

■對付失眠，中醫有妙方吃

按壓「合谷穴」是最方便有效的助眠法。

失眠的原因很多，白天時如果外界過度刺激，使腦部處於高亢奮狀態，晚上就容易失眠。中醫師建議按壓「合谷穴」、穴位敷貼「耳神門穴」、再喝些桂圓酸棗仁湯，就可以一覺到天明。

合谷穴位於手背拇指和食指間凸起的那塊肌肉，按摩時以拇指按住穴位，每次 5 秒鐘，左右各按 5 分鐘，按到有痛感才有效。按摩前可以在合谷穴先噴撒隆巴斯噴劑或塗些萬金油、白花油，然後再用力指壓，助眠效果更好。此外，如果有牙痛、腹痛、頭痛時，按摩合谷穴也都可緩解疼痛，小嬰兒夜哭時按壓合谷穴也很適合。

利用痠痛貼布穴位敷貼也很有效。方法是先將痠痛貼布、金絲膏、痠痛活血膏等，撕成適當大小，大約 1 公分左右，貼在「耳神門穴」（位於耳上方三角窩處）。貼了一整天後再撕下，晚上一定一夜好眠，因為，耳神門穴連接到腦部睡眠中樞，白天刺激耳神門穴後，晚上可以助眠。

嚴重失眠的人，還可以喝些桂圓酸棗仁湯，效果不輸安眠藥。桂圓酸棗仁湯成分有：龍眼乾 5 顆、酸棗仁 1 錢、遠志 3 錢，加一碗水用電鍋蒸，可以蒸兩次。最好在晚餐前半小時前先喝一次、睡前 1 個半小時再喝一次。

■銀髮族吃什麼最健康

老年人不妨多吃花椰菜、香菜、草莓和地瓜。

年紀大了，有很多食物禁忌，但下列食物則可以多吃。

1.花椰菜：專家認為，花椰菜是老年人延年益壽的首選食物。花菜中含有大量抗癌西每，其含量遠超過其他含西每食物。

2.香菜：含有老年人必需的豐富元素，如鐵、鈣、鋅、維生素 A、C 等，而且香菜還可利尿，有利於維持血糖含量並能防癌。

3.草莓：可以改善老年人的膚質、減輕腹瀉、緩解肝臟及尿道疾病。尤其味鮮美多汁，對老人的健康有極大益處。

4.地瓜：含大量纖維、鐵和維生素。地瓜能防止衰老、動脈硬化，並有效預防腫瘤和癌症。

■飲薑湯祛寒保暖

薑湯是受到風寒時的絕佳飲品。

在略感風寒時，將薑切細，另亦可將蔥白部分切細加入，水煮滾後，加入糖，即成薑湯，在感冒初期，可溫暖身體，改善虛冷症，促進發汗的效果。

平時在飯後來一碗薑湯，可活化內臟、暖和身體，使手脚四肢寒冷的情況改善，進而燃燒身體脂肪，使身體變苗條。

在冬天入浴及睡前也喝一杯熱薑湯，可迅速溫暖身體，達到禦寒的功效，可以一覺到天亮。

嫩薑在文獻上記載，屬涼性，所以宜用老薑。將皮略為刮除，才能達到祛寒保暖健身的效果。