

群 星 奇 謀 助 眠 **陳 瑩 靠 草 本 熟 睡**

情緒病是近年社會的一個話題，很多名人明星都曾患有情緒病。都市人生活緊張、節奏快速、壓力巨大，容易引致情緒問題。情緒和睡眠的關係密切，不要以為間中失眠或者「瞓得唔好」是在所難免，長期的徹夜難眠、經常扎醒，甚至早醒後無法再入睡，可能是患情緒病的症狀。要避免

因失眠，而引發焦慮症及抑鬱症，保持良好的睡眠質素，病向淺中醫就是重要的一環。為了喚起大眾關注睡眠與情緒的問題，我們訪問了六位明星，與大家一起分享優質睡眠的秘笈。

撰文：金仕豐 攝影：威信



蔡思貝 患甲狀腺疾病 亢奮難眠

蔡思貝曾經患上甲狀腺疾病，引致徹夜難眠，三更半夜都精神亢奮，但白天的時候又會精神萎靡，非常影響日常生活和工作。她把握治病的黃金時間，根治了甲狀腺的問題，「學習以後養成良好的睡眠習慣，在睡前盡量保持輕鬆心情，聽聽音樂，看看書。而且要看一些不太有趣的書，讓自己悶到昏昏欲睡，就可以一覺到天亮。」



陳瑩 睡眠超級差 天然草本助眠

陳瑩自小睡眠超級差，非常容易驚醒，長年累月下來影響脾氣。她的對策是平日一般會戴耳塞睡覺，以避免聲音會令她驚醒，遇到第二天有重要的事要做，她會選擇服食天然的草本補充品，讓自己入睡更容易，睡眠更深層。「天然草本，無依賴性也安全可靠，可以幫助深層睡眠，維持良好的睡眠習慣。」



鄭俊弘 腦部運作停不了 睡眠深受困擾

鄭俊弘試過拍劇後腦部運作仿如火車行駛，一直未能停下，工作了一整天後，已經累得不得了，但卻硬是轉個不停，腦海中不斷回放拍劇時的畫面，又或是一些音樂的旋律。「整個人感覺非常辛苦，入睡難、容易醒、大腦休息不了……我會去看看中醫調理一下，但是工作又忙，不斷有瑣事耽誤，最好有一些方便的方法可以調理身心。」



林秀怡 淺眠易醒體質 中藥調理根治

天生屬於淺眠體質的林秀怡，從小到大都容易因為一點點聲音就被吵醒，長期未能得到深層睡眠來恢復體力的她，容易感到疲倦和鬱悶。「我一直想通過中藥調理來根治緊張的情緒。我希望能找到一款適合的配方，能助眠又安神，最重要是能同時調理身心。」



鄧佩儀 綜藝節目開心笑 愉快入睡

睡眠質素一直相當好的鄧佩儀，有一個天下無敵的「安眠方」，她表示介紹了很多朋友嘗試她的獨門秘方，不少難以入眠和多夢的朋友們都大贊這個方法好使好用。「臨睡前，看一個小時的綜藝節目，無論是香港或是台灣的節目，只要輕鬆好笑，一邊看一邊笑，包你帶着開懷的心情入睡，做個甜甜的美夢。」



張穎康 戒除不良習慣 中醫調理身心

張穎康試過因工作壓力過大無法入睡，更因急於想入睡而睡前飲用一枝紅酒。可惜飲酒後雖然能入睡，但第二天醒來卻會覺得頭痛和精神散漫。有感於不良睡眠的影響深遠，他積極考慮以天然的方法來調理。「聽聞中藥對根治睡眠問題有效，更能改善身心問題，不少朋友都推薦我要試試。」

滋陰養心 都市人助眠好幫手

「百樂眠膠囊」為全天然中藥成份，有滋陰清熱、養心安神的功效。

「百樂眠膠囊」由《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年優化而成。試過無數方法而不得好眠的朋友，不妨一試這款深獲好評的助眠調理方。如有任何疑問或疾病症狀持續，應向醫生求診。

