



媒體報導

日期：2012年7月4日(星期三)

資料來源：經濟日報 - 副刊 - 醫健營 - C08

標題：紓解情志病 中醫有計

訪問基督教家庭服務中心 - 香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)註冊中醫師林鏡先生

經濟日報 2012年7月4日 星期三 C8

醫健營

紓解情志病 中醫有計

日前再有藝人因抑鬱症而了結生命，令不少人搖頭歎息。情緒問題的確可大可小，然而沒有適當處理，可會有損健康。中醫學將情緒問題歸納為情志病，透過中醫治療原則，有助身心回復正常狀態。

撰文：何寶華 攝影：潘煥強 編輯：周美玲 美術：區嘉賢

「究」一貫以來，中醫都著重精神壓力，並曾教導家屬如何處理。香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)註冊中醫師林鏡表示，傳統中醫將情志病分為七種：怒、喜、憂、思、悲、恐、驚。情志病又可分為內傷七情和七情鬱結。內傷七情是指情志過度，導致氣血不和，進而引發各種疾病。七情鬱結則是指情志不舒，導致氣滯血瘀，進而引發各種疾病。林鏡指出，情志病並非虛言，而是有實據的。他舉例說，有人因憂思過度而導致失眠、食慾不振、頭暈目眩等症狀。又如，有人因怒氣攻心而導致血壓升高、心跳加速等症狀。林鏡強調，情志病的治療不能只靠藥物，更重要的是要從心理層面入手，通過疏導情緒、調整心態來達到治療目的。他建議，遇到情緒問題時，應及時尋求專業人士的幫助，不要獨自承受壓力。

七情過激氣機逆亂

情志過度為七情過激，即所謂七情鬱結。七情過激可導致氣機逆亂，進而引發各種疾病。林鏡指出，七情過激的表現因人而異，有人表現為憂鬱、有人表現為憤怒、有人表現為恐懼等。他建議，遇到七情過激的情況時，應及時調整心態，避免情緒過度波動。

五行生剋治情志病

五行生剋理論是中醫治療情志病的重要原則。林鏡指出，五行分別對應五臟和五情：木對應肝、怒；火對應心、喜；土對應脾、思；金對應肺、悲；水對應腎、恐。根據五行生剋原理，可以制定相應的治療方案。例如，肝氣鬱結者可以採用疏肝理氣的方法，而心火亢盛者則可以採用清心火的方法。林鏡強調，五行生剋理論不僅可以用於治療，還可以用於預防疾病。通過調整五行之間的平衡，可以達到強身健體的目的。

紓解情志之鬱的穴位

林鏡介紹了幾個常用的穴位，用於紓解情志之鬱。包括：
- 膻中穴：位於胸部正中，兩乳頭連線之中間點。主治：氣滯胸悶、胸膈痞滿。
- 太衝穴：位於足背第一、二趾間，趾蹼後方的凹陷處。主治：肝氣鬱結、胸脅脹痛。
- 內關穴：位於前臂內側，腕橫紋上二寸，掌長肌腱與桡側腕屈肌腱之間。主治：心氣鬱結、胸膈痞滿。
- 太沖穴：位於足背第一、二趾間，趾蹼後方的凹陷處。主治：肝氣鬱結、胸脅脹痛。

藥食療法

中醫名方——逍遙散
藥食療法是中醫治療情志病的重要手段之一。林鏡介紹了幾個常用的藥食療法，包括：
- 逍遙散：由柴胡、芍藥、白朮、茯苓、甘草、薄荷、生姜等藥材組成。具有疏肝理氣、健脾開胃的作用。適用於肝氣鬱結、胸脅脹痛、食慾不振等症狀。
- 佛手菊花茶：由佛手、菊花、冰糖等藥材組成。具有疏肝理氣、清熱明目、生津止渴的作用。適用於肝氣鬱結、胸脅脹痛、目赤腫痛、口渴咽乾等症狀。



日前再有藝人因抑鬱症而了結生命，令不少人搖頭歎息。情緒問題的確可大可小，然而沒有適當地處理，可會有損健康。中醫學將情緒問題歸納為情志病，透過中醫治療原則，有助身心回復正常狀態。

究竟一直以來，中醫如何看待精神壓力？**基督教家庭服務中心 - 香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師林鏡**表示，傳統中醫的病因，一般概括分為 3 種：外因、內因和不內外因。精神壓力直接與人的情緒、心理相關，長期的精神壓力，即是內因，也導致心理疾病或引起各種過激的情緒表現，這些都會造成傷害，屬於內傷的 情志病。

內因是指內傷七情：喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，是人與生俱來正常的 7 種情緒表現。一般而言，人應該有情緒，如中六合彩頭獎，應該歡天喜地，高興開心；親人過世，悲從中來，表現悲傷落淚其實有助人心境漸趨平和，所以七情是人體正常的情緒表現，以保持健康的狀態。

然而病由內生，萬一有過激或者不適的情緒表現，就會內傷。「舉例說，親人過世 1 年，過度悲傷不能自拔，造成茶飯不思、失眠，均屬於情緒表現過於悲傷；而中六合彩頭獎得到巨額獎金，卻開始害怕自己成為被人劫財的目標，本應歡喜的心情表現為憂驚，終日疑神疑鬼，屬於情緒表現不適當，這些都是情志病。」

七情過激氣機逆亂

情志病還會為身體帶來不正常的表現。早在中醫經典《黃帝內經·舉痛論篇》提及，七情過激可以導致人體氣機逆亂，造成疾病。例如怒則氣上、喜則氣緩、悲則氣消、恐則氣下、驚則氣亂、思則氣結等。「情緒過極，能導致氣血失調，比如當人處於驚嚇時，其體內氣血向下，出現臉色蒼白，甚而失禁遺尿等現象；怒氣衝天時，氣血向上，產生臉紅、臉熱等現象，同樣也會導致怒髮衝冠。」

林醫師指出，現時臨床上，精神壓力大，情志不舒或緊張所導致的疾病可以有很多，常見的包括頭痛、頭暈、失眠；消化道疾病如胃痛、胃脹、呃逆、腹瀉。女性會有月經不調，幼童受驚嚇亦會出現嘔吐、夜啼。「長期緊張的人最明顯易見的徵狀是頸肩僵痛，這是由上半身肌肉長久以來處於過緊狀態，難以放鬆所導致的。」為了健康，中醫學強調必須及早正視情志病，讓人體回復正常狀態。

五行生剋治情志病

如何處理情志病？他認為其中一個方法是從五志入手。五志是由七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）而來的，由於七情中的悲與憂相似、驚也有恐懼之意，可以相合，因而最終成了「五志」，即怒、喜、思、憂、恐；五志歸屬五臟（肝、心、脾、肺、腎），《素問·陰陽應象大論》說：「心在志為喜，肝在志為怒，脾在志為思，肺在志為憂，腎在志為恐。」

五臟又分別與五行（木、火、土、金、水）對應，因此可以按照五行生剋的規律進行情志治療。「情志療法是根據不同情志間存在的相互制約的關係，運用某種方式以喚起患者新的情志，以抑制原有的過盛之情志，從而消除其心理障礙，使軀體疾病得以痊癒的療法。」



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

其實《內經》有言：「怒傷肝，悲勝怒」；「喜傷心，恐勝喜」；「思傷脾，怒勝思」；「憂傷肺，喜勝憂」；「恐傷腎，思勝恐。」表明了如何透過生剋來處理情志及改善健康。舉例說，情緒憂鬱的人，整日悶悶不樂，基於「喜勝憂」，此時只要令他笑起來，就可以解憂。又如對於一個疑慮甚多的人，使他憤怒則有助治癒其疑慮，這是「怒勝思」的例子。

除了情志療法外，中醫現最常用治療情志病的方法，包括按穴、針灸及食療，都可以幫助病人紓緩病情。

- 完 -



香港公益金會員機構
Member Agency of The Community Chest

Prepared by CAD-CU 20120705