

開學壓力焦慮 調肝養心手冊

新學年帶來的不僅是身份與環境的轉換，更伴隨着作息突然改變、升學壓力增加，以及對新環境的適應等挑戰。這些現代都市中常見的「壓力焦慮」，在中醫角度看來，正是典型的「肝氣鬱結」表現。身為中醫師，我經常在開學季提醒家長和學生：「開學不止是整理書包、準備課本，更要先調肝養心，幫助身心適應新學年的節奏。」

文：香港中醫學會副會長
彭愉康中醫



彭愉康中醫

在中醫理論中，肝主疏洩，負責調節全身氣機的暢通。肝就像一位「交通指揮官」，讓氣血、情志都能順暢運行。當壓力過大、情緒長期壓抑時，肝的疏洩功能就會失常，氣機鬱滯，形成「肝氣鬱結」。

■日常要調肝養心，幫助學生身心適應新學年的節奏。

在家疏肝實用中醫方案

一、食療

玫瑰花茶

成分：乾燥玫瑰花 5-8 朵（可加少許陳皮或佛手 2-3 克）

方法：將材料放入杯中，用滾水沖泡，加蓋燉 5-10 分鐘後飲用；可反覆沖泡至味淡為止，每日 1-2 杯。



功效：疏肝解鬱、理氣和血，緩解情緒壓力、胸悶、易怒及肝氣鬱結引起的不適。

現代學生特別容易出現「肝氣鬱結」的原因：

- 假期晚睡晚起，突然變成早上學，生物鐘混亂；
- 面對新老師、新同學、成績競爭，內心焦慮；
- 手機、平板、功課三重夾擊，精神長期緊繃。

常見症狀：

- 情緒方面：**容易發脾氣、莫名煩躁、心情低落、注意力不集中；
 - 身體方面：**胸悶、脅肋脹痛、頭痛、失眠多夢、胃口差；
 - 其他：**女生月經不調、易出暗瘡等。
- 如果不及時調理，肝氣鬱結日久還可能化火、傷陰，甚至影響脾胃（木克土），導致學習效率下降、免疫力降低等。

山楂麥芽飲

成分：山楂 10 克、炒麥芽 10 克（可加陳皮 3 克）

方法：將材料加水煲 15-20 分鐘，當水溫服。每日 1 次，飯後飲用尤佳。



日 1 次，飯後飲用尤佳。

功效：消食導滯、健脾和胃，適合肝鬱兼食積、暴飲暴食後腹脹、消化不良或胃口波動的情況。

佛手陳皮飲

成分：佛手 3-5 克、陳皮 3-5 克

方法：放入杯中用滾水沖泡，加蓋燉 8-10 分鐘；或加水煲滾 10-15 分鐘後當水飲，每日 1-2 次。

功效：疏肝理氣、健脾燥濕，改善肝氣犯胃所致的胸脅脹悶、胃口不適或消化不良。



淮山陳皮薏米湯

成分：淮山（山藥）30 克、陳皮 5 克、生薏米 20 克、豬骨或瘦肉 250 克、紅棗 3-4 粒、適量清水、少許鹽

方法：豬骨/瘦肉飛水，淮山、薏米、陳皮洗淨，所有材料加水煲滾後，細火煲 1-1.5 小時，加鹽調味。

功效：健脾祛濕、理氣疏肝，適合肝鬱兼脾虛濕重、身體沉重、容易疲倦或大便不成形的情况，同時能幫助穩定情緒。



三、作息與生活方式調整

早睡早起：晚上 11 點前入睡，肝膽經在子時（23 點-1 點）最活躍，此時熟睡最能養肝。

適量運動：每天至少運動 30 分鐘，如快走、跳繩、打羽毛球。運動能促進氣機流通，對肝的疏洩有幫助。

情志調攝：鼓勵孩子說出壓力，父母多傾聽少批評。深呼吸、聽輕音樂、寫日記都是好方法。

適當遠離電子產品：睡前 1 小時收手機，使用護眼模式，減少藍光刺激。

四、預防方法

- 教小朋友心情不好時可定時按穴；
- 準備健康午餐，減少外食；
- 多溝通，降低心理壓力。

五、常見誤區

- 以為「忍忍就過去」一壓抑只會讓肝氣更鬱結；
- 過度依賴咖啡或功能飲料—短期提神，長期更傷肝陰；
- 只吃藥不改生活習慣—效果難持久。

二、穴位按摩

太沖穴

位置：足背第一、二跖骨結合處前方凹陷中。

方法：用拇指指腹按揉，每天早晚各按 3-5 分鐘，以有酸脹感為度。

功效：肝經原穴，疏洩肝氣、平肝潛陽，適合肝氣鬱結引起的煩躁、頭痛、胸悶。



內關穴

位置：手腕內側橫紋上 2 寸，兩筋之間。

方法：用拇指按揉或對壓，每次 3-5 分鐘，早晚各一次，或胸悶失眠時即時按壓。

功效：寧心安神、寬胸理氣，對胸悶、心悸、失眠、情緒不穩特別有效。



合谷穴

位置：手背虎口處，第一、二掌骨之間，稍偏第二掌骨緣。

方法：用另一手拇指按壓，每次 1-3 分鐘，頭痛或不適時可加強力度。

功效：止痛、疏風、清熱，常用於頭痛、面部不適及全身氣機不暢。

