

# 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。

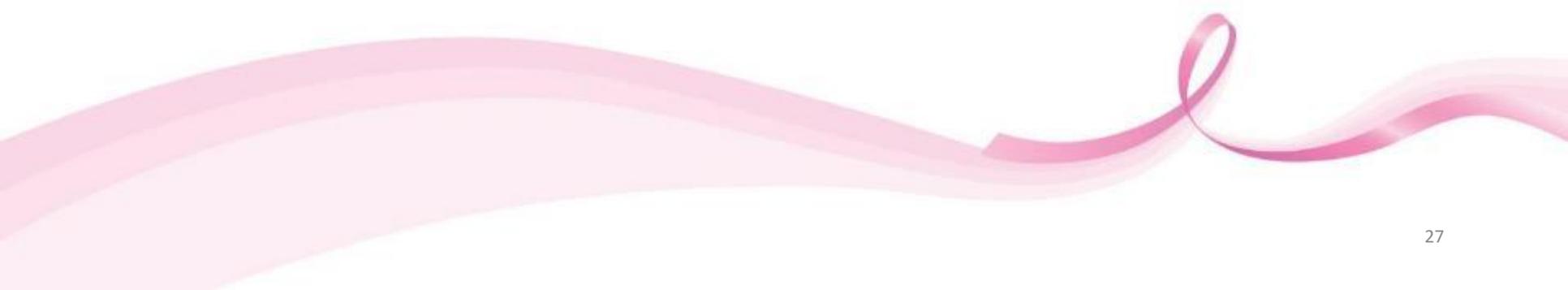
- 肌肉鬆弛練習

- 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

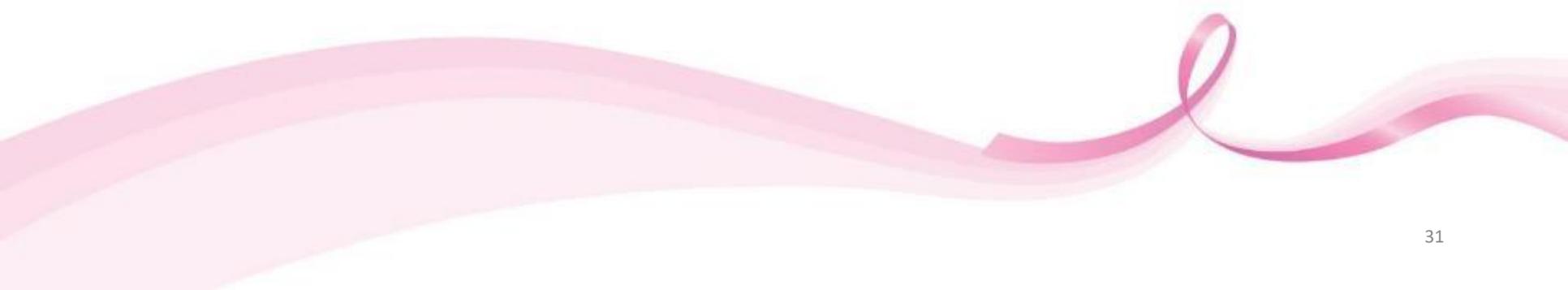
- 散步 / 慢跑

# 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、癩癧等

# 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！

