

中醫倡調肝養心

助孩子適應新學年

開學季壓力增易致肝氣鬱結



●新學年伊始，中醫提醒家長及學生，開學不只是整理書包、準備課本，更要先調肝養心，幫助身心適應新學年的節奏。

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」。

現代學生特別容易出現「肝氣鬱結」的原因：

- 假期晚睡晚起，突然變成早起上學，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。

二、穴位按摩——隨手可做，效果明顯

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。

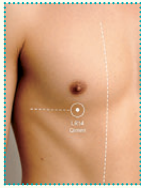
功效：寧心安神、寬胸理氣，對胸悶、心悸、失眠、情緒不穩特別有效。

期門穴

位置：乳頭直下，第六肋間隙（約鎖骨中線與第六肋間交界處）。

方法：用食指或中指輕柔按揉，每次2—3分鐘，以舒適為度，避免用力過猛。

功效：疏肝理氣、寬胸解鬱，適合胸脅脹悶、肝氣鬱結引起的不適。



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。



太沖穴

位置：足背第一、二趾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



總結

調肝就是給小朋友最好的開學禮物。肝氣鬱結絕非小事，它影響的不僅是情緒，更關乎孩子的學習表現，以及身心健康的發展。中醫「治未病」的智慧告訴我們，與其等

到問題出現後才加以處理，不如及早疏通氣機、調和身心，讓孩子以更穩定、更健康的狀態迎接新學期的挑戰。

家長們，與其一味為孩子的成績感到焦慮，

不如先關注他們的身心狀況，幫助調理肝氣。當孩子心情舒暢、氣機調和，自然更能專注學習，發揮潛能，在健康快樂的環境中成長。

中醫強調「天人合一」，講求順應季節變化

與生活節奏來調養身心。開學之際，讓我們善用傳統智慧，幫助孩子順利適應新學年的轉變，以更從容的心態迎接學習與成長的每一步，共同守護下一代的身心健康。

●文：香港中醫學會副會長 彭愉康中醫

圖：中醫師提供、資料圖片



●彭愉康中醫師

在家自助疏肝 實用中醫方案

一、食療——最簡單有效的日常調養

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。

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。

山楂麥芽飲

成分：山楂10克、炒麥芽10克（可加陳皮3克）



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

- 開學前慢慢把作息調回上學模式；
- 開學頭幾天可每天喝1杯玫瑰花茶；
- 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」——壓抑只會讓肝氣更鬱；
- 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。

限定小食特飲開胃解膩



●紅燒湯獅子頭沙河粉、三哥沙拉豬扒拌中華沙律及紅西柚茉莉綠茶



今個秋日，譚仔三哥推出重量級新星——「紅燒湯獅子頭沙河粉」，以經典淮揚菜紅燒獅子頭為靈感，配搭

獨家研發的濃郁紅燒湯底及全新登場的沙河粉，帶來「肉感出拳，啖啖有力」的味覺震撼。精心調配的紅燒湯底香濃惹味，配上慢火煮製的白蘿蔔及紅蘿蔔的甘甜，再融合獅子頭的濃郁肉香，交織出極具層次的風味。在配料方面，特別加入招牌酸菜提味，酸香醒胃，拌勻後令湯底更添層次，香濃之餘更帶清爽回甘，同時襯托獅子頭的濃郁滋味。

今次同步登場的全新沙河粉同樣是不

可或缺的主角。餐廳特別選用沙河粉，透過精準控制浸泡時間及烹調工序，呈現Al Dente級數的爽滑彈韌口感，不易軟爛或發脹。寬身粉條更特別索湯，充分吸收紅燒湯底精華及獅子頭肉汁，每一啖都掛滿濃郁滋味，將肉香、湯香與粉香完美結合，帶來啖啖滿足的新食感。

除了全新主食，餐廳亦同步推出期間限定小食「三哥沙拉豬扒條拌中華沙律」。帶骨豬扒切條後加入黑椒秘方調味，精心烤製，再配上秘製沙拉醬及爽口中華沙律，鹹香與清新兼備，為味蕾帶來另一重享受。再配上一杯即叫即製的「紅西柚茉莉綠茶」，清香茉莉綠茶配搭粒粒紅西柚果肉，酸甜清爽，無論伴隨香濃紅燒湯底沙河粉或其他招牌米線，都同樣開胃又解膩。



●食客可於健康沙律吧選擇時令蔬菜及配料自由搭配專屬沙律。

環球鮮味半自助早午餐

全港唯一以木化石為主題的休閒餐飲概念咖啡店 PARKSIDE@NINA 荃灣店，推出全新「周日及假日半自助早午餐」。半自助早午餐於每個星期日、特別日子及節慶假期上午11時至下午3時供應，讓食客無限量享用是日餐湯、各式麵包、凍蝦及青口、煙三文魚、雜錦凍肉拼盤、雜錦芝士拼盤、水牛芝士番茄沙律，以及迷你

芝士蛋糕、雜錦泡芙等多款精選甜品。此外，餐廳更精心設計多款輪流供應的特色沙律，包括南瓜藜麥沙律、華都夫雞肉沙律、虎蝦粟米沙律配柚子汁，以及煙燻牛肉烤粟米沙律配牛油果及紅蘿蔔等。食客亦可利用多款時令蔬菜及配料自由搭配專屬沙律，滿足追求健康飲食人士的不同口味。

●文、圖：雨文



●文：王正亮

心結的形成(下)——腦補的牢籠

承接上集，孔子的左腦已將「抓飯」腦補成「偷食」，但這個臨時劇本要固化為揮之不去的「心結」，關鍵在於情感腦的介入與高層額葉的偏執。

中央情感腦的杏仁核，因連日飢餓與困頓而高度敏感，一旦左腦給出「背叛」的推論，杏仁核便立即拉響情緒警報，將「顏回」與「威脅」掛鉤。同時，海馬體準備將這個充滿焦慮的故事壓縮成長期記憶。此時，大腦更高層的決策區——前額葉，開始發揮決定性作用。

右腦前額葉屬土，本應肩負專注總結與勇氣，但在強烈情感衝擊下，其「勇氣」變質為固執，過早總結出「弟子不肖」的結論，拒絕懸念。而右腦更上層的前額葉（屬火），負責追逐理想與嚴苛要求，此刻迸發出極端脾氣——孔子身為師尊，對「完美弟子」的期望越高，失望之火便越烈。這股火性（苛求）與左腦前額葉的金性（邏輯與現實算計）聯手，金提供「偷食行為合乎經濟理性」的偽證據，火則注入「必須認真」的道德衝動，兩者互為鞏固。

與此同時，左腦區的土性（沉穩耐力）被徹底邊緣化，無法進行深層的反覆求證；左枕葉（木）雖繼續「收

風」，卻只選擇接收印證「偷食」的細節，自動過濾「屋頂掉灰」的可能。整個大腦猶如一個失衡的五行閉環：金（左腦邏輯）推導、木（右腦情感）驅動、火（右腦葉苛求）加溫、土（前額葉總結與耐力）固執定型，而水（右枕葉的善意聯想與休息反思）被完全壓制。最終，這個穿鑿附會的劇本被海馬體牢牢儲存，成了日後每遇類似人際摩擦便自動回放的「心結」。

慶幸的是，孔子最終放下身段，聆聽顏回解釋。這一行動，在本質上是重新激活了被壓抑的水性（右枕葉的社交聯想），並讓右腦前額葉的土性回歸正途——發揮真正的沉穩與勇氣，去專注總結新證據，而非固執舊劇本。同時，左腦區的土性重新獲得耐力，進行深層反思，修正了金的過度推敵與火的苛求。

心結之本，非關外界實事，實乃大腦為填補認知空白，配合各腦區五行情性之偏私，共同砌出的主觀牢籠。解結之道，不在於否定眼見，而在於警覺左腦解釋者的「腦補」慣性，並有意識地讓水（聯想）、土（沉穩）重新參與審判——正如孔子所言「知人固不易」，承認不易，才是走出牢籠的第一步。