

你是否曾感到身體總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？如果你有上述情況，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。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。

壓力對身心的負面影響，除了情緒波動、做事提不起勁等心理表現外，更常見的是身體的症狀，包括：肌肉繃緊疼痛、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、便秘或洩瀉、專注力和記憶力變差等，女性也可出現月經不調。

#### 壓力下情志損傷分兩類

《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變化：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。心藏神，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，肝失疏洩，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。臨床上很多胃病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、便秘或洩瀉等。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，而見神疲倦怠、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。

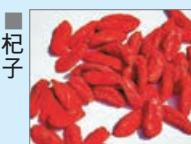
以下介紹兩款食療方供大家參考。

### 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。



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。



■ 陳詩雅副院長

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

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。

# 調肝脾療情志 中醫減壓有法

