

## 穴位按壓改善失眠

老友 Margaret 致電幫手講 seminar，話明老友，開到聲，一定 OK 啦。一輪無見，甫坐下，但見 Margaret 一面憔悴。黑眼圈，面色暗淡無光和皮膚乾澀，完全出賣了她的健康狀態。

未等我開口，Margaret 已急不及待道：「你睇，我是否好殘？」我關心地問：「發生什麼事？無見一輪搞成這樣？」

Margaret 苦着臉道：「我近期失眠，好苦啊！每晚上床後輾轉兩至三小時才入睡，捱到累得不堪才勉強睡着，不消數小時，鬧鐘便響起，又要起床了。仍未出門上班，神疲體倦得軟弱無力。自然整天渾渾噩噩，每日皆暈陀陀、手軟軟地捱日子，好辛苦啊！」

## 睡眠質素反映健康

我問：「捱了幾耐？」Margaret 答：「已三周了。」我續問：「三周前有什麼事故發生？」Margaret 答：「就是籌備這次 seminar 開始的。」

我問：「那麼大約什麼時候上床？什麼時候入睡？什麼時候醒？當中有無發夢？夢境清晰嗎？是否容易驚醒？整晚睡眠當中有沒有起來小便？」

Margaret 想了一會便答：「我每晚大約凌晨一時上床，但總是輾輾轉轉到三至三時半才能累極入睡。似瞓非瞓的輻到早上七時，鬧鐘就響了，於是乎又要痛苦地爬起身。在那短短的三個半小時的睡眠中，有發夢，有時夢境清晰，還有夜尿兩至三次，有時會突然醒來可再瞓，有時醒後眼光光，到天光，彷彿整晚無瞓過一樣。其實睡眠質素這樣差，是否反映了我身體出了甚麼問題？」

## 心火盛多夢

我答：「對呀！你真聰明。最佳的入睡時間是十一時前。這是實用面積，並非建築面積。若果你上床十一時，而入睡是零時，即以零時計算。十一至一時是氣血進注與修補膽經的時間，膽經助人體製造氣血、補腦和提升正能量，所以十一時前入睡，便是開始修補身體的最好時機。然而一至三是血氣流注於肝臟，同時作出修補與調整肝臟的時間。你上床的時間是一時，但輾轉到三至三時半才瞓着，即代表肝經無份修補。然而肝主氣血、情緒與內分泌，所以過了三時才瞓，你想面色與心情好都幾難。」

多夢與夢清乃心火盛，心火上沖腦髓，所以整晚腦不停地轉，因而產生夢境，有時夢境清晰難忘，似瞓非瞓，結果人就躺着，其實腦袋未瞓。突然驚醒與夜尿代

表腎虛，驚醒與夜尿次數愈多，代表腎臟愈弱。

「總結以上問題，有足夠的條件令你一面憔悴、黑眼圈、面色暗淡無光和皮膚乾澀。」Margaret 追問：「那怎麼辦？」我答：「建議先按壓穴位，若情況未如理想再以醫療手法處理吧！」

#### 穴位按壓

安眠：安神定驚，主治失眠。神門：寧心活血，安定心神，瀉心火。三陰交：促進睡眠，可改善壓力導致的失眠。以上穴位每日按壓三次，每次三十下，按壓到有酸脹度為佳。連接七天，以觀其效。」

百草醫藥坊