透過中醫茶飲安神定志
找回內在平靜

財團法人「張老師」基金會特約陳盈伶中醫師

在步調緊湊、資訊超載的現代生活中，不少人常感到心神不寧、焦慮難安，或是夜晚輾轉反側。這其實是身體在提醒你：內在的調節系統已經出現了偏差。中醫經典《黃帝內經》提到：「心者，君主之官，神明出焉。」這說明「心」主導著我們的意識與情緒，若心神得不到適度的安養，身體的運作便會隨之失序。
以下將從中醫視角解析壓力的來源，並介紹如何透過日常茶飲，針對不同體質進行調理。

一、為何我們需要「安神」？

中醫所說的「神」，是一個人精神活動、思考與意識的總稱。理想的狀態是「晝則通於陽，夜則通於陰」，也就是白天有精神面對挑戰，夜晚能安定地進入修復狀態。
睡眠不僅是休息，更是大腦排除代謝廢物、修復體能的關鍵時刻。長期神志不寧會導致交感神經亢進、血壓升高，甚至增加免疫系統失調與血管粥狀動脈硬化的風險。因此「安神」，本質上是在穩定我們的神經系統，預防更深層的生理病變。

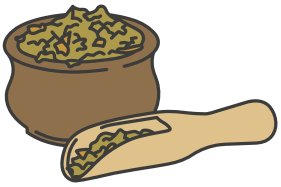
二、中醫如何解析壓力與失眠？

通常會從以下幾個表現來觀察：



1. 心脾兩虛：這是最常見的類型，常發生在過度動腦、凡事追求細節的人身上。因思慮過度造成的勞損，導致供應給心神的氣血不足，表現為健忘、心悸、睡眠淺且多夢，整個人顯得氣色萎黃、精神疲憊。

2. 肝氣鬱結：長期處於高壓、情緒壓抑或委屈的環境下，肝氣無法順暢舒展，氣機阻滯久了就會產生「鬱火」。表現為煩躁易怒、胸口悶塞感，睡眠時往往伴隨多夢或驚醒。
3. 心腎不交：當身體底層「腎水」能量，由於長期焦慮，被過度消耗，無法上提去平衡上方的「心火」，心火便會燥動。表現為虛煩不眠、手足心熱，甚至伴隨腰痠與耳鳴。



針對上述失調，中醫常用酸棗仁、百合、茯神、遠志等藥材，引導心神回歸安定。



三、安神定志茶飲

1. 酸棗仁茶：針對「心脾兩虛、失眠多夢」

- 功效：酸棗仁是助眠的關鍵，擅長養心益肝。此茶能改善心血不足導致的淺眠。
- 藥材：酸棗仁10克、茯苓6克、百合6克、龍眼肉6克、甘草3克。
- 作法：將藥材（特別是酸棗仁）稍微搗碎，加水約600–800ml煮沸，轉小火煮10至15分鐘，過濾後趁溫熱飲用。
- 飲用提醒：睡前2小時飲用效果最佳，體質偏寒請少量飲用。



2. 百合蓮子茶：針對「虛煩不寧、心神煩躁」

- 功效：百合與蓮子皆有極佳的養心安神作用。此茶能清心除煩，適合容易焦慮、心跳感明顯的人。
- 藥材：百合10克、蓮子（去芯）10克、茯神6克、紅棗3至5顆、甘草3克。
- 作法：加水煮沸後轉小火煮15至20分鐘，可加少許枸杞或冰糖調味。
- 飲用提醒：蓮子芯性苦寒，建議務必去芯。脾胃虛寒、易腹瀉者建議在餐後飲用，避免空腹。



3.柏子仁茶：針對「心腎失調、驚悸健忘」

- 功效：柏子仁具養心安神與潤腸通便雙重作用，能潤燥、安撫神經系統。

- 藥材：柏子仁6至10克、茯神6克、酸棗仁6克、紅棗2至3顆。
- 作法：加水煮沸後轉小火煮20至30分鐘，濾渣後取溫熱茶湯飲用。
- 飲用提醒：柏子仁富含油脂，能滋潤腸道、潤腸通便。若腸胃虛弱、易腹瀉者應避免空腹飲用，並觀察排便狀況調整。

四、食療細節提醒

1. **安神茶飲建議在睡前2小時飲用，給予藥性發揮的時間，同時避免臨睡前喝水導致夜尿。**
2. **若有服用西藥（如降壓藥或鎮靜劑）或飲用咖啡、茶類習慣，務必間隔至少30分鐘以上，以免成分交互干預。**
3. **中藥講究「平衡」。例如酸棗仁性偏酸，長期過量飲用可能刺激胃酸。若感到胃部不適或腹痛，應立即停止並諮詢專業建議。**

五、回歸自然節律的養心之道

漢方茶飲是協助我們調適體質、穩定心神的有力推手，但真正的「安神」，關鍵還是在於建立規律的生活節律。





中醫非常強調晚上11點到凌晨3點這段時間入睡。配合適當的安神茶飲，並在睡前遠離3C產品的刺激，能最大程度地幫助身體排毒、養血與修復。茶飲加上規律作息，雙管齊下，才是真正的養生好眠之道。

員工協助方案

諮詢專線



02-2993-6180*32

專線服務時間 周一至五 09:00-18:00

個別諮詢服務 周一至五 09:00-22:00

周六 14:00-22:00



您和我們分享的心情故事
將依據心理師法做保密，
請放心!