

# 熬夜上火 中醫助眠

文／鄭冉曦 攝影／盧義泓

如果遇到連假或個人安排的假期，過於興奮而接連熬夜好幾天，結果到了就寢時間，卻輾轉難眠，難免對身體造成一定損傷。

從中醫的角度來看，晚上十一點之後入睡者，都算是熬夜。晚上十一點至凌晨三點為膽經、肝經循行的時段，是肝膽氣血最旺盛的時候，同時也是褪黑激素、生長激素與受體素等多種激素分泌達高峰的時段。

臺北慈濟醫院中醫部呂秉勳醫師指出，多日作息不規律或熬夜會造成精神恍惚、皮膚粗糙、口乾舌燥、口苦、口破、耳鳴、鼻塞、頭痛、眼睛乾澀等症狀，甚至有罹患失智症、癌症以及猝死的風險。

而當身體長時間處於亢奮狀態時，會強迫刺激交感神經，促進腎上腺素分泌，如此一來就會產生入睡困難的情形。對此，呂秉勳醫師提供四種清心安神的茶飲以及三個安定情緒的穴位，民眾可以在平時飲用或睡前按摩，藉此達到幫助睡眠的效果。

茶飲的部分，第一種是百合蓮子銀耳湯，百合有清心安神、退熱養陰的功效，銀耳有提氣養神、補陰潤膚的功效，



蓮子則有益腎澀精、補脾止瀉的功效；第二種是生脈飲，主要由大補元氣的人參、養陰清熱的麥冬以及斂汗生津的五味子組成；第三種是甘麥大棗湯，具有養心安神、和中緩急與補氣健脾的作用；第四種是枸杞菊花茶，菊花富含胺基酸、維生素 A、維生素 B2 以及類黃酮等營養成分，有助於緩解用眼過度的疲勞和痠澀，枸杞則有降三高的助益。

穴位的部分有太衝、神門與百會穴。太衝穴位於第一、二腳趾骨交接的凹陷處，能梳理肝氣、清熱明目、安定情緒；



神門穴位於手腕橫紋交接的凹陷處，能滋陰降火、養心安神；百會穴則位於頭頂正中央，能疏通頭部經氣，有助於恢復精力、化解身體疲勞。

呂秉勳醫師提醒，熬夜對於人體已經造成一定損傷，除了上述的保養之外，也要避免使用茶、咖啡以及刺激性的食物，以免增加身體負擔。🌿

枸杞有降三高（高血壓、高血糖、高血脂）的好處。