



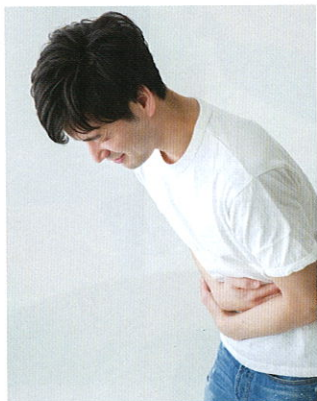
崔紹漢教授

# 肝鬱化火 上擾心神則不寐

之前提出幾句中醫臨床診辨失眠的養生金句，均屬虛證。由本篇開始，筆者會提出幾句屬實證的失眠辨證語句。所謂實證，是指在中醫臨床上出現一系列病理性反應比較強烈的、屬於過剩的證候，例如痰多、食積、水腫、瘀血等。

## 肝健康欠佳易引致失眠

現代醫學亦指出，假如交感神經的興奮性偏高(即中醫學所指的陽盛)，則肝臟的收縮加強，令肝血管和肝血竇內的血液流出量增加，因而引致血壓升高、急躁易怒、頭痛失眠等亢奮狀態。中醫臨床治療的方法是疏肝瀉火，方用「龍膽瀉肝湯」，主要利用龍膽草、黃芩、梔子、柴胡等中藥疏肝、清肝、瀉火，再配以安神之品，即能奏效。



肝功能欠佳可能會引致胃痛。

肝鬱化火便很容易發怒。曾經看過一個有關的故事，帶有幾分禪味。話說有一婦人，時常為瑣碎小事發怒大吵大鬧，全家



龍膽草

人很苦惱，她自知不能長此下去，於是到寺廟請求一位高僧開解。高僧靜心聆聽後，不發一言，把她帶到一個禪房單獨羈留。婦人被關在房中，氣得破口大罵，隔門咆哮了半天，高僧在外面並沒有理會她。

婦人弄到筋疲力盡，不得要領，於是轉而哀求高僧放她，但高僧亦充耳不聞，最後婦人終於



## 疏肝安眠茶（一人量）

### 材料：

夏枯草十五克、菊花十克、素馨花十克、玫瑰花十克（後下）。

### 製法：

以清水三至四碗，把前三藥一齊煎至約一碗，然後放入玫瑰花，加蓋焗約五分鐘，可酌加少量紅糖調服。

### 功效：

素馨花性平味微苦，能疏肝解瘀，行氣止痛；配伍夏枯草、杭菊、玫瑰花有寒熱並用，相輔相成作用。本方可久服，有疏肝、清肝、瀉火、助眠的功效。



靜下來。高僧在門外大聲問她：「你還在生氣嗎？」婦人回答說：「我祇在生自己的氣，我覺得自己為何如此愚蠢，竟然送上門被你關起來。」高僧聽罷，回答說：「一個連自己都不肯原諒的人，如何會沒有怒氣呢？」說罷便離開了。又過了一段時間，高僧再回來問婦人：「還在怒嗎？」婦人回答說：「不怒了。」高僧再問：「為甚麼不怒呢？」婦人說：「我被關起來，發怒也無補於事。」

高僧回應說：「看來你的怒氣還未消，祇是暫時壓下來，到忍無可忍時便會再爆發。」說罷又再離開了。當高僧第三次回來詢問婦人時，她回答說：「我不再怒了，因為不值得。」高僧笑說：「你還在衡量值不值得發怒，可見心中的怒根還未清。」到了黃昏，高僧終於開門讓婦人出來，婦人問高僧：「大師，究竟甚麼是『怒根』？」高僧將手中拿著的一杯茶倒在地上，灑在地上的茶很快被吸乾了，婦人望著地上的水漬良久，頓然醒悟，向高僧再三致謝後才離去。

## 助眠穴位——行間和太衝

**定位：**行間穴位於足背第一、二腳趾間縫紋端，而太沖穴則位於第一、二蹠骨結合部之前的凹陷中，即行間穴後一吋左右，兩者均為肝經要穴。

**方法：**用拇指指腹用力按壓兩個穴位，很易產生痠麻的感覺。

**功效：**疏肝瀉火，適合有肝鬱化火時自我紓解而使用。假如再配合其他助眠穴位如百會、神門等一齊按壓，對改善失眠會有幫助。 ㊟