



(左起) 朱文骏教授、周微宏医师为读者分析失眠的状况。讲座由林安娜主持。

报道◎林弘谕 摄影◎叶振忠 陈斌勤

中西医说失眠

上星期六，全连医药保健公司在报业中心礼堂举办“失眠不是病吗？——让中西医药全面解决失眠的烦恼”华语讲座，获得热烈回响，共300多人参加。

伊丽沙白医院耳鼻喉科顾问医生林瑛润从西医的角度来看失眠，她认为失眠是一种症状，失眠症才是病。她从睡眠障碍谈起，分析睡眠质量良好的三个标准：入睡时间不超过一小时；不能有噩梦；无论睡眠时间多长，睡醒后要觉得精力充沛，否则可能有睡眠窒息症的问题。

最常见的睡眠障碍是失眠，本地约30%人有失眠症。睡眠障碍主要分为失眠失调和异状睡眠。睡眠失调包括：睡眠量不足（失眠），睡眠量大（嗜睡），睡眠质量差（睡眠呼吸暂停综合征），昼夜节律紊乱。异状睡眠包括：睡眠期间出现行为或生理上的异常，例如梦呓症、梦游症、夜游、梦魇等等。

她提出几个失眠相关的症状，包括：连续失眠三天以上；一周有两至三次失眠；打鼾及睡眠时呼吸暂停，长期处于低氧、低通气状态；睡眠过

失眠相关的症状
包括：连续失眠三天以上；
一周有两至三次失眠；
打鼾及睡眠时
呼吸暂停，长期处于
低氧、低通气状态；
睡眠过程中易醒；
睡眠感丧失，即睡眠后
仍感疲乏。如果出现
这些情况，就得接受
专业治疗。



出席者接受免费骨密度检测。



出席者以优惠价购买产品。

程中易醒；睡眠后仍丧失，即睡眠后仍感疲乏。如果出现这些情况，就得接受专业治疗。

林瑛润医生指出，长期缺乏睡眠会危及生命，引起许多神经、精神及亚健康症状，其并发症包括：烦躁、抑郁、警觉和活力下降、消化功能障碍等。另一方面，经常打鼾的严重睡眠窒息症患者，也是常见的睡眠问题，因睡眠时血氧量较低，患上高血压、心脏病及中风等的概率都较高。

环境因素、生活压力、家里遇到突发事故、药物影响等，都会造成失眠。不过，这是属于暂时性失眠。长期性的失眠，将造成精神或抑郁等疾病，是必须重视而寻求医治。

新加坡中医学院讲师周微宏医师的讲题内容包括：中医如何认识睡眠，中医如何认识失眠，失眠的常见中医保健法。她从昼夜阴阳节律说，人体阴阳活动变化与昼夜相应，应严格遵守“日出而作，日入而息”的自规律律。阴阳盛衰主导睡眠和觉醒的机制，是由人体阳气出入运动来决定。

她指出，人体心神主宰睡眠与觉醒，神静则睡，神动则醒；心安志舒则易睡，情志过激则难睡。“人们日常养生中，也应注意让心肾相交，心肾功能协调与相互平衡。养生之诀，以睡眠为先。”常言道：吃得不好不

睡得不好，睡眠也是最好的节能、储备与充电，是恢复疲劳，走出亚健康的第一良方。

周医师强调：“胃不和则卧不安”，真阴不足，阳气内衰者，或阳入阴的通路受阻，都可能导致睡眠障碍。她也提出失眠与五脏的关系，让读者更了解失眠的内在因素。五脏都能藏精，都可产生“神”。心产生心神，心不安，彻夜不寐；肺生肺魄，魄不安，睡眠浅易醒；脾生脾意，脾不安，睡前多思纷纭；肝生肝魂，魂不安，多梦呓语；肾生肾志，肾不安，就会太早醒，多见于老年人。

她也在现场“开方”，建议失眠患者可服用安神药，包括养血安神的酸枣仁，养气的柏子仁，化痰安神的琥珀，平肝安魂的珍珠母、生石决明，收气敛血的五味子等等。

至于中医对失眠的保健法，周医师建议患者睡子午觉，即晚上11时前睡觉，效果最好，养阴可达事半功倍的作用，子时为一阳初生之时，可避免消耗阳气。午时，即上午11时至下午1时，“午时一阴生”，这时可闭目养神15至30分钟，让心脏养生，预防心性“猝死”的发生。她鼓励人们睡前散步，听低缓的音乐等，让身体入静；也可睡前以温水泡脚，手心搓脚心等，心肾相交养生。

三大重点谈治疗失眠

新加坡中药学院院长朱文骏教授的讲演幽默风趣，从食品、西药、中药三大重点谈治疗失眠的问题。首先，他从日常饮食中，为读者开出现失眠方，让经常受失眠困扰者尝试，包括：温牛奶、烤马铃薯、葵花籽、燕麦片、菊花茶、核桃、红枣、蜂蜜。他说：“临睡前一小时左右，可尝试上述任何一种食品，例如菊花茶具镇静作用，核桃可调节神经衰弱，还有一日三枣，一辈子不嫌老！”现场观众纷纷点头，也发出笑声。

作为经验丰富的药学家，朱教授也从西医治疗失眠的药理谈开，他指出一般治疗失眠的西药以苯二氮平类（Benzodiazepines）为主，药理作用从安定开始，进入加强GABA（氨基丁参）作用，增加氯通道开放频率，以降低神经元兴奋性，最后达到抑制中枢，强制睡眠的目的。

他说，安眠药的不良反应包括：头晕、嗜睡、乏力，久服可产生依赖性 and 成瘾。报道指出，常服安眠药者，早死的风险高出五倍，因此不能长期靠安眠药帮助睡眠。

他指出，许多中药都可达到治疗失眠的效果，其中包括在中国服用超过400年的乌灵参。这属于黑柄炭角菌的菌核，具有广泛的药用价值。乌灵参治疗失眠的原理为平衡大脑神经的递质谷氨酸，帮助恢复自然睡眠。

现场观众在问答时间也踊跃提问，向主讲者询问各种睡眠问题。中场休息时，读者除了能以优惠价购买全连系列保健品外，也可免费接受骨密度检测，专人分析骨骼健康是否达标。每个出席者获赠30元的全连礼包。现场也举行幸运抽奖，送出1000元全连保健品。