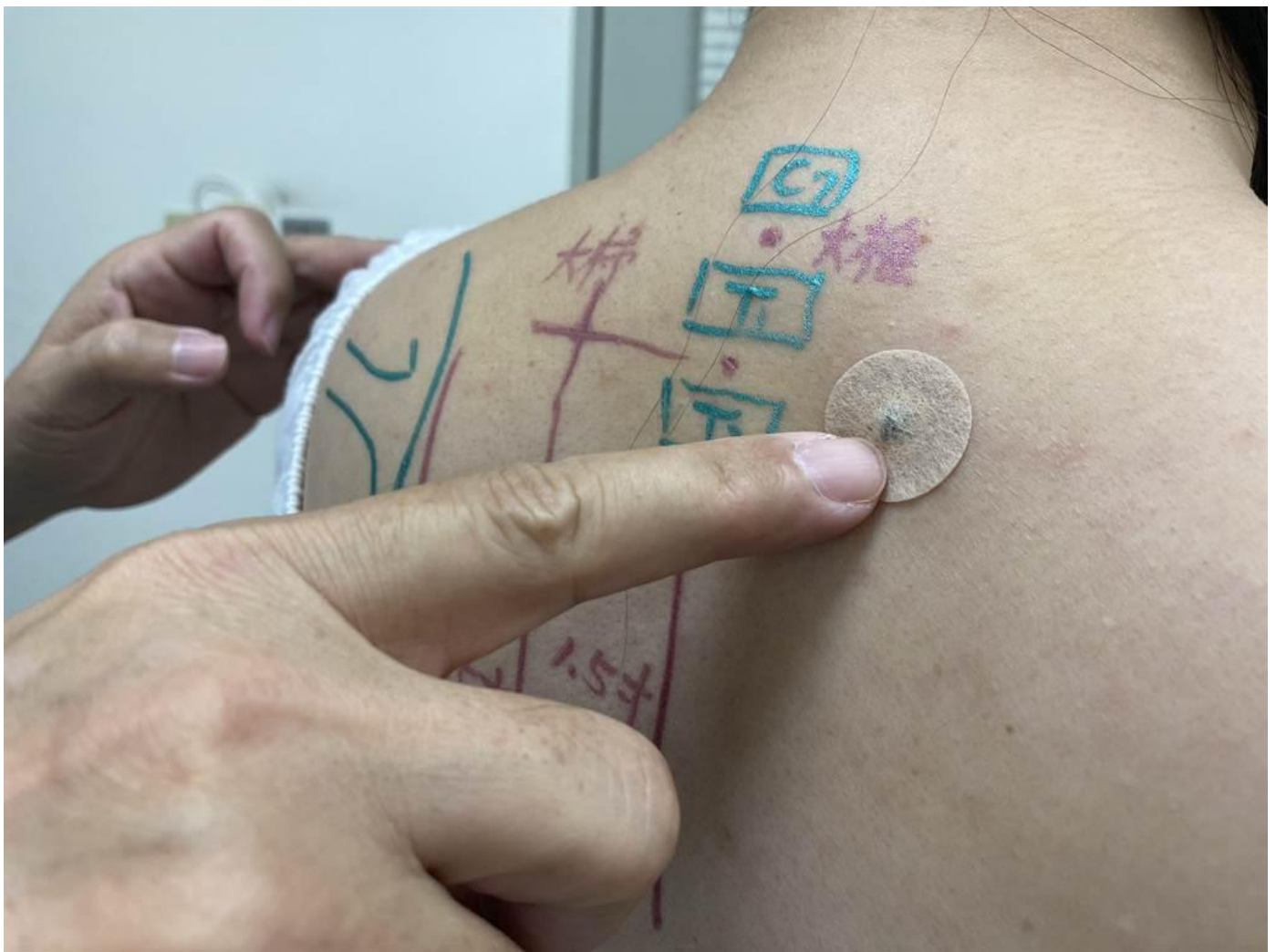


# 你也有失眠困擾嗎？可能跟少了「它」有關！

09:03 2023/05/02 | 中時 | 曹婷婷



專長經絡保健的林常江指出，人體背部大杼穴位、腳部的大都穴位貼上磁力貼，可促進鈣質吸收。林常江提醒，缺鈣問題多，要盡可能從年輕就開始補鈣。（曹婷婷攝）



林常江示範於大籽穴位貼上磁力貼，可促進鈣質吸收。(曹婷婷攝)

根據健保署統計，國人安眠藥用量突破10億顆，調查指出台灣有五分之一成年人為失眠所苦；嘉南藥理大學休閒保健管理系講師林常江指出，從年輕學子到中高年齡等族群都可能飽受失眠所苦，不少大學生也抱怨有失眠困擾，不乏有人拚命吃保健品助眠，但問題可能出在「缺鈣」而不自知！

著有《經絡養生保健書》等專書、專長中醫藥針灸、經絡保健的林常江指出，缺鈣不只會造成失眠、骨鬆，還會出現易怒、焦慮等身心症狀，但鈣的重要性卻往往被忽略，尤其時下年輕人普遍飲食不均衡，明顯缺鈣，失眠問題也隨之湧現。

他說，鈣具有安定神經效果，建議25歲以前多補充鈣質，一般來說，到了45歲就會鈣質流失，女生到了更年期，鈣質流失更為迅速。

但他也說，一般人對於補鈣普遍存有迷思，坊間多認為睡不著就在睡前喝牛奶，但有些人睡前喝熱牛奶反而更不好睡，「成功率一半一半」。他建議，若欲補充鈣質，生活中可多食用小魚乾、板豆腐、髮菜、海帶、菠菜、黑芝麻等。

至於農民曆稱「菠菜不得與豆腐食用」，也是一種迷思。他說，很多開刀取出結石的患者，醫生都會提醒「要多補充鈣質」，病人往往狐疑「我不就是鈣太多，才會這樣？」林常江解釋，導致結石原因是因鈣離子加上草酸形成草酸鈣，但一般食用菠菜與豆腐不至於造成結石，反而是因為沒有補充鈣，人體會刺激經骨鈣，更容易導致結石、骨質疏鬆。

缺鈣問題多，除透過飲食、吃鈣片補充鈣質外，林常江也分享促進鈣的小祕方，他說，若想補充鈣吸收，其實可以「DIY」，人體背部大籽穴位、腳部的大都穴位貼上磁力貼，即可有助於促進鈣質吸收，另外，多補充礦泉水也不失為好方法！

#失眠 #補充 #缺鈣 #鈣質 #結石