



蘋果新聞

我要訂閱

English



搜尋

[焦點](#) [要聞港聞](#) [兩岸國際](#) [娛樂](#) [財經](#) [果籽](#) [飲食男女](#) [體育](#) [賽馬](#)

【春眠不覺曉】瞓極唔夠仲好叻 中醫教你瞓好啲

更新時間 (HKT): 2018.03.19 19:15

[A](#) [A](#) [A](#)

中醫理論有個說法叫「春困」，意指春天濕氣重，人體易受濕邪入侵，若然遇上脾虛或濕重的情況，外濕加上內濕，令人容易疲倦，亦影響睡眠。室內開抽濕機確是可以改善外濕情況，但內濕只能透過飲食或生活習慣改善。中醫有說，做運動能夠改善濕重，至於飲食方面，註冊中醫師呂兆陞表示：「首先要戒口，因為戒口可以避免脾胃惡化，以及避免濕氣入侵。第一忌食生冷食物，凍飲或生冷食物都會導致濕重；第二忌

食黏膩難消化之物，例如油膩或膠質很重的食物，都會阻礙消化情況。」

相關新聞：[【田原香呈獻：調你身籽】「子時上床瞓最好」係謬誤？睇Live叫中醫拆解！](#)

除了濕重，中醫學說之中人體也有很多影響睡眠的因素，常見有以下情況：

「肝火擾心」

主要是受情緒影響，導致肝鬱，病者經常需要咁大氣，出現不寐多夢，急躁易怒，伴頭暈頭脹，目赤耳鳴，口乾而苦，不思飲食等情況。此症狀可以花茶紓緩，醫師推介「玫瑰花佛手茶」，以玫瑰花6克、佛手6克泡茶飲用可清火安眠。

「心脾兩虛」

虛症方面，腎虛或心脾兩虛者，多入睡困難，多夢易醒，出現心悸健忘，四肢倦怠，面色不好等情況。此症狀可以龍眼（3粒）、紅棗（5粒）焗茶飲用滋補，改善虛症情況。

「痰熱擾心」

患者通常有腸胃不適的情況，中醫有「胃不和，卧不安」之說，同時亦有胸悶、心煩、口苦、頭重等情況。醫師表示此症狀單以食療難有療效，多用較苦之藥材處理，建議看註冊中醫師診斷。

中醫有關睡眠的理論還有很多，19/3星期一晚上9時，果籽FB Live將會有全新節目：《田原香呈獻：調你身籽》，節目將會有註冊中醫師呂兆陞，為大家拆解「X個安眠方法的謬誤」，更會即場解答大家有關睡眠的問題，問得好仲隨時有禮物，記得睇嘞！

果籽FB專頁：<https://fb.com/AS.AppleDaily>

記者：曾冠輝

攝影：徐振國、伍慶泉

資料來源：呂兆陞註冊中醫師

全新旅遊專頁，即like籽想旅行：<https://fb.com/travel.appleseed>



PERFECT MEDICAL

免費體驗 美背養成術

**\$1,888/10次，10日還
原白滑美背**

Perfect Medical

Facebook, WhatsApp, MeWe, Twitter, Share icons



天氣潮濕加上人體自身脾虛濕重，令人容易勉強睡得好，造成春困。





元肉安神茶：龍眼3粒、紅棗5粒焗茶可滋補改善「心脾兩虛」的情況。
(蘋果日報)



玫瑰佛手茶：玫瑰花6克、佛手6克泡茶可清肝火改善「肝火擾心」。

(蘋果日報)



註冊中醫師呂兆陞
(蘋果日報)

[春困](#) [潮濕](#)

相關新聞



【田原香呈獻：調你身籽】「子時上床瞓最好」係謬誤？睇Live叫中醫拆解！
18.03.19

你可能有興趣的文章

 Smartfeed | ▶



1970年前出生的香港居民現可免費試戴頂尖的歐洲助聽器

Hearmore.asia



隔夜融化腹部贅肉！睡前，空腹吃

快速減肥



平價隱形牙套，就算係學生都負擔得起！

[Learn More](#)

Zenyum

果然好玩 籽在四方，即like「果籽」FB專頁！



果籽 



最Hit



56分鐘前

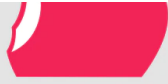
國安搜蘋果 | 歐盟回應：事件顯示北京
如何利用國安法扼殺新聞和言論自由



4小時前

更新訂戶通知 | 關於你的訂閱 About
your subscription





3小時前

娛樂名人 | 一人一句留給《蘋果》的說話



7小時前

走過26年 美好的仗打完 與讀者一同編寫《蘋果》的最終章



7小時前

國安搜蘋果 | 《蘋果》午夜起即時停止運作 明日出版最後一份報紙



56分鐘前

《蘋果日報》最後的紙片



2小時前

蘋果最終章 | 《蘋果》停刊 記者親筆告別讀者：寫完自己喊到收唔到聲



2小時前

蘋果最終章 | 壹傳媒大樓去留成疑 科技園：正式啟動重收程序



3小時前

〈果籽〉 啟事



4小時前

娛樂狗仔 | 東征西討踢爆藝人糖衣面目
偷食無所遁形

壹傳媒： [香港](#) | [台灣](#) | [北美](#) | [蘋果日報慈善基金](#) | [私隱聲明](#) | [使用條款](#) | [刊登廣告](#) | [聯絡我們](#)

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載

[私隱聲明](#) [使用條款](#) [聯絡我們](#)

NEXTDIGITAL

© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載