

中醫寧神舒壓之道

講者：嚴韻詩 博士/註冊中醫師

你覺得你有無壓力？

壓力測試 (香港心理衛生會)

請回想一下自己在過去一個月內有否出現以下情況：

計分方法：

從未發生 = 0 分

間中發生 = 1 分

經常發生 = 2 分

壓力測試 (香港心理衛生會)

1. 覺得手上工作太多，無法應付。
2. 覺得時間不夠，所以要分秒必爭。例如過馬路時衝紅燈，走路和說話的節奏很快速。
3. 覺得沒有時間消遣，終日記掛著工作。
4. 遇到挫敗時得易會發脾氣。

壓力測試 (香港心理衛生會)

5. 擔心別人對自己工作表現的評價。
6. 覺得上司和家人都不欣賞自己。
7. 擔心自己的經濟狀況。
8. 有頭痛 / 胃痛 / 背痛的毛病，難於治癒。

壓力測試 (香港心理衛生會)

9. 需要借煙酒、藥物、零食等抑制不安的情緒。
10. 需要借助安眠藥去協助入睡。
11. 與家人 / 朋友 / 同事 的相處令你發脾氣。
12. 與人傾談時，打斷對方的話題。

壓力測試 (香港心理衛生會)

13. 上床後覺得思潮起伏，很多事情牽掛，難以入睡。
14. 太多工作，不能每件事做到盡善盡美。
15. 當空閒時輕鬆一下也會覺得內咎。
16. 做事急躁、任性而事後感到內咎。
17. 覺得自己唔應該享樂。

壓力測試 (香港心理衛生會)

0 - 10 分

精神壓力程度低但可能顯示生活缺乏刺激，比較簡單沉悶，個人做事的動力不高

11 - 15 分

精神壓力程度中等，雖然某些時候感到壓力較大，仍可應付

16 分或以上

精神壓力偏高，應反省一下壓力來源和尋求解決辦法

什麼是壓力?

- 當我們在生活中遇上一些轉變, 困難或挑戰時, 例如轉工, 考試, 疾病, 婚姻問題等, 我們便會感到受壓, 這些都是構成壓力的外在因素
- 不同人在面對這些生活上的問題時可能會有不同的反應
- 例如:
 - 一個性格樂觀的人, 面對失業時可能仍然能抱著輕鬆的態度面對
 - 一個性格較為悲觀的人, 可能視之為自己的不幸, 並且自此自暴自棄

壓力:是好是壞?

- 其實適量的壓力可以推動我們朝著自己的目標努力,提高我們在工作,學業或生活各方面的效率和表現。
- 適量的壓力促使我們正視問題,尋求方法解決,以改善自身的處境
- 當然壓力過大時,我們不單不能夠將自己固有的能力發揮出來,降低了工作效率和表現之餘,長期受壓甚會令自己的身心健康受到影響。

壓力對身體的影響

- 神經系統
 - 人的神經系統會分泌腎上腺素和皮質醇等激素，從而使心跳加速，血壓和血糖升高，讓人在面對危險時迅速作出反應
 - 過度的壓力卻可能導致：
 - 易怒
 - 焦慮
 - 抑鬱
 - 頭痛
 - 失眠

壓力對身體的影響

- 肌肉骨骼系統
 - 人的肌肉保持適度緊張, 有助於防止身體受傷
 - 過度的壓力卻可能導致:
 - 身體疼痛
 - 緊張性頭痛
 - 肌肉痙攣 (抽筋)

壓力對身體的影響

- 呼吸系統
 - 人在壓力下呼吸會加快, 這樣就能吸入更多氧氣
 - 過度的壓力卻可能導致:
 - 換氣過度
 - 呼吸困難
 - 恐慌症

壓力對身體的影響

- 心血管系統
 - 人在壓力下心跳會更快, 更劇烈, 這樣就能把血液輸送到全身.
 - 同時, 血管也會通過擴張或收縮, 把血液引至身體最需要的地方, 例如不同部位的肌肉組織
 - 過度的壓力卻可能導致:
 - 高血壓
 - 心臟病
 - 中風

壓力對身體的影響

- 內分泌系統
 - 內分泌腺會產生腎上腺素和皮質醇, 這些激素能幫助人體在壓力下作出反應
 - 肝臟也會讓血糖升高, 為身體提供更多能量
 - 過度的壓力卻可能導致:
 - 糖尿病
 - 免疫力下降
 - 患病機率升高
 - 情緒波動
 - 體重增加

壓力對身體的影響

- 胃腸系統
 - 壓力會影響人體對食物的消化。
 - 過度的壓力可能導致：
 - 噁心, 嘔吐, 腹瀉, 便秘

壓力對身體的影響

- 生殖系統
 - 壓力會影響性慾和性功能
 - 過度的壓力可能導致：
 - 陽痿
 - 月經失調

面對壓力

- 縱使我們未必能完全掌握人生的際遇，只要我們能夠好好學習一些放鬆自己的方法，以正面的思想和態度去面對人生上的種種困難和轉變，壓力的感覺自然會減少。

壓力管理的技巧

1. 對自己的要求和期望要合理

- 做事時宜事事量力而為，不要作過多的承諾，以致令自己在無法應付時陷入困境。故此，要在有需要時學會拒絕別人的要求。
- 不要奢求事事完美，凡事只要盡力而為、無愧於心便可以。
- 嘗試將注意力集中在一些自己能力範圍內的事情，不要浪費時間和精神在那些不能控制的事情上。
- 不要忘記自己的長處，在對自己嚴謹之餘，也應該學會欣賞自己的成就。

壓力管理的技巧

2. 培養良好的工作習慣

- 面對著繁多的工作時，可列出所有你要完成的任務，然後按照它們的迫切性和重要性排出先後次序，嘗試先完成最迫切和最重要的任務。
- 嘗試將較為複雜和困難的任務分拆成數個細小的任務，令自己較易掌握。完成小任務時所獲得的滿足感也會變成推動自己的動力。
- 切忌將工作拖延至最後一刻才做，否則只會增加自己的壓力。
- 別忘記按照自己的步伐來做事，切忌跟人盲目比較。
- 定時給予自己適當的休息

壓力管理的技巧

3. 換一個新的角度看事情

- 每件事情總有其美好的一面和不完善的一面。若能積極一點往好處看，人也會輕鬆一點。
- 若果將生活上的困難或挫折看成自己的不幸，心情自然會低落。若果能視之為挑戰，壓力便可以演化成原動力。

壓力管理的技巧

4. 跟別人傾訴自己的感受和困難

- 向別人訴說自己的感受和困難並不代表你就是弱者。別人或能給予你一些實質的協助或意見，以及精神上的鼓勵。
- 當遇上不平的事情，要鼓起勇氣將自己的感受和訴求說出來。

壓力管理的技巧

5. 實踐健康的生活方式

- 養成良好的飲食習慣，讓身體攝取均衡的營養。
- 定時做適量的運動，建議每星期最少做三次，每次約三十分鐘。當我們做運動時，腦部會釋放出一種叫「安多芬」的物質，它能夠有效舒緩我們的情緒。
- 定期安排一些能為自己帶來喜悅和滿足感的嗜好和興趣，令自己能更輕鬆地面對壓力。
- 與家人和朋友保持定期的社交活動。
- 切勿濫用藥物或酒精。

壓力管理的技巧

6. 養成良好的睡眠習慣

- 培養固定的睡眠時間。就算晚上難以入睡，早上仍要定時起床，避免生理時鐘受到干擾，同時應該避免在日間睡眠。
- 營造舒適的睡眠環境，例如睡房的光暗和溫度要適中。
- 避免在黃昏時飲咖啡、濃茶或吃過辣的食物，可嘗試睡前喝牛奶。
- 避免在睡前做劇烈運動或過於用腦的活動。
- 若無法入睡，毋須強迫自己，可做一些輕鬆的事情，例如身心鬆弛練習。

壓力管理的技巧

7. 定時做身心鬆弛練習

- 腹腔式呼吸練習

- 當我們受壓時，呼吸會變得短促和不規律。這種呼吸模式會令我們體內的氧氣和二氧化碳比例失衡，並產生緊張時的生理徵狀。我們可以嘗試透過呼吸練習學習調節自己呼吸的頻率和深度，以達致放鬆的效果。

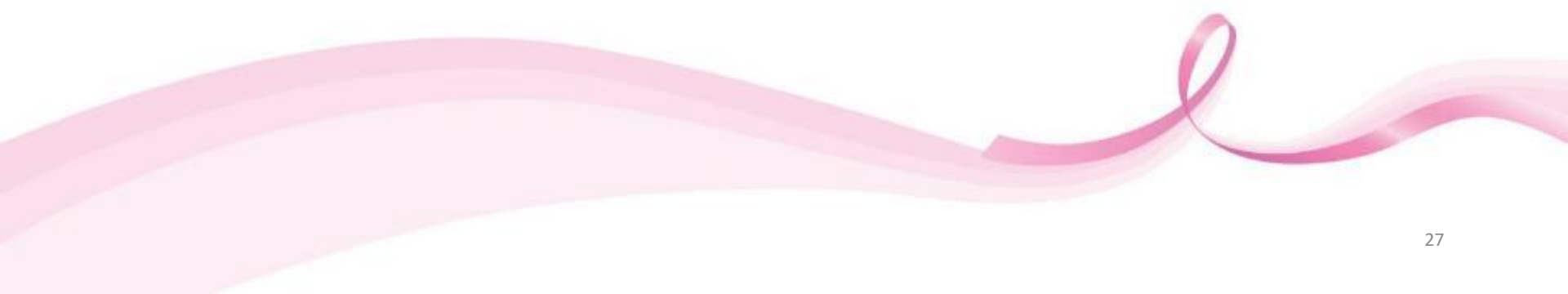
- 肌肉鬆弛練習

- 當我們感到緊張時，身體的肌肉會不知不覺地繃緊。肌肉鬆弛法讓我們有系統地放鬆身體各部分的肌肉，令緊張的情緒得以舒緩。

營養均衡

- 攝取優質蛋白質與富含維他命C的水果，將可提供身體每日所需的維生素和礦物質，以調節生理機能運作

聽音樂



戶外走走

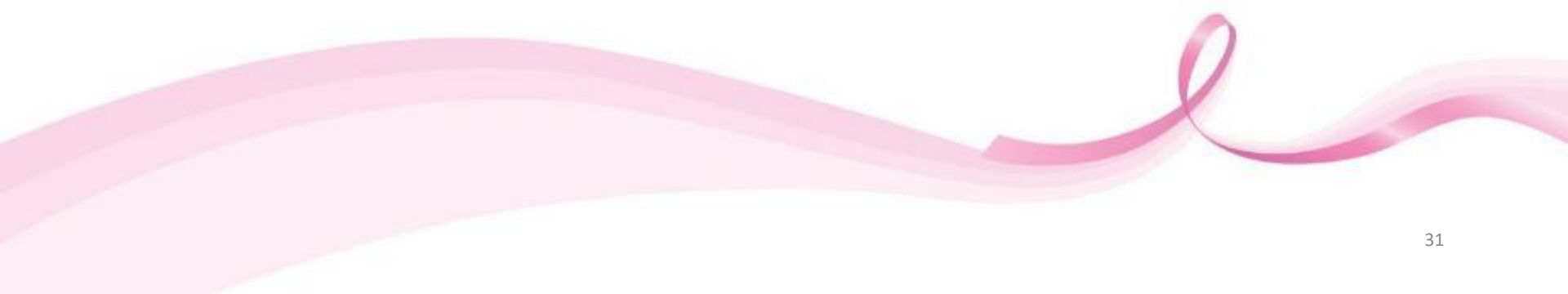
- 散步 / 慢跑

看鮮艷色彩

- 振奮的色彩

與動物相處

來個擁抱



中醫角度看壓力

- 主要是損傷“心”和“肝”
- 心乃一身之主；心主血脈和心藏神
- 驚則氣亂，心神不寧，神無所歸
- 心氣虛，心血虛
- 肝主疏通及宣泄，有疏泄全身氣，血，津液的作用
- 肝經出現問題，則進而影響脾胃，心血，最後肺弱，腎虛，形成惡性循環；情緒，心神也都不安寧
- 肝鬱

中醫角度看壓力

- 「未病先防、既病防變」是中醫治病的重要觀念
- 在高張力生活的狀況下，調整作息、注意養生，便能預防焦慮或壓力症狀，如果已經出現症狀，且規律作息已經沒辦法改善時，儘快就醫，治療介入，才能避免情況繼續惡化

中醫舒壓湯飲

玫瑰花杞子茶

材料：

玫瑰花6-8粒、杞子20-30粒

功效：

疏肝養肝

症狀：

適合平日情緒鬱鬱寡歡、雙目乾澀、頭暈目眩、婦女月經不調、經行腹痛等

註釋：

玫瑰花有行氣解鬱、活血止痛的功效，杞子則能補肝腎、明目

參棗桑果茶

材料：

太子參5錢、酸棗仁5錢、枸杞子3錢、石斛3錢、瘦肉4兩

功效：

清熱，養陰生津，安神

症狀：

適合熬夜或失眠人士，同時適合容易疲倦乏力、眼鼻咽乾、口舌生瘡等陰虛內熱徵狀

註釋：

太子參補氣生津，酸棗仁養血安神，枸杞子滋陰補血，石斛養陰清熱生津

甘麥大棗湯

材料：

炙甘草3錢、淮小麥1兩、大棗8粒

功效：

和中緩急，寧神安躁

症狀：

臟躁、精神恍惚、不能自主、煩躁不安等徵狀，有一定的減壓作用，藥性平和，適合大多數人服用

註釋：

淮小麥能養心安神，炙甘草、大棗補虛和中

素馨花茶

材料：

素馨花3錢、玫瑰花3錢

功效：

疏肝理氣

症狀：

適合平素氣鬱而引致的月經失調
、氣血不暢等

註釋：

素馨花疏肝解鬱、行氣止痛，佛
手理氣和中、燥濕化痰

夏枯草羅漢果湯

材料：

夏枯草5錢、羅漢果半個、決明子
3錢

功效：

清熱解毒，明目，潤肺化痰

症狀：

適合平日脾氣暴躁、雙目紅筋、
口乾便秘的人飲用

註釋：

夏枯草、決明子均清肝瀉火、明目退翳，羅漢果清熱化痰潤肺

黨參百合安神湯

材料：

黨參1兩、茯神5錢、百合5錢、龍眼肉5錢
、蓮子1兩、淮山5錢、生薑2片、瘦肉半
斤

功效：

益氣補心安神

症狀：

適合睡眠不佳伴疲乏氣短，面色蒼白，心
悸易驚，心脾兩虛的失眠人士飲用

註釋：

燥熱體質人士、感冒期間忌服

花旗參浮小麥大棗湯

材料：

浮小麥1錢、大棗3錢、花旗參2錢

功效：

益氣除熱、養心生津、止虛汗、盜汗

註釋：浮小麥即小麥水淘浮起水面者，性味甘、涼，入心經。大棗具有鎮靜安神、養血美容、護肝等效果。花旗參有助身體調養、旺盛精神與調節生理機能，能補氣養陰生津。

陳皮煲粥

材料：

陳皮10克、米100克

功效：

和胃理氣、化痰止咳、消食清熱

症狀：

納差食少、噁心嘔吐、脘腹脹滿
、脾胃虛弱、氣滯氣脹

註釋：

陳皮燥濕化痰、健胃祛風；能有效治療痰多咳嗽、脾胃氣滯、反胃嘔吐等

中醫穴位舒壓

膻中穴

- 《黃帝內經》上說「膻中者，為氣之海」、「臣使之官，喜樂出焉」，即膻中穴是容納一身之氣的大海；它是主喜樂、主高興的穴位，所以按摩膻中穴可以打開「氣閘」，讓全身之氣通行無阻。
- 按摩時用手指稍用力揉壓膻中穴，每次揉壓約5秒，休息3秒。生氣時可往下捋100下左右，以達到順氣的作用

膻中穴

取穴：

胸部正中線平第四肋
間，約於兩乳頭之間

功效：

咳嗽、哮喘、嘔吐

內關穴

- 若有情緒不好的問題，例如煩躁，壓力大則可按壓心包經的內關穴：腕橫紋向上三橫指寬處，手腕兩筋之間。
- 內關穴在中醫治療應用上可以治療很多疾病，除了是止痛大穴以外，對於胸悶、胸痛、心悸的緩解明顯。還能寬胸理氣，在鬱悶、氣不順的時候按壓，也很有幫助。
- 由於內關穴可止暈、止嘔，也常被當為暈車船時的緩解

內關穴

取穴：

前臂正中，腕橫紋上2寸，橈側屈腕肌腱同掌長肌腱之間取穴

功效：

心痛、驚悸、胸部煩悶、隔中滿、胃痛、嘔吐、呃逆、健忘、失眠、胸脅痛、心絞痛、心律不齊、神經衰弱、情緒病等

合谷穴

- 同樣位於手上的合谷穴有補氣的作用。「心情暗時按合谷穴，可補大腸火以提高腎的陽氣，精神也會變好」，在還未形成憂鬱情緒或創傷後症候群前多按按可保養身體，讓氣血更順暢。
- 忙碌、經期不順，或是更年期，容易把不適症狀和憂鬱症狀加大，記得常按合谷穴，按壓的時候記得要用力下壓感覺到痠脹的程度才有效，可以用大拇指，或是圓鈍頭的工具加壓。只要有時間就按，可以達緩解鬱悶、心情變好的作用

合谷穴

取穴：

手背，第1-2掌骨間，近第2掌
骨橈側的中點處

功效：

咽喉痛、頭痛、感冒、扁桃
體炎、鼻炎

少海穴

- 少海穴也是手少陰心經上的一個穴位。當你屈肘成九十度時，肘橫紋內側有一個凹下去的地方就是少海穴。
- 心經涉及心臟的搏動與血液的運行，當心區部位疼痛時，少海是專門理氣通絡、消腫散結的好穴。另外還有心情不美麗、感到疲憊、暗黑情緒久久不能離去的時候，用拇指指腹按壓少海，也很有沉靜心靈、淨化紛雜情緒的效果。一樣左右手各按1到3分鐘

少海穴

取穴：

屈肘，當肘橫紋內側端與肱骨
內上髁連線的中點處

功效：

心經之合穴，如眾症來歸者，
故曰「少海」。所法七情意志
等病，如神經衰弱、頭痛、眩
暈、三叉神經痛、落枕、肋關
節周圍軟組織疾患、癩癰等

其他方法

放鬆

「有節奏而和緩的舒展運動」

- 例如：
 - 瑜伽
 - 拳術
 - 氣功
 - 游泳
 - 深呼吸
 - 太極拳
 - 八段錦

睡眠充足、規律作息

- 熬夜、睡眠不足的人容易焦躁，情緒也受到影響。
- 患者先改善生活習慣，例如經常熬夜的人，可以先從每天提早半小時睡覺開始做起，逐步調整作息

中藥

- 因為自律神經失調引起的身體症狀可能各異，須依個別情況下藥，不過通常都會加強滋陰藥，具有鎮定神經及輕微補養作用。
- 例如面對焦慮的病人，常使用的藥材包括元參、生地、女貞子、五味子、知母、黃柏、柏子仁、酸棗仁、茯神、茯苓、丹皮、麥冬、沙參、洋參、冬蟲、玉竹、石斛、山藥等，可以滋陰、安神。
- 使用浮小麥、人參、參鬚、甘草、紅棗等，「甘麥大棗湯」
- 中醫常用的龍骨、牡蠣等藥材含有鈣、鎂，有助放鬆肌肉及神經，也可以減緩自律神經失調帶來的不適

努力！

