



崔紹漢教授

# 胃不和則臥不安

這句說話出自《黃帝內經·素問之逆調論篇》，一

般是指平日飲食沒有節制，暴飲暴食令腸胃受損，以致宿食不化，停滯腸胃之中，日久則化痰化熱，令胃氣不和，而痰熱上擾心神，以致不得安眠。

正如上一篇所說的「痰熱內擾則心煩不寐」一樣。但上次的痰熱是因水濕內停，聚而成痰，痰鬱化熱；本篇所說的痰熱，其起因是食滯胃脘，宿食化痰生熱，病位指明在腸胃。在中醫臨床上，食滯胃脘證的症狀包括失眠、胃悶噯氣、腹脹疼痛、大便欠暢、吞酸惡心，舌苔膩，脈沉滑等。《張氏醫通·不得臥》指出：「脈數滑有力不眠者，中有宿食痰火，此為胃不和則臥不安也。」此外，一時的過餓過飽，例如睡前過食「宵夜」，或進食不易消化的食物，又或是夜間饑餓難忍，也可導致失眠。

中醫臨床上治療食滯胃脘引起的失眠，多會處方保和丸。此方出自元朝朱丹溪之《丹溪心法》，方中重用山楂，能消除種種飲食積滯，尤其是肉食油膩之積；神曲善消酒食陳腐之積；萊菔子善消穀麵之積；加入半夏、



睡前吃宵夜，尤其是即食麵，是很多香港人的壞習慣。



鄧鐵濤教授

陳皮行氣消滯；茯苓健脾去濕，連翹清熱解毒，全方有消食和胃，清熱去濕的功效。滯消熱清，胃氣得和，自然神安易寐。國家名老中醫鄧鐵濤教授，年過九十，但仍精神奕奕。他常常於講學時提到，每當晚上有應酬飲宴後，回家一定先服食保和丸幫助消化，便可確保安睡。

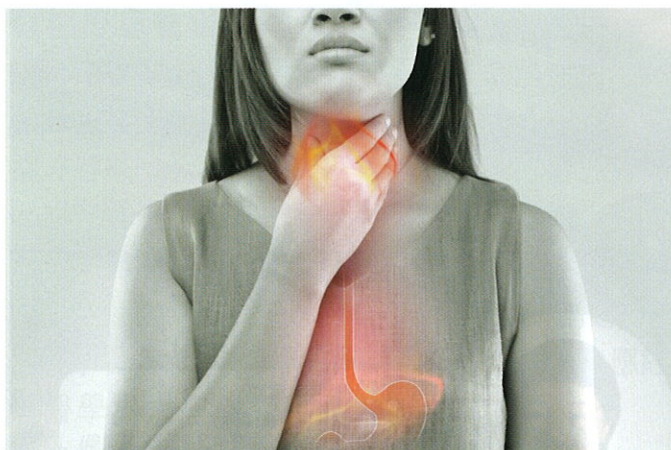


痰熱皆因食滯胃脘。



鄧鐵濤教授





胃酸分泌過多時會辛苦得令人夜半驚醒。

其實消化系統疾病對睡眠的影響，不單是食滯胃院，或過餓過飽才會出現，現代醫學的消化性潰瘍和睡眠性胃食管反流症兩種慢性胃病，都會影響睡眠。消化性潰瘍會引起夜半上腹部疼痛，使病人痛醒。此病與胃處於空腹狀態及胃酸分泌過多、幽門螺旋菌感染及情緒障礙等因素有關。

為了減少此病對睡眠的影響，於睡眠前進食少量易消化食物或食後加服制酸藥物，可以避免或減輕疼痛發作。如情況持續，當然要看醫生。至於睡眠性胃食管反流症，患者的胃內容物會於

睡眠中反流到食管，引起突發性胸骨後疼痛或燒灼痛而至反覆覺醒，難以安睡，並於睡眠時出現口酸口苦、咳嗽、窒息感和胃灼熱感而影響睡眠質素。中醫臨床上使用的中藥如淡魚古(即墨魚骨)、浙貝母(與烏賊骨合用便成烏貝散)、瓦楞子、白芨等，皆有良好的制酸止痛作用，適用於上述兩種慢性胃病。



淡魚古

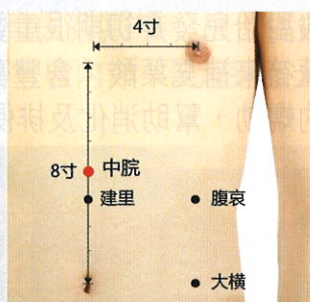


胃食管反流症會影響睡眠質素。

### 助眠穴位——中脘穴

**定位：**位於腹部前正中線上，臍上四寸。

**方法：**用拇指指腹用力按壓的中脘穴一至二分鐘，有需要時便可按壓。



**功效：**和胃健脾，通降腑氣。假如再配合其他助眠穴位如內關、神門等一齊按壓有助安睡。

### 消滯安神茶（一人量）

**材料：**

山楂十五克、萊菔子十二克、布渣葉十五克、素馨花十克、陳皮一角。

**製法：**

以清水三至四碗煎至一碗，晚飯後立即飲服。

**功效：**

山楂性微溫味酸甘，能消食化積，活血化瘀；萊菔子性平味辛甘，炒用消食化積，生用祛痰下氣；布渣葉性平味酸，能清熱解毒，清食積。以上諸藥與素馨花、陳皮合用，有消滯和胃助眠之效。如有畏酸或胃痛者，可用炒麥芽十五克、雞內金十克換山楂，亦有同樣功效。 ㊟