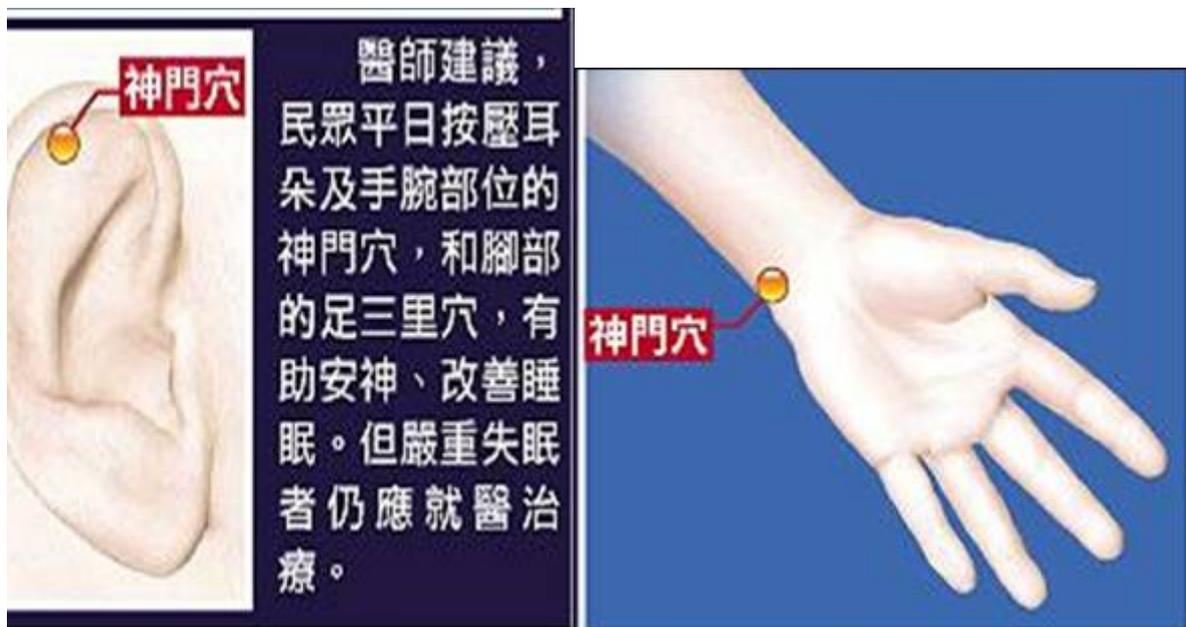


## 睡不著，中醫幫幫忙~失眠自我照護

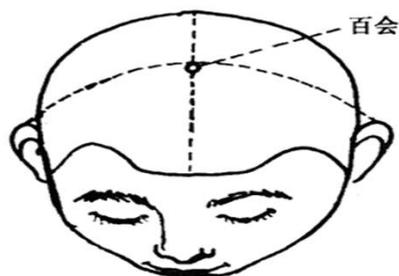
中醫科李彩鳳主治醫師

### 神門穴 5 分鐘 助安眠



### 百會

督脈穴位，位於兩耳尖直上頭頂正中處。



## 內關穴

心包經穴位，位於手腕上  
三橫指正中凹陷處



## 三里



## 眠藥膳茶飲

### · 龍眼蓮子羹

龍眼肉 5 錢、蓮子 4 錢、百合 3 錢、紅棗 5 顆、冰糖適量，加 1000cc 水一

起熬煮成湯食用，有養血安神作用。

### 寧心安神茶

浮小麥 3 錢、遠志 3 錢、茯苓 3 錢、甘草 2 錢、紅棗 3 顆，加水 600cc，用沸水蓋杯充泡悶 15 分鐘，平日當茶喝，可重複充泡至味淡，有交通心腎、寧心安神作用。

### 玄參蓮棗飲

玄參 3 錢、酸棗仁 3 錢、柏子仁 3 錢、蓮子心 3 錢，加水 600cc，用沸水蓋杯充泡悶 15 分鐘，平日當茶喝，可重複充泡至味淡，有養陰降火、清心安神作用。

### 安神湯

將生百合五錢蒸熟，加入一個蛋黃，以 200 毫升水攪勻，加入少許冰糖，煮沸後再以 50 毫升的涼開水攪勻，於睡前一小時飲用。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行爲，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。