



崔紹漢教授

# 寐本乎陰 神其主也

**所**謂「寐本乎陰，神其主也」，此句話出自明朝張景岳的《景岳全書·不寐》，意思是說睡眠的根本在於陰，是由心神所主宰的。中醫認為睡眠與覺醒，是人體陰陽之氣隨晝夜陰陽之氣而消長變化的結果。

皮膚黑變病初起時患處皮膚輕度潮紅，有刺癢感和脫屑現象，以後漸變為淡褐色至藍灰色或淡黑斑，邊界不清，患處的毛囊周圍有細小的色素斑點，慢慢形成瀰漫性斑片，日曬後會覺輕微痕癢，但日久並無明顯的自覺症狀。少數患者的病情發展到一定階段便停止，部分色素會自行減退。



要一覺睡到天亮，背後原來大有學問。



現代都市人生活繁忙，精神緊張，有時令睡眠質素下降。

自然界每天都出現陰陽消長的變化，最明顯的表現就是晝夜交替出現，晝屬陽，夜屬陰。中醫學的天人合一概念，認為人體陰陽之氣也隨晝夜而消長變化，於是就出現了睡眠與覺醒的交替。

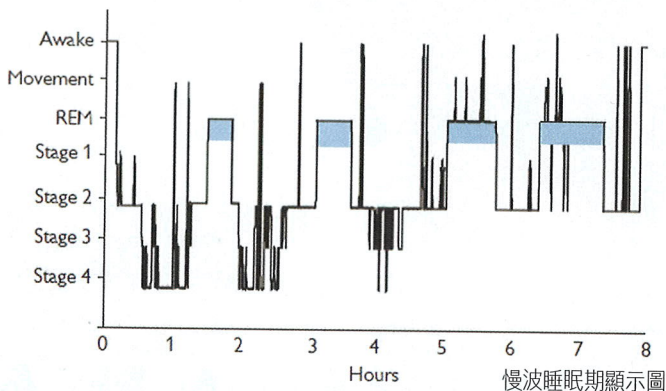
中醫學又認為心神是支配睡眠和覺醒的主宰，神靜則入睡，神動則清醒。再引伸開去，人的心情安靜舒暢則易睡，七情過極則難睡。

現代醫學根據睡眠過程中腦電波的變化，將睡眠分為慢波睡眠和快波睡眠兩種。由困倦開始入睡至熟睡約90分鐘，人體的自主意識降低，隨意運動消失，肌肉的緊張性漸漸減弱，大部分交感神經系統(陽)所主導的活動減弱，副交感神經系統(陰)活動則相對增強，生長激素分泌增多，進行修復身體於日間活動引致的耗損，因而消除疲勞，恢復體力和促進生長。此種睡眠又稱為核心睡眠。



慢波睡眠經歷入睡、淺睡、中等深度及深度睡眠等四個階段（I至IV期），大約持續90至120分鐘，然後進入快波睡眠，持續約15至20分鐘。此時睡眠更深，自主功能進一步減弱及消失，但不時會出現不規則的肌肉抽動，眼球亦會快速轉動，故又稱為快動眼睡眠或附加睡眠。此階段多會發夢，若在此時醒來，夢境會很清楚。在快波睡眠期間，腦部合成蛋白質的功能會加強，因此對兒童神經系統的發育和成年人的記憶力有密切的關係。

成人睡眠的全過程中，慢波睡眠約佔75%至80%，而快波睡眠則佔20%至25%。



慢波睡眠和快波睡眠在一夜的睡眠中交替出現，每交替一次，即為一個睡眠週期。大部分人一夜大約經歷3至4個睡眠週期，越近天亮，快波睡眠的時間越長。總的來說，在



### 有關動物睡眠的小常識：

1) 昆蟲、魚類、兩棲爬行動物是進行行為靜止期睡眠的。當牠們在水中、樹枝或地上，一動也不動時，就是處於靜止期睡眠。

2) 鳥類、雞、鴨等的睡眠為異相睡眠，並且以秒計算，每次約10秒左右，一天總計祇睡幾分鐘。還有鳥類是單眼睡眠的，在它們的短暫睡眠期間，半邊大腦處於睡眠狀態，另半邊則保持清

### 雙葉安眠茶（一人量）

**材料：** 鮮冬青葉30克、鮮側柏葉30克。

**製法：** 以3至4碗水煎至1碗，每晚飯後服，連服一星期。

**功效：** 這是民間治頑固性失眠的偏方，有清心安神助眠的作用。側柏葉味苦，性微寒，為涼血止血、化痰止咳藥，亦有一定的鎮靜安神作用。冬青又名四季青，味苦，性寒，有類似側柏葉的作用。



冬青葉



側柏葉

### 助眠穴位——百會穴

**定位：** 位於耳尖直上，頭頂正中處（後髮際正中直上七寸），是人體最高的穴位。

**方法：** 睡前以中指指腹揉按百會穴1至2分鐘。

**功效：** 有升舉陽氣(醒神)和安神的相向調節作用，可用於昏迷急救，又可治失眠。 ㊟

