

中醫減壓有辦法 重在心肝脾調治

◆壓力是我們在面對生活中具有挑戰性的事情時產生的自然反應。



你有沒有曾經感到身體總是有種不太舒適的感覺，精神不振、頭痛、頭重、身體困倦、睡不好覺、胃口差……，但是又說不上是患什麼病，去看醫生或是做身體檢查又沒有發現什麼問題。這到底是什麼原因呢？如果你有以上這些情況，很有可能是由於壓力而導致的。香港生活節奏急速，社會上不同年齡、不同崗位的人士都面對着各式各樣的壓力：學生有學業壓力；成年人有工作、經濟壓力；老年人有退休後生活、健康衰退的壓力。筆者經常遇到病人，訴說着自己身體各種毛病，想找中醫調理。事實上，有很多看上去是身體不適的症狀，往往是跟個人的心理狀況有關，不容忽視。

◆文：香港中醫學會會立中醫學院副院長 陳詩雅
圖：陳詩雅、資料圖片

壓力是我們在面對生活中具有挑戰性的事情時產生的自然反應，是一種主觀的感覺。適量的壓力是推動力，能提升效率和表現，但當壓力過大或長期受壓，則會損害身心健康。很多人以為壓力純粹是心理感受，咬一咬牙忍受了，就過去了，甚至有些人由於長期處於壓力下，對壓力的感覺已麻木，不察覺身體的毛病是由此而致，還以為是患了頑疾，花錢、花時間四處求醫、做各項檢查都查不出問題來，令情緒更加困擾。



◆陳詩雅副院長

壓力對身心的負面影響，除了情緒波動、焦慮、煩躁、憤怒、抑鬱、做事提不起勁等心理表現外，更常見的是身體的症狀，包括：肌肉痠痛、頭痛、背痛、心悸、呼吸急促、失眠或嗜睡、經常疲倦、食慾不振或大增、胃痛、腹痛、便秘或泄瀉、專注力和記憶力變差等，女性也可出現月經不調。

中醫如何看壓力

《黃帝內經》提出情志不舒可引起臟腑氣血的問題。《素問·陰陽應象大論》說，不同的情志可影響相應的五臟：喜傷心、怒傷肝、憂傷肺、思傷脾、恐傷腎。《素問·舉痛論》亦記述了情志可引起身體氣機的变化：怒則氣上、喜則氣緩、悲則氣消、恐則氣下、驚則氣亂、思則氣結。現代人的「壓力」屬於多種不良情志的影響。心臟神，為五臟六腑之大主，主管人的精神、意識、思維、情緒。情志損傷首先損及心神，使心神失養，心神不安，可見心悸、失眠、多夢、健忘等。

在壓力下，有些人表現為急躁易怒，有些人則傾向於抑鬱多思慮，所以情志損傷亦可以分為兩大類：煩躁惱怒及憂思多慮。肝在志為怒，怒傷肝，過怒或煩躁都可致肝的功能失常，肝失疏泄，肝氣鬱結，影響全身氣的運行，導致氣機不暢，可見胸脅脹悶；肝氣犯胃，則見胃脹、胃痛、食慾不振。臨床上很多胃痛的患者往往是由於情志不舒所引起的。肝氣鬱結，亦可致氣鬱化火，出現心煩失眠、頭脹痛，或易上火等表現。另一類情志損傷為憂思多慮。脾在志為思，思傷脾，思慮過度則損傷脾胃運化的功能，常見食慾不振、胃脹、胃痛、腹痛、便秘或泄瀉等。中醫認為，脾為後天之本，氣血生化之源，脾胃虛損日久，往往導致氣血虛弱，而見神疲倦、頭暈眼花、精神不集中、面色蒼白等。

中醫減壓食療參考

中醫對於由壓力所致的身心不適有良好療效，主要針對心、肝、脾三臟調治，以養心安神，疏肝解鬱，健脾理氣為主要方法。以下介紹三款分別對應心、肝、脾的食療方供大家參考。

一· 桂圓蓮子百合湯

材料：蓮子30克，百合15克，龍眼肉25克，杞子15克，紅棗8枚，瘦肉150克
做法：瘦肉汆水，其他材料洗淨，8碗水慢火煲一小時，加入少許鹽調味即可。
功效：補益心脾、安神益智
適用於：心悸、失眠、神疲倦怠、頭暈眼花、精神不集中、健忘、面色蒼白等。



◆桂圓蓮子百合湯

二· 三花解鬱茶

材料：玫瑰花5克，合歡花5克，菊花5克，杞子10克，冰糖3克
做法：用500ml熱水焗10分鐘，代茶飲用。
功效：疏肝解鬱、理氣和胃、清肝明目
適用於：心情鬱悶、煩躁易怒、胃脹胃痛等。



◆三花解鬱茶

三· 黑棗茯苓小米粥

材料：黑棗8枚，茯苓15克，白扁豆15克，陳皮10克，淮山20克，蓮子20克，小米100克，水適量
做法：上述材料加水，慢火煮成粥。
功效：健脾補氣
適用於：食慾不振、腸胃不適、神疲倦怠等。

醒腦提神穴位按摩

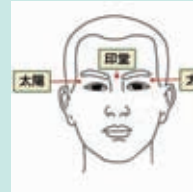
除了食療，亦可配合穴位按摩，特別是對於因壓力而致的頭痛、頭重、精神不振、難以集中等症狀有醒腦提神的效果。

一· 叩印堂穴

方法：兩掌並列，掌根叩擊前額印堂穴位置，擊打6次後往兩邊移動，至靠近太陽穴時止，重複動作半分鐘。

二· 按揉太陽穴

方法：用兩手中指分別定位於兩側太陽穴，用指腹稍用力做按壓，一按一鬆，連續點按18次。之後用指腹輕緩地繞圈揉動太陽穴，先以順時針方向揉1分鐘，再以逆時針方向揉1分鐘。



情志調養不可忽視

俗語云：「心病還須心藥醫」，針對壓力所導致的不適，最重要還是情志調養。《黃帝內經》曰：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安何來？」減少物慾，放下執念，不與人作比較，適量運動，多到大自然走走，生活回歸簡樸自然，達到「恬淡虛無」、「精神內守」的平和心境，身體的真氣順調，自然不會生病。反之，如果情緒不穩、心境不寧，即使再好的藥物或食療，都只有短暫效用，未能從根本解決問題。

食得健康

專業養生冷熱烹調機 一鍵輕觸「自煮」良伴



◆專業養生冷熱烹調機帶來8+2種冷熱烹煮攪拌程序。

現在，都市人愈來愈注重飲食健康，在百忙中仍會「自煮」攝取營養、補充身體所需及增強免疫力。有見及此，Bosch推出全新 VitaPower Cook 專業養生冷熱烹調機，帶來8+2種冷熱烹煮攪拌程序，不論是炮製中式養顏糖水、鮮磨豆漿，或是健康冷飲如新鮮果汁及綿綿沙冰等，專業養生冷熱烹調機通通都能輕鬆處理。適逢立春，天氣乍暖還寒，是忙碌都市人調整飲食、護肝養腸的最佳時機，全新專業養生冷熱烹調機正是大家的「自煮」良伴，助你準備養生美顏湯品，充滿力量面對未來一年的生活挑戰。

例如，上班族生活繁忙，簡單一按即可

以攪拌及烹調不同類型和口感的糖水湯品，保持每天均衡健康飲食。即使下班後想即興來一杯暖入心的鮮磨豆漿或是清爽零負擔的新鮮果汁亦可。

正值初春潮濕的天氣，不妨在家自製蔬菜香蕉汁：將所有簡單材料放進攪拌杯內一按「果汁」功能，10分鐘後即可享用時令的健康營養飲品。

而且，VitaPower Cook 市場獨有的養生燉煮功能亦讓忙碌的上班族輕鬆煮出中式湯水，只需一鍵輕觸進入預設烹煮程序，無需「睇火」，下班後喝碗奶白魚湯或雪燕燉桃膠進補，自煮養生從此變得更方便。

食譜推介

滋補燉品——雪燕燉桃膠

食材：桃膠（已浸泡）55克、雪燕（已浸泡）55克、冰糖20克、水280毫升、蓮子8克
製作方法：

1. 將所有食材和水放入燉盅。
2. 將1200毫升水加入養顏杯中，放置好燉盅後，選擇「養生湯品」功能，設置成1小時即可。

小貼士：

- 桃膠和水按照1:20的比例，提前24小時放入冰箱冷藏進行浸泡，浸泡以後去除黑色雜質部分。
- 雪燕和水按照1:20的比例，提前24小時放入冰箱冷藏進行浸泡，浸泡後去除黑色雜質部分。



◆雪燕燉桃膠

營養熱湯——番茄黃花魚

食材：黃花魚120克（去頭去尾）、番茄80克、鹽2克、蔥2克、薑2克、料理酒40克、胡椒0.2克、水400毫升

製作方法：

1. 將黃花魚刮鱗，洗淨後去掉頭部和尾部，隨後切成3厘米左右小段備用。
2. 將番茄切成3厘米左右小塊備用。
3. 將所有食材放入攪拌杯中，選擇「濃湯」功能並啟動，完成後即可飲用。

小貼士：

- 製作魚湯要選用新鮮的黃花魚；可以在製作完成後加入檸檬汁去腥（約1/4個檸檬）。



醫訊

纖維肌痛(公主病)

問：什麼叫纖維肌痛？

答：纖維肌痛是一種慢性痛症，患者全身肌肉及關節酸痛，影響行動及生活質素，病人同時會出現疲倦，睡眠質素差，記憶力退化及腸胃不適、肚瀉等症狀。

問：什麼人及年紀是高危一族？為什麼會稱為「公主病」？

答：纖維肌痛通常會出現於20至55歲的女士。根據歐洲的文獻顯示，女士出現纖維肌痛的幾率為男性的六倍，而一般來說，中年女士出現纖維肌痛的幾率較高。

問：什麼會誘發纖維肌痛？

答：纖維肌痛的患者主要要排除身體有否其他疾病影響，例如免疫系統性關節炎、慢性感染、荷爾蒙影響（例如甲狀腺功能減退）、糖尿病等，醫生主要靠臨床症狀斷症。

問：纖維肌痛會影響身體什麼？有什麼症狀？

答：纖維肌痛的患者通常會出現多於六個關節或肌肉疼痛，但臨床上患者並沒有關節腫脹、發熱或周邊皮膚發炎的情況。有些患者會形容自己的痛症為「患上一種慢性的重感冒」，患者會出現疲倦及睡眠不足的情況。有些患者會出現「腦霧」，引起工作時專注力不足、記憶力衰退、工作時不能一心二用的情況。患有纖維肌痛的病人比一般大眾更容易患上情緒病，例如抑鬱症、焦慮症、創傷後遺症等。若病人有持續性疼痛及情緒不穩，會嚴重影響他們的工作及社交能力。

問：有沒有藥物可以治療？

答：纖維肌痛的治療包括非藥物治療及藥物治療兩種。非藥物治療包括帶氧運動及拉筋，舒緩情緒的課程，例如靜觀治療等。在藥物治療方面，一些舒緩神經痛症的藥物，例如SSRI和pregabalin, gabapentin等，可令病人症狀上出現改善。另外，患者的情緒對病徵有很大的影響，患者也應接受心理醫生或精神科醫生評估，以了解自己情緒病的嚴重程度。

問：可以透過自行檢查嗎？如有，如何自我檢查？

答：美國風濕病學會於2010年出版有關纖維肌痛的診斷方法，包括特定的19個地方出現痛症、症狀持續多於三個月及排除了其他引起病人症狀的原因，可作為醫生斷症的參考。

問：纖維肌痛可以根治嗎？會如何治療纖維肌痛？有藥物或非藥物治療嗎？

答：可惜到目前為止，纖維肌痛主要為控制症狀，患者應保持心境開朗，以減低纖維肌痛復發的機會。

問：請分享個案（請提供相對嚴重/故事性重的個案）

答：曾經遇過一名年約45歲的女士，受纖維肌痛嚴重困擾，全身動彈不得，需要坐輪椅才能離開家。經過一段時間，發現病人的纖維肌痛於母親離世後開始，嚴重影響睡眠及胃口。經過我們和精神科醫生會診幫助了病人建立做運動的習慣，亦鼓勵病人多做義工接觸新朋友，患者復原得很快，人生亦有新的目標。