基督教家庭服務中心
Christian Family Service Centre

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283　電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438　網址 Website: www.cfsc.org.hk

媒體報導

日期：　2014 年 10 月 22 日 (星期三)
資料來源：　經濟日報 - 副刊
標題:　經常打呵欠 原來是亞健康

經常打呵欠?! 原來是亞健康

各位上班族，你有沒有經常感到疲累？更甚是明明睡了很多，但日間仍經常打呵欠，如果你有這個情況，請關心一下自己的健康，因為經常疲憊不堪，正是亞健康其中一種常見狀態。

撰文：何寶華
攝影：潘炳強
編輯：周美好
美術：勞偉健
主圖：Thinkstock

根據世界衛生組織的指引，健康是一種身體、精神和交往上的完美狀態，並非單指身體有沒有疾病，而亞健康是指健康與疾病之間的邊緣狀態。除了疲勞，失眠、健忘、精神難集中、腰背痛、頭暈、心悸氣短、食慾不振、煩躁、情緒低落、性慾低下、免疫力下降（易感冒、口腔潰瘍）等都是亞健康的常見症狀。

基督教家庭服務中心銅鑼灣中醫健康中心註冊中醫師李翠妍表示，亞健康狀態又稱為「慢性疲勞綜合症」，中醫學則以「虛勞」統稱，患者常有多項身體症狀，但檢查結果未見異常。成因包括多方面，例如生活和工作壓力，中醫有說：「人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐」，「怒則氣上，恐則氣下，驚則氣亂，思則氣結」，都指明情志活動失常可影響五臟功能，導致人體氣機紊亂，臟腑陰陽氣血失調而發病，最常見是導致氣滯。

亞健康狀態十分常見，這與現代社會的激烈競爭有關，臨床以壯年、生活忙碌的在職人士較多見；老年人也有機會有亞健康，因為亞健康是自然衰老或過度疲勞，當精力、體力透支，耗損臟腑氣血精微，臟腑功能便無法正常運作。

氣血虛弱的警號

她強調，亞健康主要是氣血出現問題，卻未至於疾病情況。「氣血本來的功用是推動營養、水份運行，如果氣血差，營養、水份去不到適當的位置，人便容易疲勞及衍生一大堆症狀。再者，營養物質和水份可能積滯，形成中醫所說的痰濕阻滯，所以亞健康的人有胸口悶、身重的症狀，都是積滯的表現。」

正因如此，亞健康可大可少，需要及早正視。「中醫理論指『邪之所湊，其氣必虛』，故此處於亞健康狀態的人，體內早已潛藏發病的基礎，只要生活稍一不慎，小小的誘因便足以觸發疾病，通俗一點說，就是『積弱成疾』了。」例如本身容易心悸、頭暈，體質屬血虛的女士，平日身體的氣血尚能應付五臟六腑的運作，可是到了月經期，本來已經不足的陰血進一步被消耗，加重了血虛的情況，加上氣隨血脫，造成氣血兩虛的狀態，患者便在月經期間特別容易疲倦，全身症狀均可加重。

按中醫理論，身體長期處於氣血虛弱、運行遲滯的狀態下，臟腑的正常功能無法進行，病理產物便容易在體內堆積，形成各種慢性疾病。「其實很多頭固的身體狀況如高血壓、膽固醇偏高，甚至是中風、心臟病、腫瘤等的初發病因都是氣血失調。當然，這並不代表一旦出現亞健康狀態，便等同患上了這些危重疾病，然而它的出現卻是一個警號，提醒我們注意調整自己的身體，盡快使身體功能回復正軌，以免病情日益加重，形成不能逆轉的危重疾病。」

定時飲食 多做運動

萬一有亞健康，可以怎樣處理？李醫師表示，如之前所說，壓力會影響氣血運行，大部分亞健康與情緒有關，因此必須好好學習處理壓力，讓氣血運行更通暢，例如多做運動，可促進心肺功能，提升免疫力。有研究指運動可促進腦裏的神經物質分泌，增加快樂感覺，亞健康的人情緒多數欠佳，因此做運動不只改善氣血、消除疲勞，還可使人心情舒暢，由亞健康變為健康，其中散步、慢跑、八段錦、太極都是不錯的選擇。

她又留意到，很多上班一族有食無定時的習慣，例如有些人不吃午餐，待下午茶時間才進食，這是不正確。根據中醫經絡臟腑理論，下午三時前腸胃蠕動較多，三點後腸胃開始進入休息狀態，若果太晚進食，吸收差易有積滯，氣血運行不通，造成氣血失調，因此必須定時進餐。

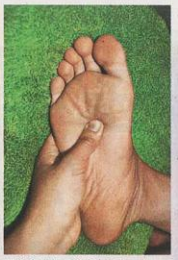
另一方面，中醫古書《素問．藏氣法時論》提到順應四季的氣候變化，結合體質去調配藥膳食療，例如在秋天，可進食一些生津的食物，如梨、蜂蜜、牛奶、百合等。「在秋燥時份出現咳、喘等肺部毛病，屬肺氣上逆，藥食配伍便應『急食苦以泄之』，可用杏仁等味苦的藥物，取其降氣之效。」

李翠妍醫師表示，改善不良生活方式，如飲食保持清淡，忌肥甘厚味食物，有助預防及改善積滯。

亞健康狀態具體表現

氣虛：動則氣促、自汗、聲低氣短、怕風、易感冒、四肢乏力、膽怯猶疑。
血虛：心悸、頭暈、健忘、面色蒼白、肢體麻木、四肢抽筋、月經量少、夜寐欠安。
陰虛：頭暈眼花、兩目乾澀、耳鳴、顴紅、口乾舌燥、聲音嘶啞、腰膝疲軟、爪甲失華、肌肉潤動、五心煩熱、午後潮熱、盜汗、失眠多夢。
陽虛：畏寒肢冷、食慾減退、面白神疲、呼吸短淺、小便清長、浮腫、便溏。
氣滯：胸脅脹悶、情緒不寧、善太息（胸中憋悶，長聲嘆氣為舒）。
濕阻：周身困倦、頭身重墜、眩暈、脘腹脹悶、食慾不振、噁心、口淡、肢體浮腫。

脾胃虛者可按足三里，此屬於常用保健穴，亦能夠刺激胃經。



亞健康人士可能會有氣虛、血虛、陰虛或陽虛等，可透過穴位按壓改善虛症。如按壓腎經的湧泉穴（圖），促進腎臟氣血運行，腎為先天之本，腎氣好自能減少亞健康症狀，熱水浸腳亦可提升陽氣。

推介食療

香蘇佛手飲
材料：香蘇6克、佛手6克、玫瑰花3克。
做法：以上材料加溫水泡服。
功效：行氣解鬱，適合情緒憂鬱的人士。

芝麻核桃益智仁粥
材料：黑芝麻30克、核桃仁15克、益智仁9克、桑寄生15克、白米。
做法：先把益智仁、桑寄生加水煎煮約45分鐘，煮好後加入白米及已研粉的黑芝麻及核桃仁同煮熬粥。
功效：補腎益氣，尤適合長期感到疲勞的人士，建議每周吃三、四次，可長期進食。

各位上班族，你有沒有經常感到疲累？更甚是明明睡了很多，但日間仍經常打呵欠，如果你有這個情況，請關心一下自己的健康，因為經常疲憊不堪，正是亞健康其中一種常見狀態。

根據世界衛生組織的指引，健康是一種身體、精神和交往上的完美狀態，並非單指身體有沒有疾病，而亞健康是指健康與疾病之間的邊緣狀態。除了疲勞，失眠、健忘、精神難集中、腰背痛、頭暈、

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

心悸氣短、食欲不振、煩躁、情緒低落、性欲低下、免疫力下降(易感冒、口腔潰瘍)等都是亞健康的常見症狀。

基督教家庭服務中心銅鑼灣中醫健康中心註冊中醫師李翠妍表示，亞健康狀態又稱為「慢性疲勞綜合症」，中醫學則以「虛勞」統稱，患者常有多項身體症狀，但檢查結果未見異常。成因包括多方面，例如生活和工作壓力，中醫有說：「人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐」、「怒則氣上，恐則氣下，驚則氣亂，思則氣結」，都指明情志活動失常可影響五臟功能，導致人體氣機紊亂，臟腑陰陽氣血失調而發病，最常見是導致氣滯。

亞健康狀態十分常見，這與現代社會的激烈競爭有關，臨床以壯年、生活忙碌的在職人士較多見；老年人也有機會有亞健康，因為亞健康是自然衰老或過度疲勞，當精力、體力透支，耗損臟腑氣血精微，臟腑功能便無法正常運作。她強調，亞健康主要是氣血出現問題，卻未至於疾病情況。「氣血本來的功用是推動營養、水份運行，如果氣血差，營養、水份去不到適當的位置，人便容易疲勞及衍生一大堆症狀。再者，營養物質和水份可能積滯，形成中醫所說的痰濕阻滯，所以亞健康的人有胸口悶、身重的症狀，都是積滯的表現。」

正因如此，亞健康可大可少，需要及早正視。「中醫理論指『邪之所湊，其氣必虛』，故此處於亞健康狀態的人，體內早已潛藏發病的基礎，只要生活稍一不慎，小小的誘因便足以觸發疾病，通俗一點說，就是『積勞成疾』了。」例如本身容易心悸、頭暈，體質屬血虛的女士，平日身體的氣血尚能應付五臟六腑的運作，可是到了月經期，本來已經不足的陰血進一步被消耗，加重了血虛的情況，加上氣隨血脫，造成氣血兩虛的狀態，患者便在月經期間特別容易疲倦，全身症狀均可加重。

按中醫理論，身體長期處於氣血虛弱、運行遲滯的狀態下，臟腑的正常功能無法進行，病理產物便容易在體內堆積，形成各種慢性疾病。「其實很多頑固的身體狀況如高血壓、膽固醇偏高，甚至是中風、心臟病、腫瘤等的初發病因都是氣血失調。當然，這並不代表一旦出現亞健康狀態，便等同患上了這些危重疾病，然而它的出現卻是一個警號，提醒我們注意調整自己的身體，盡快使身體功能回復正軌，以免病情日益加重，形成不能逆轉的危重疾病。」

萬一有亞健康，可以怎樣處理？李醫師表示，如之前所說，壓力會影響氣血運行，大部分亞健康與情緒有關，因此必須好好學習處理壓力，讓氣血運行更通暢，例如多做運動，可促進心肺功能，提升免疫力。有研究指運動可促進腦裏的神經物質分泌，增加快樂感覺，亞健康的人情緒多數欠佳，因此做運動不只改善氣血、消除疲勞，還可使人心情舒暢，由亞健康變為健康，其中散步、慢跑、八段錦、太極都是不錯的選擇。

她又留意到，很多上班一族有食無定時的習慣，例如有些人不吃午餐，待下午茶時間才進食，這是不正確。根據中醫經絡臟腑理論，下午三時前腸胃蠕動較多，三點後腸胃開始進入休息狀態，若果

香港九龍觀塘翠屏道3號
3 Tsui Ping Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.
電話 Tel: (852) 2861 0283 電郵 E-mail: cfsc@cfsc.org.hk
傳真 Fax: (852) 2520 0438 網址 Website: www.cfsc.org.hk

太晚進食，吸收差易有積滯，氣血運行不通，造成氣血失調，因此必須定時進餐。

另一方面，中醫古書《素問.藏氣法時論》提到順應四季的氣候變化、結合體質去調配藥膳食療，例如在秋天，可進食一些生津的食物，如梨、蜂蜜、牛奶、百合等。「在秋燥時份出現咳、喘等肺部毛病，屬肺氣上逆，藥食配伍便應『急食苦以泄之』，可用杏仁等味苦的藥物，取其降氣之效。」

亞健康狀態具體表現

氣虛：動則氣促、自汗、聲低氣短、怕風、易感冒、四肢乏力、膽怯猶疑。
血虛：心悸、頭暈、健忘、面色蒼白、肢體麻木、四肢抽筋、月經量少、夜寐欠安。
陰虛：頭暈眼花、兩目乾澀、耳鳴、顴紅、口乾舌燥、聲音嘶啞、腰膝痠軟、爪甲失華、肌肉潤動、五心煩熱、午後潮熱、盜汗、失眠多夢。
陽虛：畏寒肢冷、食欲減退、面白神疲、呼吸短淺、小便清長、浮腫、便溏。
氣滯：胸脅脹悶、情緒不寧、善太息(胸中憋悶，長聲噓氣為舒)。
濕阻：周身困倦、頭身重墜、眩暈、脘腹脹悶、食欲不振、噁心、口淡、肢體浮腫。

推介食療

芝麻核桃益智仁粥

材料：黑芝麻 30 克、核桃仁 15 克、益智仁 9 克、桑寄生 15 克、白米。
做法：先把益智仁、桑寄生加水煎煮約 45 分鐘，煮好後加入白米及已研粉的黑芝麻及核桃仁同煮熬粥。
功效：補腎益氣，尤適合長期感到疲勞的人士，建議每周吃三、四次，可長期進食。

香橼佛手飲

材料：香橼 6 克、佛手 6 克、玫瑰花 3 克。
做法：以上材料加溫水泡服。
功效：行氣解鬱，適合情緒憂鬱的人士。

- 完 -