

## 他們吃了什麼？為什麼睡得這麼甜？

2009/08 康健雜誌／長庚醫院睡眠中心臨床心理師吳家碩

全台灣約有三分之一的人有失眠的困擾，且失眠影響的範圍涵蓋了精神、情緒、記憶力及身體健康等各層面，本文希望能有效地幫助失眠患者處理問題，以及提升生活品質，讓人人能夠一夜好眠！

含有胺基酸中的「色胺酸」的食物能使人容易入睡，不過，人體無法自行合成色胺酸，必須從食物中獲得，包括牛奶（包括優酪乳、乳酪等），其次是豆類與堅果類食物（其中又以葵花子、芝麻及南瓜子最多），此外香蕉則是富含色胺酸最多的水果。

富含「維生素B群」的食物。維生素B群包含B1、B2、B3、B6、B12，都可以消除煩躁不安，進而增進睡眠。不過，維生素B群雖然有助眠的效果，也不能吃得太多，以免精神反而愈來愈好。

富含「鈣和鎂」的食物。鈣和鎂是不錯的天然放鬆劑，有安定神經的作用。可以多吃帶骨小魚、綠葉蔬菜、奇異果、豆漿、芝麻糊等富含鈣的物；香蕉及堅果類中可以攝取到鎂。平時喝花草茶如薰衣草、迷迭香或玫瑰花茶，也可助眠。中藥材中的桂圓、紅棗，也有助眠效果。

文章內所提到的食物的確對睡眠有幫助，但是要吃到「多少量」才有效果？所有談論什麼能多吃、什麼不能多吃的營養師和醫師從來沒有告訴我們「有效量」。

文章中寫B群「也不能吃得太多，以免精神反而愈來愈好」，也沒有說多少才是「太多」？而且，每個人的體質不同，以酒為例來說明，有人喝一口酒就會醉，有人喝一瓶才會醉，有人喝五瓶也不會醉。到底要如何定量？

文章又說「香蕉是富含色胺酸最多的水果」，到底一根香蕉含量多少？也沒說，萬一助眠的有效量是要吃到10根香蕉，那麼沒有人能夠在睡前吃這麼多，不是白說了嗎？

本中心有〈全效複合胺基酸（含24種胺基酸）〉〈B+C〉〈天然蔬果鈣+鎂〉，只要每天能夠食用1-2粒，除了能改善睡眠，還能改善身體許多疾病，比食用文章中提到的所有食物還要有效。

## 三大明星穴位

忙碌的現代人一定要知道的三大明星穴位，一定要利用上下班通勤、工作空檔、早上晨起或睡前按摩，一按即可有效消解現代人身體常出現的多種症狀，沒病時常按也有保健強身的效果！而且穴位位置簡單好記，讓按摩穴位成為你的健康好習慣之一！

### ■ 風池



**穴位尋找：**位於頭部後方，往耳後尋找，碰到骨頭突出處，再往靠近髮際的凹陷處下方。

**按摩方法：**以雙手大拇指分別抵住二邊穴道，用力按壓4~5次。

**有效症狀：**感冒、失眠、頸項僵痛、中風、頭痛、頭暈、醒腦明目、腰背酸痛、眼睛疲勞、宿醉、落

枕、經痛。

**重要性：**是治療感冒風邪的特效穴道，是治頸項強痛時的常用穴。

## ■ 百會



**穴位尋找：**在頭頂正中央，位於左右兩耳的連接線與眉間的中心線交會處，按壓會有鈍痛感。

**按摩方法：**以中指按壓百會穴，每次 3~5 秒，反覆按壓 4~5 次。

**有效症狀：**頭暈、頭痛、眼睛疲勞、鼻塞、神經痛。

**重要性：**在頭頂上，是手足三陽、督脈及足厥陰眾多經脈交會處，故稱為百會，是重要穴位之一，可治百病。

## ■ 合谷



**穴位尋找：**位於大拇指與食指虎口處，在第一掌骨與第二掌骨之間，左右手一。

**按摩方法：**以大拇指往手腕的方向用力按壓 4~5 次，並作圈狀按摩。

**有效症狀：**頭痛、口腔炎、喉嚨腫痛、發燒、眼睛疲勞、神經痛、腸胃不適、腦神經症狀、高低血壓、過敏性鼻炎、胃痛、牙痛、生理痛、感冒。

**重要性：**治牙痛、腸胃病、面部五官疾病的常用穴，應用範圍很廣。

## 茄子跟膽固醇息息相關

茄子，有青茄、白茄及紫茄三種，性能相同。茄子內含維生素 A、B1、B2、C 及脂肪蛋白質等。經科學試驗，也含有豐富的維生素 P，每公斤含量達 7200 毫克。維生素 P 能增強人體細胞間的粘著力，降低膽固醇，可保持微血管的堅韌性。所以多吃茄子，對血管硬化有抑制作用。在食療上，有降低高血壓、防止微管破裂的特殊功能，還能防治咯血，老人斑、壞血症、對痛風患者，也有一定的效用。

美國醫學界在「降低膽固醇十二法」中，茄子榮居榜首。茄子不僅能降低膽固醇、高血壓、軟化血管、而且還含有抗癌的成份。現代科學已知茄子含有「龍葵素」，它能抑制消化系統腫瘤的增殖。防治癌症專家建議：茄子可作為癌症病人的常用的食物。

茄子的吃法，最好不用油炒。可將茄子洗淨切裂縫放於飯鍋中蒸熟，取出，拌入薑末、麻油等，稍加醋和醬油拌食，是中老年人養生保健的健康菜。