

注重疫下心理健康 紓壓調和有法

中醫解鬱 | 撰文、攝影(部分圖片): Karena

註冊中醫吳嘉麗表示，不良情緒長期壓抑在中心會引起各種疾病。



新冠肺炎疫情持續兩年多，第五波疫情尤其嚴峻，不少市民要長時間待在家，正常社交活動被迫暫停。面對四方八面的疫情消息，緊張、焦慮的情緒日漸高漲，對心理健康構成負面影響。記者專訪註冊中醫吳嘉麗，講解中醫如何界定壓力、抑鬱，並推介心理養生方法，以及介紹減壓、紓鬱的穴位按摩法及湯水，由生活入手調養情志。



閱讀、玩樂器等均可幫助紓發情緒，緩解疫下鬱悶心情。

按摩穴位紓鬱結

吳醫師推薦按摩三個穴位，分別是印堂、陽陵泉及三陰交，有助紓解心情煩悶。她指出：「印堂位於眉中，建議可用拇指沿着額頭中線向上推按，可按10到30下，見皮膚微微潮紅即可；陽陵泉為膽經合穴，有疏肝利膽之效，可紓緩氣滯、肝火引起的症狀；三陰交為脾、肝、腎經交匯之處，有健脾、疏肝、益腎之效。」以上每個穴位輕揉1分鐘，每日2至3次，按至有痠脹感為佳。



陽陵泉位於大腿外側、膝下方，腓骨頭前側下方凹陷處。



三陰交位於足內踝上3吋脛骨後緣位置。

疫情下人們生活緊張，部分人士更要面對失業、經濟壓力等問題。中醫重視情志養生，並指出人有七情與五志，註冊中醫吳嘉麗解釋：「情緒思想與五臟六腑的氣血運行有很大關連，最直接的是影響肝，肝主疏泄、主情志，若心情好，肝氣便疏泄，氣機也更通暢；若心情不好便會出現肝氣鬱結，常感到鬱鬱不歡，又或出現嘆長氣的情況。其次是心，心主神靈，五行中心主喜，如果喜樂多，心氣較調暢，若經常感到鬱悶便會傷心氣。情志與脾也有很大關係，脾為後天之本、氣血生化之源。在五行上，木剋土，肝屬木，脾屬土，憂思傷脾，負面情緒會導致肝氣犯脾胃，影響脾胃消化吸收功能，出現納呆、納減等症狀。」《素問·陰陽應象大論》指出：「喜傷心、怒傷肝、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎」，負面情緒會影響臟腑功能，因此應好好調適情志，以免傷身。

情緒影響氣血調和

情志的異常變化會阻礙氣血運行，影響臟腑功能，《黃帝內經素問·舉痛論》說：「百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，驚則氣亂，思則氣結。」看似不經意的小情緒，卻會導致身體氣機運行不良，吳醫師表示：「氣機不暢最常見的是鬱證，輕微的會出現肝氣鬱結、胸脇脹悶等情況，嚴重的會導致肝鬱化火，鬱結再加上火，會出現頭脹痛、耳鳴、眼乾、失眠多夢等症狀。鬱證日久會使身體變虛，消耗氣血精力，出現心脾兩虛、氣血不足、心虛火旺等情況。耳鳴在年長患者較常見，特別是肝腎不足加上肝火。年輕人也可能因工作長期虛勞而致鬱證，應盡早求醫，以免延誤病情。另外，腸胃症狀也常見，如腹痛、泄瀉，也是由肝氣犯脾引起。女士並會引致月經不調，月經反映身體氣血狀況，長期情緒波動會引起氣血不調，造成經痛、影響經量等。」

食療養生 調適鬱結

中醫講求陰陽五行調和致中，五臟有其相對應的五志，吳醫師說明：「以『肝』為例，『過怒傷肝』，憤怒使肝氣鬱結、肝火上升，引發頭痛、失眠、煩躁等症狀，這時可吃降肝火的食物如苦瓜、西瓜、綠豆湯等，又或飲用針對肝熱、肝火的夏枯草茶，或做伸展運動疏肝柔筋，皆是清瀉肝火、除煩消氣的好方法。」飲食調養也是養生的重要環節，吳醫師推薦花茶，如由洛神花、山楂、麥芽及甘草製成洛神花茶，

她解釋：「洛神花、山楂味道酸甜，有疏肝解鬱、消積滯之效，麥芽也有疏肝開胃的作用，甘草能益氣生津，有調和茶飲之效，還有合歡花、玫瑰花皆可疏肝解鬱。另外可吃糯米麥粥，小麥具有養心除煩、健脾益腎、除熱止渴等功效，長時間食用能養腸胃。」

三種中藥疏鬱除煩

西醫指進食含有血清素的食物可減壓、令人快樂，如堅果類、豆類都有助大腦製造血清素。中醫也有疏鬱、鎮靜安神的藥材，適合日常食用，分別是龍齒、酸棗仁及天麻。吳醫師表示：「以治癒失眠為名的酸棗仁，性味甘、酸，平，歸心、肝、膽經，可養心益肝、安神斂汗，炒酸棗仁對於減輕失眠更具效果，可沖水泡茶飲用，又或可煮粥。煮粥時搭配生地黃，能養陰清心，此方源於《聖惠方》，用於心陰不足、心煩發熱。另外也有棗仁人參粉，以酸棗仁20克，人參12克，茯苓30克共研為細末，每次6克溫水送服，亦可入粥中煮食，此源於《普濟方》，以酸棗仁斂汗，人參補益肺氣，茯苓安神，用於體虛自汗、虛煩不眠。另一款中藥材天麻，具有安神、健腦的作用，適合煲湯，推薦天麻魚頭湯，天麻有安神作用，魚頭以形補形、含豐富DHA，能幫助腦部保健。龍齒屬於上品中藥，無毒及副作用，性味澀、甘、涼，歸心、肝經，可鎮驚安神、清熱除煩，主治心悸心煩、失眠多夢等，可加配石菖蒲沖成安神鎮靜茶飲用。」

四種方法調養情志

維持良好的精神狀態，有助臟腑氣機調暢，吳醫師指出在疫下可從日常生活入手調養情志，她建議：「很多人的居住環境雜物多，日常常整理家居及房間，令居住環境空氣整齊，可能令心情舒暢。第二，可多廣步庭園及望遠景，多到公園散步、看大自然的環境、動物，對於心理有正面幫助。如體力許可不妨多行山郊遊，多曬溫和太陽，如早上7、8時可多散步。第三應多運動鍛煉，適當的運動可加強體能、鍛煉心肺功能，亦可幫助提升脾胃功能。運動應選擇可持之以恆的種類，或可諮詢體能教練根據情況選擇。第四是保持合理的作息時間，睡眠是人體自我修復調整的時間，適當的作息對陰陽協調大有幫助。很多時候壓力及情緒因為無法抒發而鬱結心中，因此尋找方法抒發十分重要，培養興趣可以陶冶性情，如音樂、畫畫、書法，都有助調理情緒。」

中醫推薦疏鬱食療

安神鎮靜茶(一人分量)

材料：龍齒9克、石菖蒲6克。
做法：以上材料裝入紗布袋，放入暖瓶中，沖入600毫升開水，待5至10分鐘即可飲用，每天可重複沖泡幾次當茶喝。
功效：紓緩心神不寧、失眠多夢等情況。感冒發燒者不宜飲用。



安神鎮靜茶

酸棗仁粥(一人分量)

材料：酸棗仁10克、生地黃15克、粳米100克。
做法：酸棗仁、生地黃水煎取汁，粳米加適量清水煮至半熟時，將酸棗仁、生地黃汁倒入，煮至到粳米爛熟即可。
功效：補養心肝、養心安神、寧心止汗。



酸棗仁粥

食療只供參考，服用前宜先諮詢註冊中醫。



吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



清熱解毒的金銀花

在抗擊新冠病毒的戰役中，中藥「連花清瘟膠囊」備受人們關注，甚至一度引發搶購潮。此藥簡稱「連花清瘟」，是在2003年治療SARS期間研究的一種中成藥。該藥由中藥連翹、金銀花、炙麻黃、炒苦杏仁、石膏、板藍根、綿馬貫眾、魚腥草、廣藿香、大黃、紅景天、薄荷腦、甘草組成。在抗疫中發揮了一定作用。現在來說一說，該膠囊中的一味主藥——金銀花。

金銀花味甘、性寒、歸肺、心、胃經，有清熱解毒、散風熱的功效。經研究證明，金銀花具有較強的抗菌作用和較廣的抗菌譜，抗寒、解熱作用明顯。

金銀花是忍冬藤的花。因它在夏季開花之初，花色先白後黃，黃白相映似金銀。金銀花還有一個美麗的名字，叫「鴛鴦花」，因為開花之時，兩兩成對。還有一種說法，金和銀都是寶，所以又叫「二寶花」。金末詩人段克己作詩讚美：「有藤名鴛鴦，天生非人種，金花間銀蕊，翠蔓自成簇」。它是一味常用中藥，其花、莖、藤均可入藥，享有「藥鋪小神仙」之美譽。《本草拾遺》說它「主熱毒、血痢」，《重慶堂隨筆》中說它能「解瘟疫穢惡濁邪」。

關於金銀花還有美麗的傳說，相傳五指嶺山腰上，住着一位姓金的採藥老漢，他和山下一位姓任的老中醫合夥開了一家中藥舖，金老漢有一女兒，叫銀花，任老中醫有個兒子叫任冬。任冬和銀花兩小無猜，在二老關心之下訂了終身。但在五指嶺上住着一位瘟神，每日吞雲吐霧，散布毒氣，傳播瘟疫，使五指嶺染上疫症的居民越來越多，後來瘟



金銀花背後藏着一個凄美浪漫的傳說。

神搶走了銀花，還要威逼成親，銀花寧死不從，被囚山中。山下老中醫不見銀花父女送藥，就叫兒子上山探聽，在草叢中見到了被打傷的老漢，得知情況，任冬闖入魔窟救出銀花，之後與銀花雙雙去蓬萊仙島靈芝洞找藥王。在回家路上遇到瘟神，任冬為掩護銀花，與瘟神發生爭鬥，結果被瘟神推下山崖而死。銀花得知任冬已死，哭倒在他的墳前，意想不到的墳上竟長出一叢叢茂密的金藤花蔓。銀花這時實在太悲痛了，一頭撞死在墳前的石壁上。銀花死後，整個五指嶺漫山遍野開滿了金藤花，光彩奪目，如雲似霞。後來，當地人凡是患了瘟疫，喝了金藤花茶，即會痊癒。之後，人們為了紀念銀花與任冬，就把金藤花叫「金銀花」，為使他倆永成雙對，就把這種花叫作「鴛鴦藤」、「二花」或「雙花」。

五指嶺的金銀花還有一個不可思議的現象，其他地方出產的金銀花泡在水中都是浮在水面上，只有五指嶺產的金銀花，泡在杯中直立而不下沉。傳說這是藥王所封。



徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫案專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



中醫對小細胞肺癌的治療

在癌症的治療過程中，中醫藥可以與現代醫學治療方法相互配合，以增強手術、化療、電療或標靶等抗癌治療的療效，減輕不良反應，幫助癌症患者更好地完成抗癌治療療程。

在臨床中常會遇到一些癌症患者，由於合併有其他較難治癒的慢性疾病，心肺功能或肝腎功能較差，或者患有較嚴重的貧血，不適合手術、化療、電療或標靶藥治療。這種情況下，可以先選擇中醫藥抗癌方法治療，以期延緩癌症細胞的生長，或者通過中醫方法治療後，改善心肺功能或肝腎功能，糾正貧血，創造手術、化療、電療或標靶藥治療的機會。

有個醫案是一位78歲高齡的男性小細胞肺癌患者。10年前化療和電療後，體內癌細胞全部消失。後患者出現輕度貧血，經治療一直未能復原。10年後小細胞肺癌復發，再次接受化療，僅化療一次，白細胞即下降明顯，需要抗生素並注射升白細胞針治療，使化療難以持續進行下去。後經中醫輔助治療，患者順利完成化療療程，取得了臨床治癒的滿意效果。

中醫治療該患者，望、聞、問、切「四診」，診病辨證，同時結合現代醫學疾病診斷方法。中醫辨病診斷為：小細胞肺癌廣泛期；辨證分型為：脾腎氣虛、精血不足為主，兼有痰瘀毒結聚。從現代醫學角度看，該患是高齡老人，身體生理代謝緩慢、功能低下、長期營養不良、輕度貧血。再次患小細胞肺癌後，癌細胞生長迅速，消耗掠奪身體營養，加重營養不良和貧血。加之化療藥對消化系統功能的影響，導致食慾不振，營養吸收障礙。化療藥還會抑制骨髓造血功能，導致白細胞下降明顯，加重貧血。中醫學認為，該患本次發病的主要病機是：舊病雖癒，餘邪未清（潛藏於身體內的致

癌病邪）；隨年老體弱，臟腑經絡功能減弱，精氣血津液代謝障礙，正氣不足，致癌病邪漸盛，正不勝邪，導致局部肺絡阻塞，氣機不暢，氣化功能失常，精氣變異結聚而生癌。

該患者的中醫藥治療，以扶正抗癌，標本兼治，為基本治療原則。具體治療方法第一階段：治本，以健脾益氣，補腎填精養血為主，化痰活血為輔；治標，給以解毒散結法，攻伐癌病邪。第一階段治療，由於患者身體正氣大傷，治療須顧護正氣，因此先以中醫藥治療為主；雖然同時給以解毒散結法，也是使用中藥緩攻為輔。第二階段，元氣有所恢復，在健脾益氣、補腎填精養血和化痰活血等治本基礎上，改以化療藥，解毒散結（將化療藥視為中醫的解毒散結中藥）、以毒攻毒，殺滅癌細胞，治標。

中醫的健脾益氣、補腎填精養血治療，可調養身體，恢復臟腑經絡的生理功能，促進精氣血津液代謝化生正常。化痰活血法治療，可祛除痰瘀病邪，通利血脈，使氣血供給充足；血脈通利，則臟腑經絡生理功能協調，正氣功能恢復旺盛；正氣功能旺盛，即可祛除癌病邪，又可修復癌病邪造成的肺氣傷害，有利於治癒癌症。該患在中醫藥治療中，始終使用有健脾益氣功效的中藥做君藥，起主要治療作用。使用有補腎填精養血功效的中藥作為臣藥，起增強君藥治療功效的作用。使用有化痰活血功效的中藥為佐藥，起輔助治療作用。傳統中藥中，「以毒攻毒」中藥的安全使用劑量並未明確，臨證使用全憑個人經驗，中毒風險大，難以保障患者的生命安全。中醫將化療藥物認識為「以毒攻毒」的「中藥」，有所創新，在臨床抗癌治療中，按中醫藥理論指導應用，可充分利用其較好的抗癌效果，且治療劑量安全可調控。