

台塑生醫漢萃好悠眠複方膠囊

放鬆心情、幫助入睡

台塑生醫科技公司

總是入睡困難、淺眠多夢、夜夜數羊嗎？

充足的睡眠是維持人體健康的重要方式，也是身體復原及維繫腦內活動與記憶力的重要環節。現代人因長期處於緊張的情緒下，較容易伴隨產生失眠的困擾。根據台灣睡眠醫學會「國人睡眠品質調查」的結果顯示，目前台灣地區 15 歲以上的民眾，平均每 10 人就有 1 人有慢性失眠問題，即約有四百八十萬人有不同程度的睡眠困擾，其中女性又較男性嚴重，有近三成女性都有睡眠的困擾，此外，根據其他調查顯示，國內失眠盛行率更高居亞太地區第一名。

何謂失眠？

「失眠」是指睡眠時間和質量不能達到個人的正常需求。輕則出現白天因睡眠不足而產生精神不振、青春痘、情緒暴躁、容易發怒、眼睛乾澀、頭昏、頭痛等症狀，重則會出現注意力難以集中、記憶力差，影響日常生活的行為表現與自身安全，同時也會增加罹患憂鬱症、心血管疾病的機率。

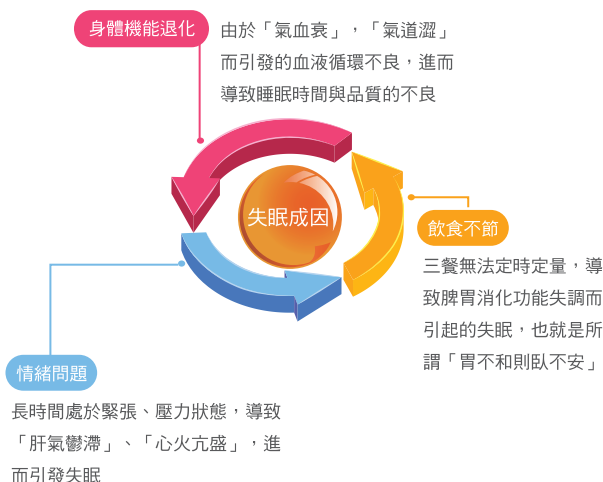
失眠包括「入睡困難」與「睡眠維持困難」兩大類型。入睡困難的定義是指躺在床上需要至少 1-2 小時以上才能入睡；而睡眠維持困難則包括了淺眠多夢、睡眠過程中經常醒

來、早上過早醒來等。以時間分類，少於 1 週稱為「暫時性失眠」；持續 1~3 週者稱為「短期性失眠」；失眠長達 3 週以上則稱為「長期性失眠」。

中醫看失眠

就中醫的角度而言，造成失眠的原因很多，主要可分為「身體機能退化」、「情緒問題」與「飲食不節」三大類型。就第一種「身體機能退化」而言，主要是由於罹病後產生的氣血循環不良，進而引發失眠的種種現象。第二種則是由於「肝氣鬱滯」、「心火亢盛」而引起的失眠型態，此種族群多以壓力繁忙的上班族為主。最後一種則是由於三餐飲食無法定時定量，導致脾胃消化功能受到影響而引起的失眠，也就是所謂的「胃不和則臥不安」。

中醫看失眠



圖一：失眠成因

「純天然本草植物萃取物」是舒眠養生的健康選擇！

許多人在遇到失眠困擾時，大都利用安眠藥來達到幫助入睡的目的，就國內統計顯示，台灣一年至少吃掉 13 億顆安眠藥！事實上，安眠藥多為化學合成，且多經由肝臟進行代謝，老年人或肝臟不全者，並不適宜使用，若沒有按照醫師建議之服用劑量，過量服用會導致呼吸停止，有致死之虞。此外，根據國內外研究顯示，長期服用會導致頭痛、頭昏、腸胃不適、嗜睡、肌肉不協調、短暫失憶、夢遊現象，且易產生耐藥性與成癮性。

「台塑生醫」漢萃好悠眠複方膠囊採用純天然溫和草本植物萃取而成，利用全方位內外溫和調養，達到放鬆情緒、幫助入睡的目的，無副作用，同時不會產生耐藥性與成癮性等問題。

表一：漢萃好悠眠複方膠囊與一般市售安眠藥比較

台塑生醫漢萃好悠眠複方膠囊	一般市售安眠藥
1. 採用天麻、洋甘菊、茉莉花、生地、烏梅、小麥草等天然本草植物進行調理，均為衛生署公告可用於一般食品使用之原料，無使用對象限制。	1. 安眠藥為化學合成，多由肝臟代謝，老年人或肝臟功能不全者，不適宜使用。
2. 以「身心平衡」為機制，利用溫和調養方式，達到放鬆情緒、幫助入睡之訴求，可用於長期調理。	2. 長期服用易因個人體質衍生頭痛、頭昏、腸胃不適、嗜睡、肌肉不協調、短暫失憶、夢遊等副作用。
3. 無副作用。	3. 易產生耐藥性與成癮性。

「台塑生醫」漢萃好悠眠複方膠囊：安定情緒、幫助入睡

1. **結合傳統漢學菁華**：採用漢學調理良方，嚴選天麻、地黃、洋甘菊等本草菁華，品質精純，協助調整體質、幫助入睡、使精神旺盛，讓您事事有效率。
2. **嚴選頂級草本原料**：結合小麥草、洋甘菊、茉莉花、烏梅等頂級食材，可調整體質、告別緊繃情緒、輕鬆享受深度休息，讓您事事有效率。
3. **調整體質幫助入睡**：運用獨特濃縮萃取技術，保留天然有益元素，全方位溫和調養，協助調節生理機能、是您輕鬆養生的必備聖品。
4. **嚴格管控安心保證**：本品通過多項嚴格檢驗標準，品質可靠、養生有保障，並選用植物性膠囊，素食者可安心食用。



「一夜好眠」是提供身體健康能量的重要來源。台塑生醫特與長庚中醫部合作開發漢萃好悠眠複方膠囊，集結中醫漢學調理草本精華配方，效性優於一般市售競品，每瓶售價 1,080 元，即日起可於全省台塑生醫 FORTE 直營門市洽購，或採員工福利品登記、員工福利品宅配作業服務 (台塑購物網員工專區及 Notes 系統均可操作) 等方式進行訂購。

表二：「台塑生醫漢萃好悠眠複方膠囊」成份說明

項次	成份	效用
1	天麻	神農本草經將天麻列為上品。天麻含有天麻素、天麻苷元等多項鎮靜元素，可降低中樞神經的興奮性，強化睡眠品質，有抗驚厥、鎮靜、安眠、舒緩精神壓力、健腦等作用，是鎮靜安眠的必備良藥。
2	洋甘菊	有「植物的醫生」之稱，古埃及人推崇為花草之首。含有多種類黃酮素，對平滑肌有穩定作用、幫助穩定情緒、鬆弛神經、抗焦慮、幫助入眠，提昇睡眠品質。此外，亦有舒緩過敏與止痛之效。
3	生地	生地又名生地黃，性寒味甘苦，始載於「神農本草經」，含有毛蕊草糖等有益元素，具有清熱涼血、生津滋陰的作用，常用於治療虛勞貧血以及由於失血引起之心神不寧、煩躁失眠等症。同時具有鎮靜抗癌、降血壓、降血糖與強心利尿等功用，對於月經不順亦有調養作用。
4.	茉莉花	茉莉花味辛甘、性溫，是北方地區主要的茶葉消費品，氣味清香，具有安定情緒、舒解鬱悶的功能。藥書《本草再新》記載：「茉莉花能清虛火、去寒積、治瘡毒、消疽瘤。」。現代藥理研究則證實茉莉花有降壓功效，此外，茉莉花也具有降熱除痛的功效，對於頭痛、月經失調都有調養作用。
5	烏梅	始載於「本草經」中，味甘性寒，蘊含檸檬酸、蘋果酸、琥珀酸等多項成份，可以幫助膽汁分泌、協助消化，具有生津健胃的功效，同時可增強白血球的吞噬作用、強化免疫力，對於大腸桿菌、葡萄球菌、肺炎球菌等菌種，也具有抑制的作用。
6	小麥草	含有澱粉、蛋白質、磷、鈣、鐵及多種維生素，可以幫助養心神、益心氣，主治心神不寧、心悸失眠、煩躁不安。