩定好情緒，減少使用手機工作或遊戲等。

除了受到正常的生理影響，要正視自然夜醒，或警惕半夜突然驚醒和其他失眠的問題，找出原因，對症下藥，不可隨意服用安眠藥。若失眠情況嚴重或伴隨其他的症狀，如睡眠呼吸暫停綜合症、抑鬱、心臟病等，建議及早找中醫師，作詳細的辨證論治！

### 三、凌晨3時至5時醒來（肺經運行）

此時段氣血流入肺經，是陽氣的開端，人體的氣血開始新一輪分配，充足睡眠能將新造的血液提供給肺，經由肺送往全身。如果經常這個時候醒來，同時出現呼吸困難、打噴嚏和鼻塞、咳嗽以及氣喘，多半提示肺部異常。

#### 調養方法：

##### • 經絡穴位法——拍肺經

肺經位置：從乳頭外開向上至鎖骨之凹陷處，沿着手臂內側，到拇指內側端止。

拍肺經步驟：將手前臂平舉，掌心向上，另一側手握空拳，沿前臂掌面小拇指一側往肘部輕拍，進而輕拍沿上臂至胸前，來回拍3至5次。早晚輕拍左右手各50次。

點揉「魚際」穴：睡前用大拇指尖輕按第一掌骨側的肉際處約1至3分鐘，能夠增強肺功能，提高免疫力。

點揉「孔最」穴：睡前用大拇指腹按壓「孔最」穴約1至3分鐘。反覆按摩後，會減輕夜間驚醒的症狀。

##### • 飲食調養法——百合蓮子紅棗茶

材料：蓮子75克，鮮百合75克，紅棗40克，冰糖或者蜜糖。  
做法：蓮子與紅棗浸泡，去掉蓮子芯，泡沸水後，加入鮮百合和適量冰糖或者蜜糖。



## 泛發性膿皰型銀屑病



近年公眾對銀屑病的認知增多，了解到銀屑病是一種免疫系統引起的疾病，令患者皮膚變厚、脫皮，甚或出現關節毛病。但銀屑病有不同的分類，其中一種是泛發性膿皰型銀屑病，雖稱為銀屑病，卻是另一個完全不同的免疫系統疾病，嚴重情況下還可以致命！皮膚科專科盧景勳醫生就為大家講解此病的徵狀和治療方法等資訊。

問：近年經常聽到銀屑病，但泛發性膿皰型銀屑病第一次聽，是新的銀屑病嗎？

答：皮膚科100年歷史以來，從觀察病人的徵狀為疾病分類，很多時這類會脫皮的疾病，都歸類為銀屑病 (psoriasis)；但近年研究發現有一部分脫皮、皮膚紅腫的銀屑病患者情況很特別。一般銀屑病(俗稱牛皮癬)，其斑塊比較完整，皮比較厚，患者亦未必會有嚴重紅、腫、痛的徵狀。而有一小部分歸類為銀屑病的病人，他們的臨床表徵卻有很大分別，發炎會比較嚴重，十分紅腫，亦會有膿皰，傳統上稱為膿皰型銀屑病。

問：急性泛發性膿皰型銀屑病對患者生活上有什麼影響？有生命危險嗎？

答：患者全身表皮脫落、潰爛，而皮膚是人體最大器官，就如肺部衰竭、腎臟衰竭，需要入院用呼吸機、血液透析，皮膚衰竭也一樣，需要入院治療去輔助皮膚。因為沒有了皮膚的屏障，細菌會進入身體，進入血液，可併發全身性細菌感染，甚至細菌進入身體後誘發炎症，形成多器官衰竭問題，可以致命。

問：泛發性膿皰型銀屑病成因是什麼？

答：膿皰型銀屑病確切成因不明，不過免疫系統問題大多源自壓力、情緒，又或一些輕微病毒感染、創傷等。而過往急性泛發性膿皰型銀屑病有案例是使用高劑量口服類固醇

時突然停藥，「類固醇反彈」都可以誘發此症。

問：如何治療急性泛發性膿皰型銀屑病？

答：傳統上會採用一般銀屑藥物，或調節免疫系統藥物，包括口服類固醇、口服免疫系統抑制劑環孢素A或者口服異維A酸等，選擇一個合適的藥物，控制其發炎、紅腫和膿皰，但病情未必能夠控制得好好，因為不知道病理機制。

問：泛發性膿皰型銀屑病可以預先檢驗嗎？有預防方法嗎？

答：目前並沒有針對泛發性膿皰型銀屑病的預防方法，不過要預防免疫系



◆盧景勳醫生

統疾病，則須留意日常生活，如作息定時、飲食上盡量避免加工食物、適量運動，都有助避免免疫系統受到刺激。