

香港第五波疫情蔓延全港，人心惶惶，迫使大家改變生活現狀，經濟收入減少形成雙重壓力。面對疫情每個人都承受着不同的壓力及生活變動，全民必須透過正能量來一同抗疫，用更多的包容及寬心來善待周邊的人，在對抗病毒的時候，更要防止壓力無形中對我們造成的身心傷害，焦慮的存在是一種自我保護的生命訊號，但若發現自己或是周邊的親友情緒起伏過大，或已構成嚴重睡眠障礙及影響生活，應盡快就醫尋求專業協助，以免問題愈發嚴重。

◆文、圖：香港中醫學會 黃梅芳中醫師

中醫教路放鬆心情提升抗壓力

港人正向思維有利戰勝病毒

世界衛生組織指出，健康不僅是沒有疾病，而是個體在身體上、精神上及社會上完好的狀態。而事實上，「人類已進入情緒負重的非常時代」，當代社會由精神因素引起的身心疾患已是人類社會普遍存在的多發病和流行病。從現在疾病譜系中的各種改變，可充分說明精神致病的廣泛性，心腦血管疾病和惡性腫瘤已經構成對健康和生命的主要威脅，而這些病的產生與社會心理因素有着密切關係。因此，情志保健必須重視，絕不可等閒視之。

負情緒易致病毒入侵

在長期繃緊神經的高壓下，容易對眼前的一切感到力不從心。然而，基於人類生存本能，面對未知的局勢都會將眼前的迷惘轉化為恐懼，如此恐懼的累積及無法掌控的無力感，將會造成身心的焦慮及抑鬱，最常直接反應出的症狀莫過於失眠、入睡困難、頭痛、胸悶、暈眩，甚至有異常疲累、易怒、手麻、發抖或是腸胃不適等狀況發生，這些很明顯都是因壓力所造成的身心問題初症。當長期處於壓力之中，心理的問題到後期會影響到生理運作，造成內分泌系統發炎及免疫系統紊亂，這是因為壓力會使身體的淋巴細胞數量與白血球數量降低，也就較容易受到病毒入侵，一般人說的壓力大睡不好，免疫力下降容易感冒，就是這個道理。

身心靈平衡健康發展

中醫提倡的精、氣、神，是人體生命構成和



◆黃梅芳中醫師

生命活動的三大要素，自古以來一直被稱為人身之「三寶」，精氣神三者相互為用，是保持和恢復人體健康、維持正常生理活動的重要物質和功能，為養生長壽之根本。因此，中醫固本培元、養氣安神、滋陰補腎、健脾開胃、重慶生活理念、促進身心健康等方面均借鑑這些理念，其目標是達到「和諧平衡」，體現生命的本質，擁有慈善和博愛的心，保持健康的體魄，發掘靈魂深處的感性，從而怡養心神，使身心靈三者平衡健康發展。

所以，中醫建議首要是精神養護，面對短期壓力及生活步調突然的轉變，可藉由幾種方式來獲得舒緩。

一、食養法

通過食物以補益心神，令身體生理保持在較好的狀態，以利用於對抗情緒波動的衝擊。

熱飲檸檬蜂蜜水

檸檬含檸檬酸、蘋果酸等有機酸，還含有維生素C、維生素B1、維生素B2和煙酸、醣類、鈣、磷、鐵等營養成分，可增加胃部分泌，增加腸胃蠕動，有益消化、吸收和減肥瘦身。



健脾安神湯

百合、蓮子、茯神性質平和，是養心安神的鐵三角。
材料：百合10克、蓮子10克、茯神10克、生薑3片及豬腦約200克
做法：豬腦洗淨，氽水備用，百合、蓮子、

茯神先浸半小時後，連同豬腦放入煲，注入適量清水，水滾後改用文火再煲一個半小時即可。

清肝安神茶

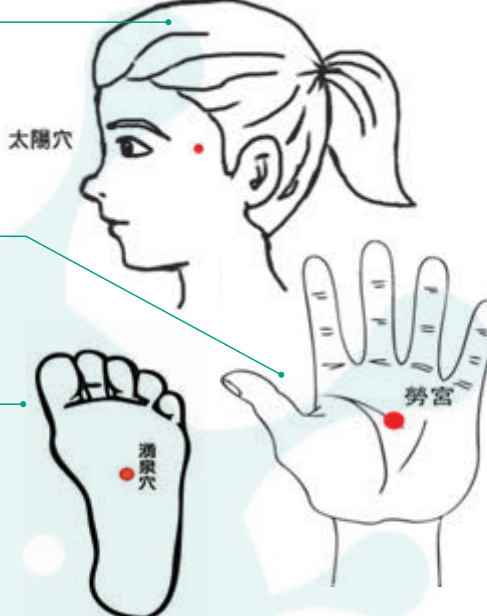
即玫瑰花金銀花野菊花三花茶，當中玫瑰花性溫味甘微苦，入肝、脾二經，具有理氣解鬱、活血散瘀的功效。
做法：取三花各適量，煎水代茶，可加蜂蜜；玫瑰花又稱刺玫花，每年或5月花蕾將開時採集，用文火迅速烘乾，入藥以氣味芳香濃郁、朵大、瓣厚、色紫、鮮艷者為佳。



二、穴位按摩

頭部按摩

用兩手大小魚際按揉頭部兩側揉動，由太陽穴揉到風池穴，然後改用兩手拇指按揉風池穴，以達到酸脹感為度，有助於行氣，調整迷走神經，減壓作用。



按壓勞宮穴

在手掌心部，當第二、三掌骨之間，握拳屈指時中指指尖處，可以雙拇指互按壓，各1至2分鐘。

摩浴湧泉穴

用兩手拇指指腹自湧泉穴推至足跟，出現局部熱感後終止操作，每日一至兩次。

應用：本穴配合湧泉助心腎相交，具清心瀉火、寧心強心作用。

三、身心療法

中醫還提倡調攝情志、冥想靜坐、芳香療法、音樂療法等，這些都是調整身心平衡、易有效的好方法。

調攝情志的目的是靜神使思想安靜，神氣內持；禦神善於駕馭、控制自己的精神，從容、冷靜地面對和處理各種事物，其中最佳推薦是冥想，因為簡單易用，效果亦已被證實。

芳香療法，又名香薰療法，是指藉由芳香

植物所萃出的精油 (essential oil) 作為媒介，並以按摩、泡澡、薰香等方式，經由呼吸道或皮膚吸收進入體內，來達到舒緩精神壓力與增進身體健康的一種自然療法。

音樂療法，音樂作為自然的旋律，很容易進入人的心靈深處。在欣賞音樂的過程中，能釋放其不良情緒，淨化心靈，調節心理活動，使人情緒穩定，改善對疾病的感覺，達到防病治病的效果。

情緒支援

綜合服務關顧身心健康



◆香港浸會大學特別成立一支由跨學科專家和支援人員組成的團隊，提供免費中醫診治及心理情緒支援綜合服務。

因應近期香港新冠病毒疫情日趨嚴峻，香港浸會大學(浸大)特別成立一支由跨學科專家和支援人員組成的團隊，為確診者、密切接觸者及照顧者提供免費中醫預防和診治，以及心理情緒支援綜合服務，協助本港抗擊疫情。當中，市民除了急需診治和預防病毒感染方面的支援，在情緒上亦承受着極大壓力。

因此，求診長者及員工如因疫情而受情緒困擾，會獲邀使用情緒支援服務，有關個案轉介至浸大社會工作系轄下的社會工作實踐及精神健康中心，由經過中心培訓的義工致電聯絡並提供情緒支援或輔導。在進行首次電話情緒支援後，義工會評估是否需要進行第二甚至第三次電話輔導作出跟進。服務自三月上旬推出，將為有需要的長者及員工，與義工進行電話配對。浸大社會科學院

長、社會工作系講座教授黎永亮教授指出，面對曠日持久的新冠病毒大流行疫情，個別人士或會出現情緒困擾。他說：「在疫情嚴峻的氛圍下，確診者會擔心病情，而他們的照顧者和緊密接觸者，亦會因照顧病人的壓力和切身感染風險而受情緒困擾。這種情況在廣泛出現疫情的安老院舍尤其嚴重。我們希望能為有需要的浸大中醫防治服務參加者，同時提供情緒支援及輔導，以兼顧他們的生理和心理健康。」

另外，仁濟醫院社會服務部亦安排了專業社工每日為隔離人士提供免費熱線情緒支援服務，期望透過專業聆聽和情緒輔導，以協助隔離人士舒緩檢疫期間所面對的不安和焦慮。

仁濟情緒支援熱線：5484 1081
◆文：兩文

抗疫心理

有系統地管理壓力 靜觀練習放鬆心情

在現今疫情下，相信不少港人要面對多方面的問題，如健康、工作、家人關係、搶購物資，甚至被隔離等，不少人更出現抗疲勞，造成情緒出現問題。輔導心理學家吳芷媽(Natalie)建議大家要自行透過各方面觀察，以了解自己情緒狀態。例如，在身體方面，長時間感覺呼吸困難、心跳加速、手震冒汗而排除健康問題，可能就是身體發出的壓力警號；在情緒方面，尤其留意抑鬱及焦慮症狀，如長期情緒低落、失去動力、焦慮不安、睡眠質素下降等；在念頭方面，有否揮之不去的負面思想，嚴重者可能會出現自殺念頭。如發現了以上的狀況，大家的確需要注意，避免情緒繼續惡化。

雖然現在抗疫政策出現許多變化，但如大家在日常生活能有系統地管理壓力，將可以讓我們隨心轉，當中恒常運動及與朋友保持聯繫是最為有效的方法。在疫情下少外出，能適度

居家運動，有助身體釋放快樂荷爾蒙，有助保持正面情緒，現在網上許多教學短片都可以引導大家進行簡單的家居運動。雖然現在未能進行社交聚會，不過大家可透過視像或通話，與朋友保持溝通，藉以舒緩壓力。最後，Natalie建議大家可以做靜觀練習，靜觀是近年新興起的正向心理學方法，透過簡單的呼吸練習，訓練大腦活在當下，減少因為思想糾結而引致的情緒困擾，現在坊間已有不同類型的應用程式，適合不同語言的人士使用。

◆Natalie示範靜觀練習
◆文：Health

◆如大家在家時發現自己壓力大，現在有不少機構提供情緒支援服務。

健康抗疫

溫熱按摩放鬆減壓

疫情肆虐，居家抗疫少不免，能在家提升免疫力的時候，又可以為自己按摩鬆一鬆，藉以減壓，一舉兩得。從中醫學說中，於四季中都需要注意身體保暖，讓體溫維持於36.5°C至37°C之身體機能最佳狀態，因免疫系統能力是會按照體溫增高以有所提升的，故此體溫降至35.5°C，可能會導致免疫系統失調，身體變得虛冷敏感，引起各種痛症、慢性或流行疾病等。

熱敷砭石理療

在中醫療法中，熱敷砭石具有調理氣血、疏通經絡、消炎止痛、祛瘀安神、驅寒祛濕等作用，當人體溫高時，血液流速便會加快，從而提升新陳代謝及免疫力。例如，Dr.Rock砭石遠紅外線熱敷坐墊，便以41片大小砭石相間排列設計，通過對人體安全的石墨烯發熱膜，運用低電壓對砭石作恒溫加熱，釋放對身體有益的遠紅外線及超聲波脈衝，可用於溫敷保暖(約30°C至50°C)，改善手腳冰冷；熱敷理療(約51°C至60°C)，促進排汗，消炎排毒，提升體溫有助增強免疫系統功能，舒緩痛症及運動疲勞。坐墊具有記憶功能，開機後自動設定為上次使用的溫度及時間，2至12小時定時關機系統，發熱溫度設於30°C至60°C，得到歐盟電子產品安全國際認證，並可到門市：裕華、先施、千色(荃灣)、千色(馬鞍山)選購。



◆砭石遠紅外線熱敷坐墊

按摩釋放壓力

從中醫角度，建議按摩穴位，有助提高肌肉組織的活力，維持淋巴液等在體內的循環，促進新陳代謝，提高整體健康水平。當中，運用按摩及熱敷按摩小腿能有助氣血流通，消除冰冷，提升免疫力，如Gemibee無線氣囊式小腿舒緩器，模擬溫和的仿人手按摩技術，以施力均勻的氣囊，全面覆蓋小腿肌肉，30分鐘就可達至深層按摩效果。它結合5種溫度調節，以熱敷促進血液循環，無線操作，可連續使用2至3小時，讓任何人士都可隨時隨地紓解繃緊疲勞，釋放壓力。



◆無線氣囊式小腿舒緩器