

新界西長者學院聯網
健康講座

解鬱安神食療與穴位

2024年11月28日

馬立基 註冊中醫師

肝鬱氣滯，心火擾神

肝氣鬱結的表現：神情抑鬱，情感脆弱，煩悶不樂，容易發怒，舌淡紅，苔薄白，脈弦。

肝鬱氣滯化火可以引起心火熾盛，心主神明，神安則寐，神不安則不寐。

調理原則：疏肝解鬱，寧心安神



疏肝解鬱食療：三花解鬱茶

[材料] 杭菊花6克，乾玫瑰花6克、乾素馨花6克、陳皮1瓣

[製法] 用茶袋裝好，清水浸泡1分鐘，然後放入瓦煲內，加入清水約600毫升，大火煲滾後小火續煲15分鐘，加入冰糖少許即成。



三花解鬱茶材料分析

材料	性味	功效
杭菊花	辛、甘、苦， 微寒	疏散風熱，平肝明目，清熱解毒。
玫瑰花	甘、微苦， 微溫	行氣解鬱，活血止痛。
素馨花	苦、平	舒肝解鬱，行氣止痛。
陳皮	辛、苦，溫	理氣健脾，燥濕化痰。

疏肝養心食療：佛手蓮子粟米湯

[材料]佛手10克, 蓮子15克、百合15克、桂圓肉10粒、陳皮半塊、粟米2條切塊、瘦肉少許。



佛手蓮子粟米湯材料分析

材料	性味	功效
佛手	辛, 苦, 溫	疏肝解鬱, 理氣和中, 燥濕化痰。
蓮子	甘, 微寒	益腎固精, 補脾止瀉, 止帶, 養心。
百合	苦、平	養陰潤肺止咳, 清心安神。
桂圓肉	甘, 溫	補益心脾, 養血安神。

調暢氣機的穴位

膻中穴在人體的胸部，人體正中線上，兩乳頭之間連線的中點，可募集心包經氣血，具有理氣止痛、生津增液的功效。

按摩方法：每次用中指或者食指，按摩膻中穴10分鐘，調氣作用強，讓心不煩，胸也不悶，幫助疏肝理氣。

太衝穴：位於第一與第二腳趾骨交接的凹陷處。

按摩方法：以砭石按壓3秒後停為1次，連續按壓3次。

作用：安定焦躁的情緒

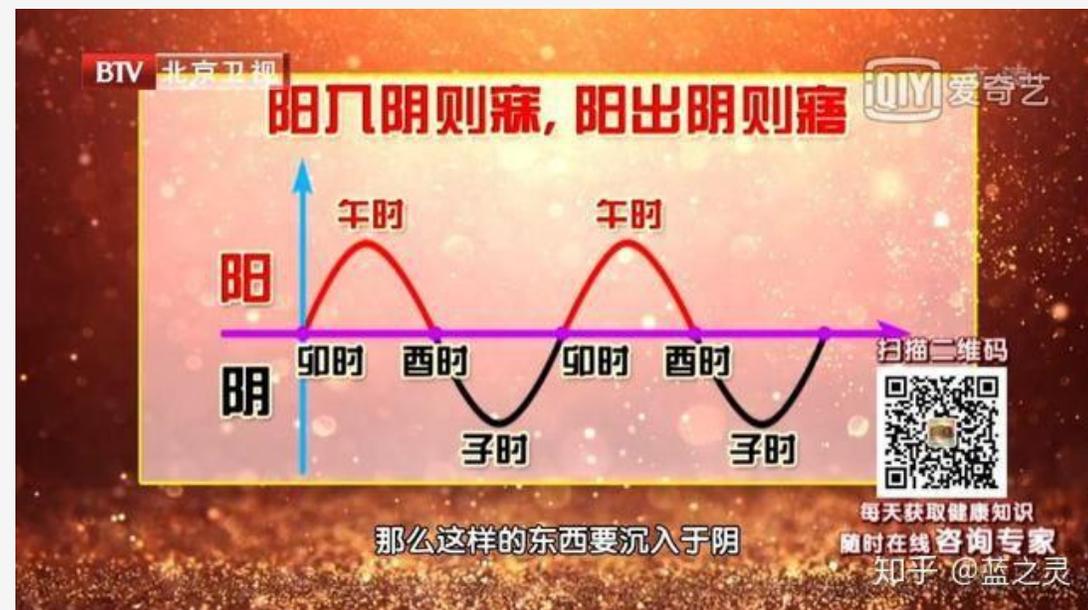


失眠：經常不能獲得正常睡眠

包括睡眠時間、深度的不足，輕者入睡困難，或寐而不酣，時寐時醒，或醒後不能再寐，重則徹夜不寐。

黃帝內經有關寤寐的解釋：「衛氣晝日行於陽，夜半則行於陰。」「陽氣盡，陰氣盛，則目瞑；陰氣盡而陽氣盛，則寤矣」。寤寐的產生是衛氣運行隨陰陽消長交替的結果，衛氣晝行於陽，行於陽之時則寤，夜行於陰，行於陰之時則寐，晝夜交替。

原文網址：<https://kknews.cc/health/vojzpv1.html>



心主神明，神安則寐，神不安則不寐

病位在心，與肝膽、脾胃、腎膀胱密切相關。

病機：情志所傷，飲食失節，勞逸失調，久病體虛，引致臟腑機能紊亂，氣血失和，陰陽失調，以致陰虛不能納陽，或陽虛不得入於陰。



甘麥大棗湯

生甘草10克 淮小麥60克 紅棗6粒(去核)

煎法:3碗水煲1碗藥液, 倒出保留。再用2碗半滾水煲1碗藥液, 將兩次煲出的藥液混合後分2次服用。

【功效】和中緩急, 寧神安躁。

【主治】婦人臟躁證。精神恍惚、悲痛欲哭、不能自主, 呵欠頻頻。



失眠食療

百合蓮子小麥茶

百合12克、蓮子12克、淮小麥30克、紅棗3粒(去核)，用4碗水，大火煲滾後轉小火煮30分鐘，去渣取汁代茶飲用。

功效：益氣養陰、清熱安神，主治心煩易躁、神志不寧、心悸氣短、失眠多夢、多汗。

材料	性味	功效
淮小麥	甘，微寒	養心益脾，除煩止渴。

酸棗仁湯

酸棗仁15克 甘草3克 知母6克 茯苓6克 川芎6克

【功效】養血安神，清熱除煩。

【主治】虛勞虛煩不得眠、心悸盜汗、頭目眩暈、咽乾口燥、舌紅、脈細弦。

【方義】本方所治因肝血不足，陰虛陽亢，虛熱內擾所致失眠症。方中重用酸棗仁，養血補肝，寧心安神，並可斂汗；茯苓與酸棗仁相伍，以加強寧心安神之效；川芎調暢氣機，疏達肝氣與酸棗仁同用，又可養血調肝安神之效；知母滋陰清熱除煩，並可緩川芎之辛燥，使無傷陰之弊；甘草生用，清熱和藥。諸藥合用，養肝血以寧心神，清內熱以除虛煩，則睡眠自寧。



失眠食療：養心粥

黨參15克，雞心棗10粒去核、麥冬、茯神、酸棗仁各10克，用5碗水，大火煲滾後轉小火煎30分鐘，與洗淨的米和水共煮粥，米熟後加入紅糖服用。

功效：養血安神，對於心悸、健忘、失眠、多夢者有明顯改善作用。

材料	性味	功效
黨參	甘，平	補中益氣，生津止渴。
紅棗	甘，溫	補中益氣，養血安神。
麥冬	甘、微苦，微寒	養陰潤肺、益胃生津、清心除煩。
茯神	甘淡，平	健脾滲濕，寧心安神。
酸棗仁	甘酸，平	養心益肝，安神，斂汗。

失眠食療

桂圓杞子茶

桂圓肉10粒、杞子6克，用水洗淨，用滾水浸泡15分鐘。

功效：安神益智，補益心腎。治療思慮過度、精神不振、失眠多夢、心悸健忘。

材料	性味	功效
桂圓肉	甘，溫	補益心脾，養血安神。
枸杞子	甘，微溫	補肝腎，明目。

現代藥理研究

參味合劑

太子參12g 酸棗仁12g 五味子6g。服用15天為一療程。

功用：益氣養血安神

太子參、五味子均有強壯作用，能振奮衰弱功能，提高大腦皮層的工作能力，促進基礎代謝及組織呼吸，消除疲乏。酸棗仁有較好的鎮靜催眠作用，能加強中樞神經的內抑制能力。

材料	性味	功效
太子參	甘微苦，微寒	益氣健脾，生津潤肺。
五味子	酸甘，溫	斂肺滋腎，生津斂汗，澀精止瀉、寧心安神。

失眠的穴位按摩

百會穴：可握拳，大拇指彎曲，以中指按摩百會穴10次。

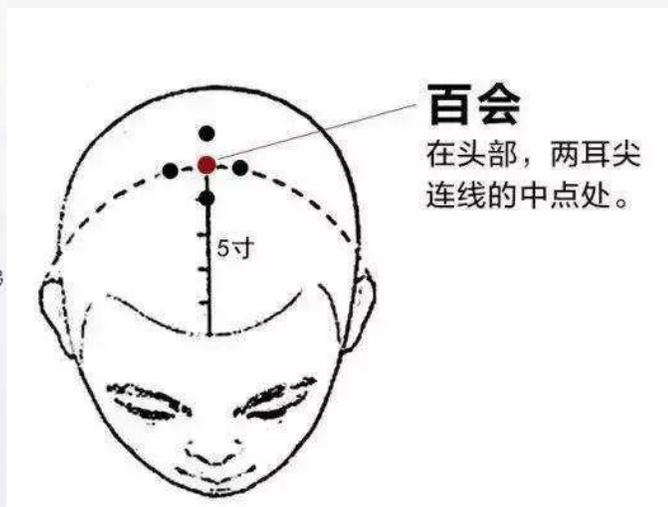
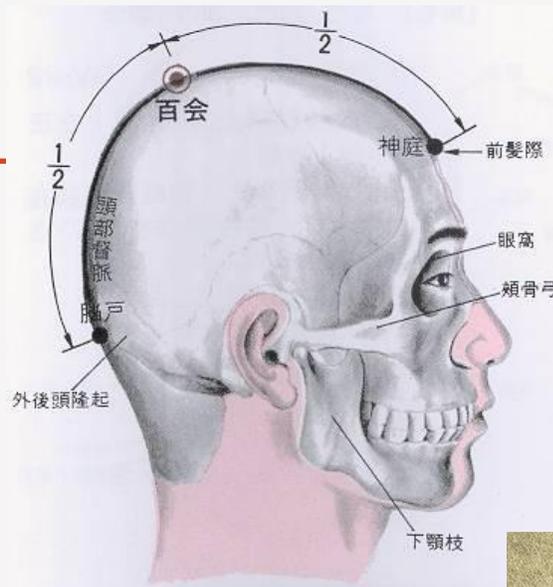
作用：安定神經、紓解情緒

內關穴：以拇指掐按穴位10次。

作用：寧心安神，理氣鎮痛，紓緩心悸、胸悶及失眠症狀。

神門穴：以拇指掐按穴位10次。

作用：鎮靜安神，改善憂鬱、失眠、神經衰弱。



百會
在头部，两耳尖连线的中点处。



內關穴

功效

止嘔、止嘔、
緩解暈眩、頭痛、
心悸、胸悶。

失眠的穴位按摩

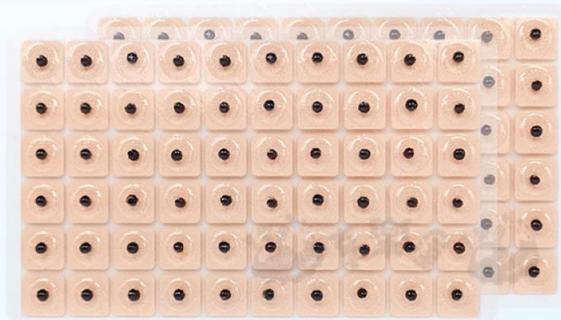
照海穴：以大拇指指腹按揉10次
作用：養陰、寧神、利咽。



耳神門穴：以王不留行籽耳穴貼於
睡眠前貼耳神門穴，早上移除。
作用：寧心安神。



王不留行籽
耳穴貼



多謝各位！

中醫基礎理論的自我學習：

<https://theqi.com/cmed/class/class5/>