



長者總會出現白天想睡覺，晚上睡不著的情況。《黃帝內經》提出「老者之氣血衰，其肌肉枯，氣道澀，五藏之氣相搏，其營氣衰少而衛氣內伐，故晝不精，夜不瞑。」

長時期出現入睡困難、易醒、醒後難再入睡、寐而不酣或時寐時醒等，是失眠的表現，屬於中醫「不寐」範疇。引起老年人失眠的原因繁多，包括情志不遂、飲食不節、年邁久病血虛等。

這些病因容易引起臟腑氣血失和，陰陽失調，導致心失所養或心神不安而出現失眠的問題。失眠日久，容易出現心悸、頭暈、健忘、心煩、倦怠等症狀，影響日常生活。

安眠湯水推介

(1) 滋陰養心湯

心血不足，是長者出現失眠的常見主因。除了失眠外，還可出現心悸、心煩、疲乏、健忘等症狀。以下是建議有滋陰養血，補心安神作用的湯水：



材料：麥冬 15 克、沙參 30 克、玉竹 30 克、百合 30 克、瘦肉 300 克

做法：用 2000 毫升水先浸所有藥材約 30 分鐘，將所有材料放入鍋內，武火煮至水滾後轉文火煮一個半小時

(2) 花旗參茶

長者如出現長期睡眠質素欠佳，身體容易出現疲乏無力、口乾心煩、手心發熱等。以下是建議有提醒有補氣養陰，清熱生津，提神作用的沖泡飲品：



材料：花旗參 5 克

做法：將花旗參研成細粉，每次使用 5 克參粉置於杯中，用沸水沖泡，加蓋焗 5 分鐘，即可飲用，可重複沖泡幾次至無味。

備註：花旗參性涼，適合夏天飲用。對於有畏寒、容易腹瀉等人士則不宜飲用

預防失眠，宜養成良好的生活習慣，包括按時睡覺，睡前不飲濃茶、咖啡和抽煙，保持心情愉快，避免過度憂思焦慮及適當加強體質鍛煉等。失眠有虛實之分，並非所有人士適合飲用上述湯水和飲品，如有嚴重失眠問題，宜諮詢註冊中醫師意見。

圖片來源：互聯網

上文轉載自房協長者通網頁：<http://hkhselderly.com/tc/health/medicine/493>