

錯誤應對壓力影響身心 中醫減壓八大良方

我們都知道，適度的壓力是動力的來源，可以是解決問題的助力，但假如錯誤應對壓力，或者實情是面對過度、長期的壓力，或可引起某些不良情況出現，例如在情緒上，引起焦慮、恐懼、憤怒、抑鬱、充滿失望、心力交瘁等；在生理上，出現長期頭痛、背痛、失眠、力不從心、腸胃不適、消化不良、胸悶氣喘、反覆傷風、感冒、女性經期紊亂、過敏症、潰瘍、胃病、腸道易激綜合症、加重風濕性關節炎，更不利於心臟病、高血壓、癌病、糖尿病患者。由此，中醫著重三因制宜，即根據春夏秋冬（因時）、地域氣候、居住環境、旅行途中（因地），以及體質、年齡、性別、職業等（因人）之不同，而作出多方面減壓的建議及健康的生活模式。

●文：香港中醫學會 藍永豪博士 圖：藍永豪、資料圖片、網上圖片



●藍永豪中醫

首先，中醫建議，在健康的生活模式上，必須做到八大項，一·吃得好（定時定量、少食多餐、每餐七分飽、高纖低脂低糖）；二·睡得好（午睡片刻）；三·運動充足（晨運、耍太極、跳舞）；四·保持大小便正常；五·心境平和（不執著不生氣、放開懷抱享受人生）；六·樂於社交（廣交朋友）；七·培養嗜好（琴棋書畫）；八·終生學習（活到老學到老）。在日常生活上，大家可以暖水泡腳或進行足底按摩；用梳輕梳頭皮約一百下至頭皮發熱、發麻；用暖水袋或暖包熱敷肚臍附近部位。

面對過度及長期的壓力，或可引起某些不良情況出現。

減壓錦囊

- 一·作息規律。
- 二·保持良好充足的睡眠質素，避免熬夜，選購一張舒適合用的床褥，將房間的燈光調暗，睡前播放抒情輕音樂、點香薰。
- 三·培養運動習慣，做鬆弛體操運動（如做瑜伽）。

- 四·戶外休閒運動，藉不同接觸大自然的方法紓壓。
- 五·建立興趣，從運動、藝術、烹飪、義務工作等獲得減壓良機。
- 六·常深呼吸，將注意力放在慢而有節奏的呼吸上。
- 七·練習靜坐、冥想，放鬆自己。
- 八·浸浴時加入數滴香薰油。
- 九·適量吃皇帝蕉，有減壓及改善睡眠的作用。

中醫穴位減壓對策

在中醫減壓的對策上，以中藥針刺、艾灸、拔罐及穴位推拿為主，如在推拿與針灸上，以經絡學說為理論基礎，調整經絡、刺激腧穴，促進和維持營衛氣血的正常運行，從而達到調理臟腑陰陽，防治疾病，保健強身的作。

穴位按摩（每天按50至100次）

- 一·印堂穴：位於兩眉頭連線之中點位置。作用：安定神志。
- 二·安眠穴：位於翳風穴（耳朵下方耳垂後之凹陷處）和風池穴（後頸部後頭骨下兩條大筋外緣陷窩處）連線之中點。作用：安眠。
- 三·神門穴：位於仰掌、腕橫紋近尺骨側端之凹陷處。作用：補益心氣，安神助眠。

- 四·三陰交：小腿內側，足內踝尖上3吋，脛骨內側緣後方凹陷處。作用：健脾、補腎、疏肝、調經。
- 五·太沖穴：位於足背側、第一趾骨間隙的後方凹陷處。作用：疏肝理氣、解鬱、清瀉肝火。
- 六·湧泉穴：足底前部凹陷處第二、三趾趾縫紋頂端與足跟連線的前三分之一處。作用：固本培元，補腎。



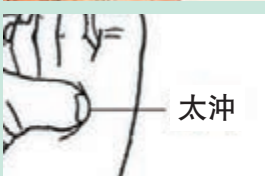
●印堂穴



●安眠穴



●神門穴



●湧泉穴



●太沖

紓緩情緒食材舉例



百合：甘，微寒。歸肺、心、胃經。
功效：補肺心陰、清肺心熱、止咳祛痰、安神；補胃陰、清胃熱。
適應症：神志恍惚、精神不定、心煩、睡眠不好、焦慮者。



蓮子：鮮者甘、澀、平，無毒；乾者甘、溫、澀、無毒，歸脾、腎、心經。
功效：補脾腎心氣、止瀉、止帶、縮尿、固精、安神。
適應症：嘴起泡，心煩，睡不好覺；脾虛食少，久瀉及噁口痢；腎虛尿頻、遺精；心虛不寐者。



玫瑰：味甘、微苦，溫；歸肝、脾經。
功效：行氣解鬱、活血止痛。
適應症：生氣、上火、焦急，肝胃氣痛、月經不調、經前乳房脹痛、跌打傷痛。



菊花：辛、苦、甘，寒。歸肺、肝經。
功效：疏散風熱、清肺熱、清肝明目、平肝。
適應症：頭暈腦脹、耳鳴、目赤、目眩、頭痛。

減壓食療茶方參考

如遇失眠，中醫建議飲食應清淡，較容易消化，少吃油膩煎炸燻烤食物，忌飲濃茶、咖啡，忌食辛辣刺激性食物，晚餐不宜過飽，睡前不宜進食，不宜大量喝水，不過適宜睡前喝一杯牛奶。

核桃百合麥冬紅棗茶

材料：核桃20克、百合15克、浮小麥20克，麥冬20克，紅棗3枚。
做法：以上材料加入三碗水，煎成一碗。
功效：補腎，養血，安神。

三花龍眼茶

材料：玫瑰花5朵、合歡花3朵、茉莉花8朵、龍眼3枚。
做法：所有材料以沸水沖泡10分鐘。
功效：疏肝理氣，活血解鬱。

麥冬花旗參大棗鵪鶉湯

材料：麥冬30克、花旗參4片、大棗6枚、鵪鶉1隻、蜜棗1枚。
做法：洗淨材料，加6碗清水，以文火燉3小時。
功效：減壓安神，安眠。

蓮子羹

材料：瘦肉100克、蓮子50克。
做法：文火煮1小時成羹。
功效：益氣健脾 養心安神。
適應症：尤其適合氣虛乏力的失眠患者。

酸棗仁粥

材料：酸棗仁20克、白朮10克、粳米100克。
做法：文火煮1小時成粥。
功效：補益心脾安神。
適應症：尤其適合心脾兩虛的失眠患者。

蓮子桂圓瘦肉湯

材料：蓮子30克、龍眼肉15克、瘦肉半斤、生薑3片。
做法：蓮子去心，瘦肉切塊，和龍眼肉、生薑同入鍋，加水煲至爛熟，加鹽調味即可。
功效：養心健脾。適用於心悸、失眠者。

食療方僅供參考，使用前宜徵詢註冊中醫師意見。

養生
攻略



●香港註冊中醫師 楊沃林

羅漢果藥食兩用

一到秋天，中國素來有「吃果不吃瓜」的傳統。羅漢果的果實營養價值很高，也是首批被列入為藥食兩用的名貴中藥材。

立秋後，很多人稍微食涼，嗓子就會出現咳嗽、咳痰等症狀。對於這個問題，中醫認為這是肺部受到外邪侵犯，肺失宣肅，肺氣上逆所致。《景岳全書》認為，這種咳嗽在治療時當以養陰潤肺為主。

中醫藥學認為，羅漢果甘、酸、性涼、有清熱涼血、生津止咳、滑腸排毒、嫩膚益顏、潤肺化痰的功效。

現代的各項研究均表明，羅漢果及其提取物在藥理方面是能夠止咳化痰的，尤其是在治療肺火燥咳方面，功效驚人。

因此，秋季出現咽炎、咽痛問題，可以用羅漢果來解決：肺熱咳嗽：咽痛、咯吐不爽、黃痰、小便黃。

用羅漢果2個，去殼切成薄片，用開水煮1分鐘後飲用。

肺燥咳嗽：乾咳、連聲作嘔、喉癢、咽喉乾痛、唇鼻乾燥、無痰或少痰而黏連成絲、不易咯出，或痰中帶有血絲、口乾等。

材料：玉竹5克，羅漢果1/6個，陳皮2克，百合5克。
做法：將以上食材一起放入鍋內，加入適量清水，大火燒開轉小火煲15分鐘，即可飲用。

注意：此湯偏寒涼，寒咳者不宜。長期吸煙、熬夜等人群出現燥咳問題時，可選用此茶。

羅漢雪梨湯

材料：羅漢果1枚，雪梨1個。
做法：將雪梨去皮、核，切成碎塊；羅漢果洗淨，與梨塊一起放在鍋中，加水適量，共煎30分鐘。代茶飲，每天1劑。

此湯適用於慢性咽炎、咽痛、咽乾、暗啞、咽喉部有異物感、咳痰不爽等症。

除了應對秋季咽喉不適，對於大家平時出現的咽喉不適、疼痛，以及偶爾乾咳、咳吐黃痰，同樣可以用羅漢果煮水來喝，要「煮」而不是「泡」，將羅漢果壓破，連皮帶核一起煮20分鐘以上再喝，功效會比泡的強很多。

中醫的理論中，有個叫肺與大腸相表裏。當肺熱咳嗽出現時，大腸可能也會有所反應而出現便秘症狀。

中醫認為，羅漢果甘潤，可生津潤腸通便。因此，面對秋季便秘時，大家完全可以用羅漢果來「增液行舟」。

簡單來說，就是給我們乾枯的腸道增加一些「水分」，以便糞便這艘「小船」順利駛出。

取羅漢果10克開水沖泡，待茶飲冷卻後，加適量蜂蜜調味，一般每周飲用3至4次即可。

羅漢果雖然很甜，但糖尿病人卻可以飲用。因為羅漢果所含的不是糖，而是一種叫「甜甘V」的物質。

藥理研究表明，這種物質的甜度可達蔗糖的300倍左右但並不會被小腸吸收，且不產生任何熱量，只會被完全排出體外。所以，吃羅漢果不會發胖，也不會導致血糖升高。

健康 資訊

「美食之最大賞」推介 天然有機餐飲選擇

日前，HOFEX—亞洲頂尖國際食品餐飲及酒店設備展、國際葡萄酒與烈酒貿易展覽會、亞洲零售論壇暨博覽會及亞洲天然及有機博覽會香港會議展覽中心同場舉行，旨在促進全球餐飲、零售及天然有機產業復甦，於疫情下持續拓展商機。今年的HOFEX 2021帶領業界專才踏上環球餐飲之旅，超過1,000個國際品牌和來自丹麥、意大利、日本、馬來西亞、蘇格蘭、韓國、英國、美國及台灣等10多個國家和地區的展團，帶來豐富的食品及飲料、酒店設備及用品，為業內買家提供多元的採購選擇。

另外，為響應全球健康和保健趨勢，亞洲天然及有機博覽（NOA）亦與HOFEX同場舉行，宣揚健康生活模式的同時，為餐飲市場帶來更多天然有機的選擇。作為亞洲領先的業界平台，NOA致力將優質天然及有機食品、保健、美容及天然生活產品引入亞洲，激發創新意念及開拓商機。

在展覽中，HOFEX舉行了一系列精彩活動，如The Best of the Best MASTERCHEF推薦餐廳、最佳烈酒大獎、香港和酒大賞、Wine Luxe國際大獎、亞洲款待及零售設計大獎等，讓餐飲專才交流切磋，了解最新市場趨勢及拓展營商網絡。當中的The Best of the Best MASTERCHEF



●亞洲天然及有機博覽



●HOFEX為業內買家提供多元的採購選擇



●台灣食品選擇

Recommendation Restaurant 2021，以食材、環境、服務、配搭為專業評審準則。

亞洲餐飲廚藝協會創會主席林和忠表示，每年一度的亞洲推介餐廳頒獎典禮中的「美食之最大賞」已成為香港餐飲界的城中盛事，為本地市民及海外、內地遊客提供一個指標性的美食指南，今年有118間獲提名及得獎的卓越餐廳，在疫情困擾全球的一年多中，仍然可以創造出美好的成績，實屬難能可貴。他續指未來亞洲餐飲廚藝協會會推動東南亞和內地城市積極參與，令亞洲推介餐廳「美食之最大賞」品牌可以擴展到其他地區，給遊客在任何地方，都可以容易透過「美食之最大賞」的推介，尋找當地美食，推動美食旅遊。而亞洲餐飲廚藝協會主席黎志華分享，今年參與的餐廳共有118間，同時得到推介的餐廳和團體具有一定的認受性及品質水準的保證。

●採、攝：南文



●黎志華分享推介的餐廳和團體具有一定的認受性及品質水準的保證



●由林和忠（左一）及黎志華（右一）頒發The Best of the Best MASTERCHEF推薦餐廳Top 10