

# 安眠養生 健康久久



**周宗翰** 顧問醫師

- 翰鳴堂中醫診所執行長
- 臺北市立聯合醫院  
仁愛院區中醫科主治醫師

**現**代人因為習慣晚睡或者熬夜，不但會透支體力還會造成生物時鐘紊亂，久而久之就會精力疲乏或者造成失眠等不良後果。甚至產生免疫力下降，容易經常感冒或使血壓升高，導致心血管疾病風險升高。同時失眠也會影響第二天精神狀態，像是思考能力下降、工作效率降低，進而影響情緒，造成憂鬱及焦慮，若是長期失眠更會讓外貌易顯衰老！

所以想要提升睡眠品質，建議睡前喝一小杯「熱牛奶」，有助於安眠。這是因為牛奶中所含的成份「色胺酸」是一種天然助眠劑，它能穩定情緒，使情緒放鬆。而且牛奶中所含的鈣質也能安定神經，但若有乳糖不耐症的人們則不適合在睡前飲用，那要如何是好呢？中醫建議在日常飲食中可添加「百合」，來幫助清心安神、滋補心肺，適合肺虛或情緒不佳、憂鬱所引起的失眠症狀。或者在飲食中多食用「蓮子」有助寧心安神、補脾固精，適合心煩、心悸及腸胃不好所引起的失眠問題。



其他的營養補充品則建議：補充含有GABA、迷迭香、甜菜根、蕃茄等營養素的營養補充品，可以幫助放鬆、舒緩情緒，另外在上床睡覺前，應盡量少吃一些「易脹氣食物」，如：豆類、洋蔥、綠花椰菜、馬鈴薯、地瓜、芋頭、玉米、香蕉、麵包等，以防肚子脹滿了氣，令人不舒服也睡不著。建議睡前一杯含有膠束酪蛋白的乳清蛋白飲，透過血糖穩定提升睡眠品質，還可以啟動整夜的代謝率。

## MIND™ 敏動力

— 盎司的精華 —



## 保養之方

中醫推薦一些穴位透過按壓來幫助睡眠，像是**內關穴**、**神門穴**、**百會穴**及**印堂穴**，平常可配合呼吸的時候一壓一放，調節睡眠的規律。

### 內關穴

在前臂掌側，手腕的橫紋後上2寸  
(約三指寬的兩筋中央處)。

有寬胸理氣、寧心安神作用，常為腸胃脹氣、胃酸逆流影響睡眠者可多按壓。

### 百會穴

也稱為「萬能穴位」，兩耳上端相連直線與鼻樑正中直線，交會於頭頂的位置。

能平肝熄風、安神醒腦作用，有入睡困難、血壓偏高者可多按壓。

### 神門穴

在手腕關節橫紋上，無名指、小指指縫交界處延伸至腕關節橫紋上。

清心火安神作用，淺眠多夢者可多按壓。

### 印堂穴

在額部，兩眉頭之中。

有清熱安神作用，有入睡困難、情緒煩躁者可多按壓。

