



失眠

表 媳媽近日夜夜失眠，不能入睡，眼光光、等天光！

表姨媽長年奔波為生活家庭努力，子女長大後正待安享晚年，因為失業的表姨丈長期在家看書寫畫，不謀生計，姨媽日夜指罵，語句尖酸，大女人主義心態，家裏無日安寧，小男人的表姨丈逆來順受、忍耐卑微。

月前一陣金融海嘯，表姨媽突變雷曼苦主，日日奔波參加示威，爭論、後悔、哭罵，多年積蓄化為烏有，不明不白，心中有氣，夜夜失眠，妄想自殺，痛不欲生。懦弱的表姨丈耐心安慰，表白自己多年失業後不斷增值，研究醫藥，能在困境中安然跨過，從新上路。夫妻兩人談論多日，終感生命可貴，錢財死不帶走，親情無可代替。表姨丈愛心靚湯慰妻成功，表姨媽夜夜睡得安寧，夫婦二人出動一齊勸慰苦主友人，多人得傳

安心養神之技，繼續前進，失意失財之時，實在要有知己體諒開解！

每個人內心都有一些慾念，那可能是錢財、名氣，對事事的願望或要求，若果某事未能如願，總會令心靈受傷，不順不快。故此，「無要求！無失望！樂天知命是良方。」但未必人人做到。

「心病還需心藥醫，失眠要治心，神心安寧，要萬事平淡隨緣。」表姨丈的愛心湯如下：茯神三錢、五味子三錢、熟棗六粒（鹹食可加瘦肉），八碗水煎兩碗飲。無論甜或鹹湯水，切記不要太夜飲用，以免一肚子水，整晚夜尿多次，影響睡眠質素，睡不安寧。

失眠有時因為肝氣太盛，使人脾氣不好，心情不佳，自然事事看不順眼，容易做成人際關係不佳、神憎鬼厭的殺人王。這類人常出現於公司高

層之中，其實他們很可憐，自傷肝氣愈陷愈深，心有不平，自然睡得不好。要平肝潤肝，最簡單的藥離不開一杯蜂蜜，睡前一杯，甜蜜安眠！古人有晨早一杯鹽水，晚上一杯蜜糖的風俗習慣，真是非常有益的配合，是生活長壽智慧。

龍眼肉是失眠妙品，用十粒龍眼肉沖滾過濾一次，濾去沙塵，焗一杯水飲用有助失眠。不過，龍眼肉是滋潤之物，多用會燥熱，因此用者可增減使用，只取其鎮靜效能，甜甜入夢，一覺醒來，精神奕奕，充滿力量，工作愉快！

祝福！祝福！

黃韻材

