



HELP!

壓力山大？

中醫減壓治療助保健身心

文·圖／中醫內科·中醫診斷科 主治醫師 林幼淳

現代人常見壓力來源與反應

身兼多種角色的現代人，生活上常見的壓力來源包括：經濟負擔、工時過長或職場上的壓力、情感或家庭、婚姻關係改變等。當面臨壓力之情況下，人體交感神經處於興奮狀態，以應付外來的刺激和挑戰。生理上出現心跳加快、血壓上升、呼吸急促、肌肉緊繃、腸胃抑制蠕動，以讓人提高警覺，保持高度專注力。但長時間接二連三的壓力，容易引發自律神經失調、血壓升高、憂鬱、胃食道逆流等生理上的不適。

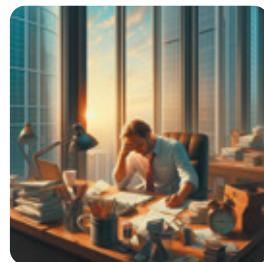
壓力對身心的影響

壓力對生理上造成的影響包括頭痛或頭暈、肌肉緊繃、胸悶胸痛、心悸、疲倦、性慾改變、腸胃不適、睡眠問題、免疫系統失調容易生病等症狀；情緒易焦慮、煩躁不安、缺乏動機或專注力、記憶衰退、容易被情緒淹沒（Feeling overwhelmed）、易怒、悲傷或憂鬱等；行為上可能出現暴食或厭食、情緒爆發、藥物或酒精濫用、吸菸、待在家避免與他人互動、運動頻率降低等。

中醫減壓分型與藥物治療

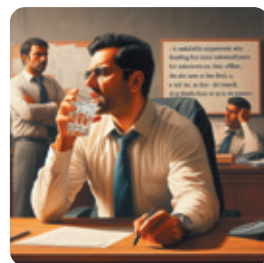
肝氣鬱結

- 逢壓力易情緒悲傷或憂鬱，經常嘆氣，脅肋悶；女性可能出現胸部或腹部脹痛、經期不規則等。
- 藥物治療使用柴胡疏肝湯、加味逍遙散等方藥。



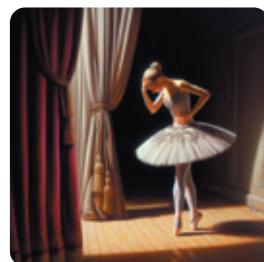
肝陽上亢

- 壓力引起頭暈、頭顱側脹痛或搏動感，失眠多夢，煩躁易怒，口乾舌燥，甚至伴隨耳鳴。
- 藥物治療使用龍膽瀉肝湯、天麻鉤藤飲等方藥。



肝氣犯胃

- 壓力增加時引發胃脹、胃痛、胃酸增加，伴隨嗝氣、噁心，較嚴重的時候脅肋脹痛。
- 藥物治療使用左金丸加二陳湯等方藥。



心脾不足

- 逢壓力思慮過度，導致注意力難以集中、健忘、心悸、失眠、胃口差或腹瀉等。
- 藥物治療使用歸脾湯、天王補心丹、甘麥大棗湯等方藥。



肝腎陰虛

- 長時間壓力之下，出現口乾舌燥、煩熱、無法入眠，甚至視物模糊、眩暈耳鳴、腰膝痠軟無力、掉髮等症狀。
- 藥物治療使用一貫煎、地黃丸等方藥。



壓力評估：壓力知覺量表The Perceived Stress Scale (PSS)

個人可藉由量表詢問過去一個月內主觀感受的壓力程度：

	從不	偶爾	有時	經常	總是
1.一些無法預期的事情發生而感到心煩意亂					
2.感覺無法控制自己生活中重要的事情					
3.感到緊張不安和壓力					
4.成功地處理惱人的生活麻煩					
5.感到自己是有效地處理生活中所發生的重要改變					
6.對於有能力處理自己私人的問題感到很有信心					
7.感到事情順心如意					
8.發現自己無法處理所有自己必須做的事情					
9.有辦法控制生活中惱人的事情					
10.常覺得自己是駕馭事情的主人					
11.常生氣，因為很多事情的發生是超出自己所能控制的					
12.經常想到有些事情是自己必須完成的					
13.常能掌握時間安排方式					
14.常感到困難的事情堆積如山，而自己無法克服它們					

資料來源：Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.

譯：初麗娟教授，《中華心理學刊》(2005)，47卷2期，157-179頁。

計分方式：分數越高表示壓力越大

4、5、6、7、9、10、13題：從不(4)、偶爾(3)、有時(2)、經常(1)、總是(0)

其他題：從不(0)、偶爾(1)、有時(2)、經常(3)、總是(4)

舒壓茶飲保健身心

- **舒壓茶**：葛根1錢、鈎藤1錢、懷牛膝1錢、菊花2錢

具平肝解痙開鬱之功效，可緩解肌肉緊繃、協助情緒調節。

- **御冠腦霧方**：本院製劑茶包，由甘草、浮小麥、大棗等化裁加減具鎮靜安神，益智，聰耳明目之功效。



御冠腦霧方

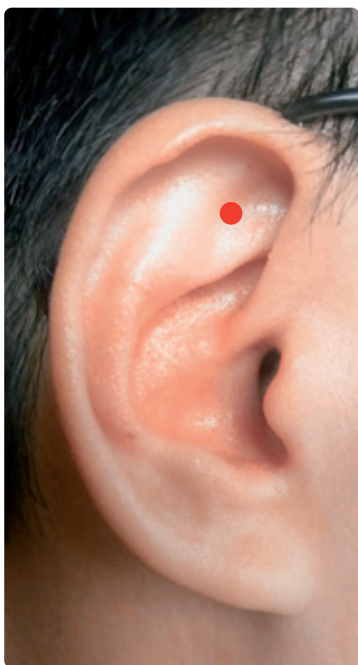
小提醒

茶飲飲用時以300-400ml熱水沖泡，靜置15-20分鐘即可飲用，可回沖2-3次。

- **逍遙湯**：本院製劑藥液包，組成包括芍藥、柴胡、薄荷、甘草、夜交藤等針對壓力影響導致情緒不佳、緊張、失眠；可於服用前隔水加熱，溫熱服用。



逍遙湯



耳神門穴



太衝穴



內關穴

睡前浸泡藥浴或足浴

- 可使用薰衣草、艾葉、益母草、薄荷等藥材作為藥浴包或足浴包，於睡前浸泡藥浴或足浴溫水（40-42°C）約20分鐘，可緩解疼痛並提高睡眠品質與睡眠時間，有助於提高白天生活功能。

穴位按壓寧心安神

- **耳神門穴**：具調節自律神經，有放鬆安神抗焦慮之效果。
- **太衝穴**：為肝經氣血旺盛之穴位，可治頭痛、眩暈和煩躁。
- **內關穴**：手厥陰心包經之常用穴位，具寧心、安神、緩解胃部不適、改善消化功能之效果。

小提醒

以上穴位可使用手法按壓，或以王不留行種子、磁珠貼作穴位刺激。🕒

資料來源

- 1.Seyyedrasooli, A. et al. (2013). The effect of footbath on sleep quality of the elderly: a blinded randomized clinical trial. *Journal of caring sciences*, 2 (4), 305–311.
- 2.Uslu, Y. et al. (2023). The effect of lavender foot baths on postoperative pain and sleep quality in comparison with foot baths with warm water only-A prospective randomized controlled study. *Explore (New York, N.Y.)*, S1550-8307 (23) 00233-1.

