

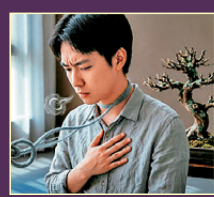
# 抑鬱症是「想不開」嗎？

近年，港人的抑鬱及焦慮指數持續創新高。今年香港心理衛生會的研究顯示，港人整體抑鬱分數平均達7.27分，為歷次調查之冠。其中更有三成受訪者出現「中度至重度抑鬱」，可見香港人的情緒問題已迫在眉睫。而長期情緒低落與焦慮，正是抑鬱症的主要成因。抑鬱症並不是無解的疾病，更不是應該感到羞恥的疾病。最重要的一步，是承認並勇於求助。任何疾病都貴在及早治療，抑鬱症亦可防可治。打破病恥感，主動向家人、朋友或專業人士傾訴，是中西醫共同認可的康復起點。中醫藥為抑鬱症治療提供了多元且溫和的選擇，從辨證論治到養生療法，再結合現代納米科技的新型製劑，都為抑鬱症的治療開拓了多元化的方向。

●文：香港中醫學會理事 趙佳博士  
圖：資料圖片



●氣虛質的人缺乏動能，提不起勁。



●氣鬱質的人，情緒常難以舒解。

●抑鬱症患者常感情緒低落，失去興趣，甚至有輕生念頭。



## 你容易「鬱」嗎？

中醫研究顯示，患有鬱證的人常見於氣鬱質與氣虛質。氣鬱質的人往往心思細密、敏感多慮，他們的情緒就像打結的繩子，容易把問題鬱結在心裏而難以解開。他們可能感到胸悶，常喜長

嘆氣，嘆氣後反而覺得稍微舒暢。有些人甚至會覺得喉嚨總像卡着東西般不適。他們一般對周遭環境較為敏感，遇到小事容易鑽牛角尖。而氣虛質的人則多表現為動力不足，總是覺得疲倦，連開心的力氣都沒有，就像沒電的電池般提不起勁。他們常感到精神不振，說話聲偏小，稍微活動就容易出汗，懶於社交，整體呈現一種力不從心的狀態。

# 五臟氣機失和 中醫從「參」出發

## 中西醫眼中的抑鬱症

不少人認為抑鬱症源於「想不開」，是脆弱或矯情。其實，它和其他疾病一樣，背後有着複雜而難解的病理基礎。我們的大腦是一個精密的控制中心，透過不同訊

●趙佳博士



號來調節日常，使我們能如常生活並維持情緒穩定。然而，抑鬱症患者的大腦中，這些訊號傳遞卻出現問題，就像傳送帶卡住、信號失靈一般。抑鬱症常常表現為情緒低落、興趣減退，甚至可能伴隨失眠、反應遲鈍、疲倦感等症狀。故此，抑鬱症並非單純「想不開」就能解決，就好比我們無法僅靠勸說讓大腿骨折的病人站立。

現時的中醫治療主要依靠抗抑鬱藥物和心理療法，對大部分中度至重度抑鬱症患者而言，西藥仍是當前首選且有效的救命治療。然而，抗抑鬱藥並非人人適用，且副作用常見，包括噁心、頭痛、失眠、體重增加等。此外，抗抑鬱藥只能控制症狀，難以徹底根除病因。

就中醫角度來看，抑鬱症屬於「鬱證」的範疇，也涉及「百合病」、「臟躁」等多個方面。本質上源於情志不舒，氣積而鬱，氣虛而鬱，總歸是氣機運行不暢的問題。這些問題與五臟中的肝、脾、心密切相關，五臟氣機失和，便使病情糾纏不退。

心主神明，肝主情志氣機，兩者有病皆與鬱證息息相關。那麼脾為何也牽涉其中呢？脾不僅是解剖學意義上的脾臟，更是中醫五臟之一，主持消化吸收、氣血生化與運化之功能。中醫認為脾是全身氣機的樞紐，故此脾胃不佳，便容易導致氣機不暢。香港人工作壓力大、休息不足，損傷肝脾；加上本地氣候潮濕炎熱，飲食不節，又偏好冷飲冷食，容易損傷脾胃，使鬱證更易發生。在香港的生活習慣、氣候與飲食環境下，鬱證患者往往病情纏綿不癒，甚至愈發加深。

## 中醫治療鬱證多管齊下

中醫治療鬱證常採取多管齊下的方法，可配合中藥、針灸及生活養生等多種途徑。

在中藥方面，氣鬱質的病人常用柴胡疏肝散、逍遙散等方劑；而氣虛質的病人則多用甘麥大棗湯與歸脾湯。全小林院士針對陽虛患者提出「扶陽散霾」的新理念，善用仙靈脾、人參、附子三味藥，稱為「扶陽三藥」。其中，人參自古被譽為「補氣聖藥」，能大補元氣，為推動全身停滯的氣機注入動能。這也引出了一個有趣的問題：這味千年藥

材是否能站在抗抑鬱的前沿？

除了中藥，針灸亦是常用的治療手段。常用穴位包括百會、四神聰、神庭、內關、太沖等，對安神理氣、疏肝解鬱均有良好作用。

在日常調養方面，氣鬱質的病人宜多參與戶外活動，聽一些輕快的音樂；氣虛質的病人則可適量食用五指毛桃、山藥等益氣食材，並配合八段錦、太極等氣功以養氣。此外，也可善用「養生防鬱三招」來幫助緩解病情，促進治療效果。

### 【日常養生三招】

- 練習深呼吸：**  
吸氣4秒、屏氣4秒、呼氣6秒，每日3次。
- 按壓太沖穴：**  
腳背第1、2趾骨結合部前方，每日按壓3至5分鐘，疏肝解鬱。
- 飲用玫瑰花茶：**  
疏肝理氣，適合愛嘆氣者。

## 人參新發現：千年藥材的現代突破

●人參是益氣提神之王。

人參是著名的補氣提神中藥。近年來，多項科學研究顯示，人參皂苷（Ginsenosides）具有調節神經遞質的能力。香港大學中醫藥學院趙佳博士團隊（成員：孫沂濤、廖維雄、李茂熙、阮愛善）的一項現代中醫藥研究發現，人參可能成為抗抑鬱的重要利器。外國的一項動物實驗亦表明，其核心活性成分「原人參二醇」在抗抑鬱的效果上與一線西藥氟西汀（Prozac）相當。不同的是，西藥常伴隨各種副作用，影響治療效果；相對而言，人參作為天然藥材，在發揮作用的同時也能兼顧身體機能調適，減少副作用。

既然人參效果顯著，為何至今仍未被廣泛應用於抑鬱症治療？關鍵在於「吸收難題」：人參皂苷分子體積較大，口服後難以穿透血腦屏障進入大腦，就像快遞包裹送到城外卻進不了市區一樣，因此傳統口服人參對中樞神經的直接藥效有限。令人鼓舞的是，納米技術為此提供了突破的契機。核心研發方向是納米製劑，即將人參的核心成分包裹在直徑僅為頭髮十分之一的極微小納米粒子中。這項技術的潛在優勢在於：不僅能穿透血腦屏障，還能延長釋放、維持療效，並激活腦源性神經營養因子/細胞外信號調節激酶（BDNF/ERK）信號通路，達到保護腦細胞的三重作用。

研究亦通過嚴謹的安全性測試，證實該納米製劑未對心、肝、脾、肺、腎造成結構性改變或毒性，意味着在人類應用前的動物實驗層面，人參並不會為小鼠帶來額外負擔。然而，讀者仍需冷靜看待：這項研究目前仍處於基礎階段，要落實臨床應用尚需大量工作，包括一系列臨床試驗。儘管如此，對於西藥抗抑鬱效果不佳、副作用過強的「難治型抑鬱」患者而言，這已經提供了一個值得期待的未來方向，猶如黑暗中透出的一縷曙光。

## 爽脆清爽綿雲牛油果系列



這個盛夏，星巴克帶來一系列清爽創意飲品，陪伴你投入輕鬆愜意的氛圍，推出全新「綿雲牛油果系列」，以輕柔如雲的口感，為夏日添上一份香濃細膩的享受。

其中，綿雲牛油果鮮奶咖啡（配蘆薈粒粒）與綿雲牛油果咖啡/忌廉星冰樂（配蘆薈粒粒），以牛油果的幼滑口感搭配蘆薈粒粒的爽脆清新，層次細緻又清爽，讓每一口都能放慢節奏，細味盛夏的悠然時光。而人氣回歸的奇異果熱情果凝珠檸檬星冰爽與奇異果熱情果凝珠檸檬星冰，將酸甜果香與熱帶清新融合，點亮盛夏滋味。配上檸檬汁或椰子奶，再加入綠色奇異

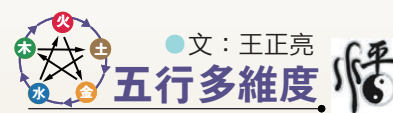
果醬、奇異果果肉及熱情果風味氣泡凝珠，每一口都滿載趣味，口感清爽。

除了清新的飲品系列，多款甜點與鹹點亦同步登場，為盛夏增添更多滋味。例如，印度香料茶燕麥杯以溫和香料展開美好早晨，用匙羹輕輕攪拌，印度香料茶香氣隨之散開，幼滑燕麥配上香料風味，成為早晨美好的開始。煙三文魚青瓜忌廉芝士香麥三文治清新輕盈，煙燻三文魚配上爽脆青瓜片與幼滑忌廉芝士，夾於麥包之中，口感清爽。而拉差香辣鮮蝦軟包三文治則帶來柔軟口感與鮮明風味，是拉差辣椒醬的辛香遇上飽滿彈牙的蝦肉，夾入柔軟的軟包三文治之中，形成鮮香與微辣交織的滿足口感，為夏日注入更多活力。

●文：雨文



●奇異果熱情果凝珠星冰爽（選用椰子奶）及奇異果熱情果凝珠檸檬星冰 ●印度香料茶燕麥杯 ●煙三文魚青瓜忌廉芝士香麥三文治 ●拉差香辣鮮蝦軟包三文治 ●綿雲牛油果系列 爽



## 論火第一期

系列一：談火——浮火與上熱下寒  
五行主軸：火不歸元，四象皆亂  
第一期：火有兩種——實火要清，虛火要引

水與火是人體不能或缺的兩大主元素，沒有火（能量）則如同機器沒有電不能運作一樣，而人體約60%是水，水分是維持正常生理機能的關鍵，如運輸營養，調節溫度及促進新陳代謝，所以生命之源就是火，而生命的開始就係水。既然水與火非常重要，不能或缺，因此，本專欄將用十期的篇幅去闡述其在中醫五行的理論中所扮演的角色與功能。今期先從牙肉腫痛、口舌生瘡說起。

牙肉腫痛、口舌生瘡，很多人第一反應是「熱氣」，涼茶一杯接一杯。有時有效，有時卻越喝越糟，口腔未好，肚先痾水。原來中醫所講的「火」，並非只有一種。分不清實火與虛火，治火反而助火，滅火反而熄滅了身體的命門真陽。

### 火的二分法：實火與虛火

明代大醫張景岳在《景岳全書》中，將火清清楚楚分為兩大類。實火是真正的火太多了，多因短期內進食辛辣煎炸、飲酒過度，或情緒劇烈波動所致。這類火來得急、症狀重：口瘡色紅腫痛、牙齦灼熱、口渴喜冷飲、小便黃、大便乾結。治療原則是「熱者

寒之」，用清熱瀉火之法，喝涼茶確有良效。

虛火則完全不同。張景岳形容此火為「無根之火」，身體本質是寒的、虛的，但火卻浮到上面去了。他說：「陽戴於上，而見於頭面咽喉之間者，此其上雖熱而下則寒，所謂無根之火也。」虛火的特點是反覆發作、纏綿難癒，口腔潰瘍時好時壞，疼痛不劇烈，口乾卻不喜冷飲，同時伴隨怕冷、手脚冰涼、大便稀爛等「下寒」症狀。

### 五行視角下的君火與相火

從五行而論，火有君相之分。心屬火，為君主之官，是君火，應明亮而穩定。腎中藏有命門之火，是相火，應潛藏於下，溫養五臟。正常時君火下降以溫腎水，相火守位而不妄動。一旦腎水虧虛（水不制火），或命門火衰（陰寒逼迫），相火便脫離其「潛藏」之位，化為無根之火浮越於上。這不是火太多，而是火跑錯了地方。

### 結論

見火清火，是醫家大忌。下次口腔潰瘍、牙肉腫痛，先看看自己究竟是真熱還是假熱。若手足冰冷、怕冷喜暖，那團火恐怕不是多餘之火，而是無家可歸的浮火。治之之法，不在滅火，在於引火歸元——這是後幾期要細講的功夫。