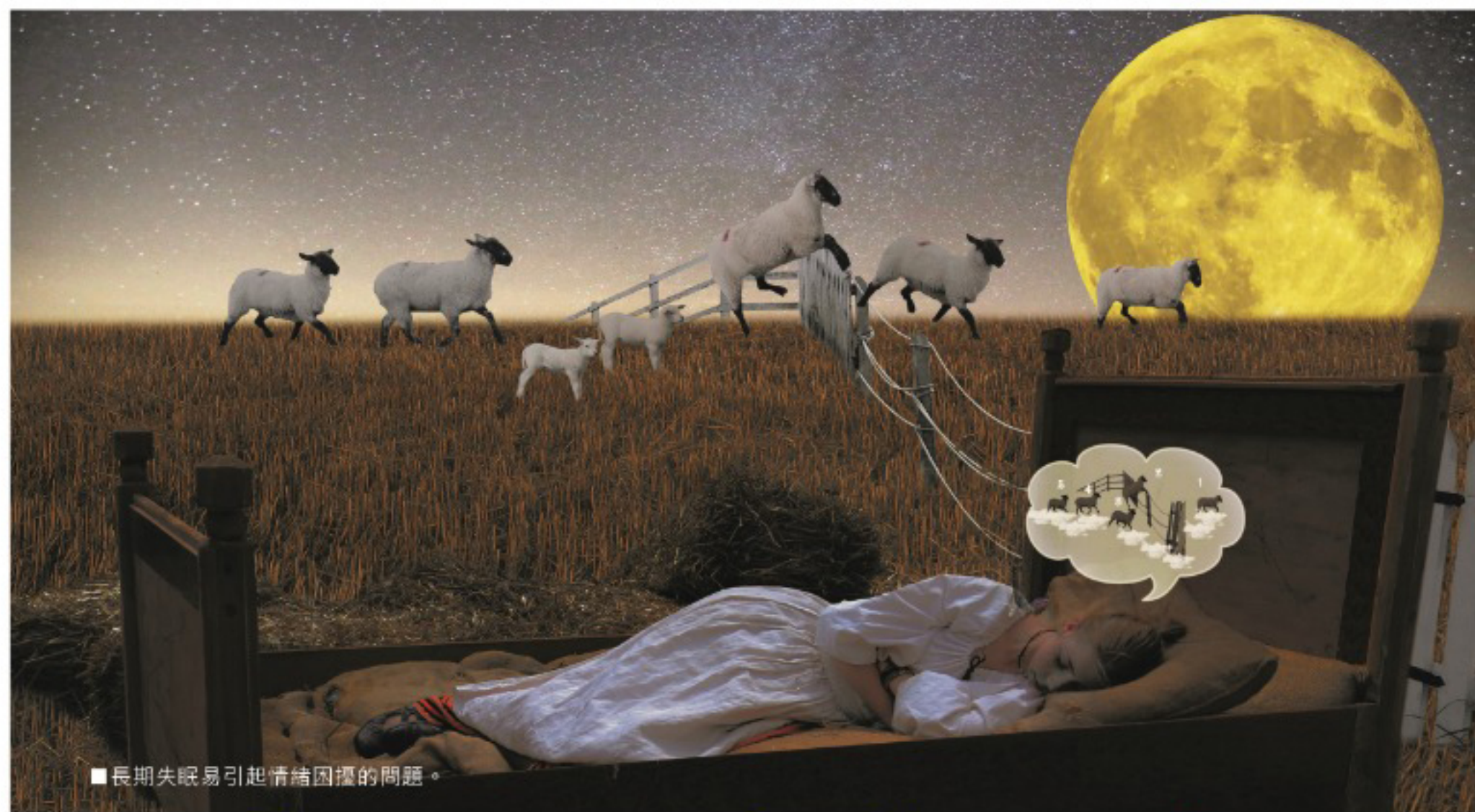




■長期失眠易引起情緒困擾的問題。

最強助眠中藥 「百樂眠」結合三大古方

睡眠障礙對於都市人來說絕對不會陌生，大部分人一生中都會受過不同程度的睡眠問題影響。無論是入睡困難、多夢易醒、醒後不眠、心悸煩躁……都不能輕視。據衛生署調查所得，香港失眠人數高達140萬以上，當中以女性情況最嚴重。長期的睡眠問題，影響深遠，不能貿然自行服食安眠藥解決，易養成依賴習慣。以純草本中藥製成的「百樂眠膠囊」，結合了中醫三大經典古方，歷經15年研究，專門針對現代人的肝鬱陰虛型失眠症，不但能舒解輕中度失眠患者的症狀，更能除痰祛心火，有助舒緩焦慮情緒，令身心放鬆。

撰文：金仕豐 攝影：Hello CM

48歲的黃女士，是位雙職母親，白天在銀行工作，面對繁重的文書工作，長年於高壓環境中工作；回到家中，要為17歲的女兒安排高考學習安排，還要常常帶12歲的兒子去參加各種課外活動，遇上工人姐姐放假，家中家務更要一腳踢。常為瑣事煩惱和奔波，積壓的壓力，終導致每晚只能入睡兩三小時，情況持續半年也無改善。

中西科研結晶

由於晚上睡得不好的，引致日間精神差，黃女士變得脾氣暴躁，甚至出現抑鬱及焦慮等症狀，嚴重影響與家人關係。丈夫每每看見她就躲離家中，連子女也指摘她常常無理取鬧。黃女士意識到問題嚴重，遂向中醫求診，在服食了專為都市人肝鬱陰虛型失眠症而調配的純中藥後，兩星期後已逐漸見效，不但睡眠時間增長，睡眠質

素也得以提升。解決了根本的問題後，不過三四個月，情緒問題也得以解決。

「百樂眠膠囊」由揚子江藥業研發和生產，結合了中醫智慧和科學技術。創建於1971年的揚子江藥業，總部位於江蘇省泰州市，2017年集團銷售超過700億元，產品出口亞洲、歐洲、南美洲、非洲等20多個國家和地區，是中國規模最大的藥廠之一。「百樂眠膠囊」是揚子江藥業其中一款主打產品，以養心安神為主，經15年時間研發生產的國家專利產品。臨床上，百樂眠的副作用極低，具有滋陰清熱、養心安神的功效。對入睡困難、多夢易醒、醒後不眠、頭暈乏力、煩躁易怒、心悸不安等症狀，都能有效緩解。



■《金匱要略》中的百合地黃湯是經典的助眠方。

三大古方結合

「百樂眠膠囊」有助睡眠障礙者睡得更安穩，而且安全無依賴性。這個配方的由來，其實是因為藥廠老闆娘因為長期的失眠問題，親身試過無數中外古今的藥方，直至在吉林白求恩中日合作醫院親自試過高文洋中醫師的秘方，服用兩週即見效。原來，這秘方是採用了《世醫得效方》的天王補心丹、《金匱要略》中的百合地黃湯、《溫病條辨》中的增液湯三大經典驗方，經過百年傳承驗證，再經15年優化完善而成的。這條結合三大傳統古方而成的助眠方劑，專針對都市人的陰陽失調、陰虛火旺，能起到補水、降火之用。具有強而有效的針對性，加上純中藥製劑，因此副作用小，才能發揮古代名方，令效果更為顯著。

「百樂眠膠囊」成分含有百合、刺五加、生石膏、酸棗仁、遠志等多味組方藥材，大都具有緩解失眠多夢、促進安神益智等作用。其中，百合有養陰潤肺，清心安

神的功效；遠志有安神益智、祛痰消腫的功效；麥冬有生津解渴、潤肺止咳的功效；燈芯草有清心火，利小便的功效；合歡花有安神理氣、舒鬱活絡的功效。諸藥合用，有滋陰清熱，養心安神的作用。

睡眠障礙的成因複雜，不能逃避也不須過於緊張。適時的治療和調養，有助盡早恢復，若持續一週幾乎每晚都睡不著、睡不好，或要躺好幾小時才能入睡，就屬急性失眠，最好立即就醫，以免拖久了變成慢性失眠。保持輕鬆心情，維持適量心肺運動，早上曬曬太陽，飲食適度……良好的生活習慣才是長久優質睡眠的王道。

「百樂眠膠囊」基本資料

主要成分：百合、刺五加（生）、首烏藤、合歡花、珍珠母、石膏、酸棗仁、茯苓、遠志、玄參、地黃（生）、麥冬、五味子、燈芯草、丹參

功能主治：滋陰清熱，養心安神。用於陰虛火旺型失眠症，症見入睡困難、多夢易醒、醒後不眠、頭暈乏力、煩躁易怒、心悸不安等

用法用量：溫開水送服，一次4粒，一日2次，中午12點和晚上8點各服一次。14天為一個療程（5盒）

禁忌：孕婦禁用

類別：國家非處方藥（OTC甲類）補益養生類（養心安神劑）

