

健康身體與健康頭腦

(四、五) 中醫養生與營養學

 





**中醫養生**

**從中醫角度看情緒**



* 中醫雖無“抑鬱症”的病名，但根據抑鬱症的主要表現，可歸屬於中醫的“鬱病” 範疇。
* 鬱字：有積、滯、蘊結等含義。
* 中醫雖無“焦慮症”的病名，但根據焦慮症的不同臨床表現，可歸屬於中醫的“心悸” “不寐” “胃痛”等等範疇。
* 對於抑鬱症的病因病機的認識最早見於《黃帝內經》。
* 根據中國古代的陰陽五行學說，把“五志”即喜、怒、思、悲、恐五種情緒的變化與五臟功能聯繫起來
* 指出“人有五臟，化五氣，以生喜、怒、思、悲、恐”。

****

* 情志活動本是人體對外界環境的一種心理反應，正常情況下，偶有情緒波動不會致病。
* 如果超越了一定限度而不能節制，就會出現精神情志活動的異常，使五臟功能失調而致病
* 如“怒傷肝，思傷脾，喜傷心，悲傷肺，恐傷腎”等。

**鬱病的生活調攝**

* 生活要有規律，按時作息、進餐；
* 安排好運動、娛樂時間；
* 避免整天呆在家中將自己「封閉」起來
* 調節心態，使生活充滿情趣，既增強治病信心又提高生活質量。
* 戒煙限酒!

**鬱病的類型**

**肝氣鬱結型**

症狀: 胸部滿悶，脅肋脹痛無定處，胃氣多

藥物: 川芎、陳皮、香附、白芍、佛手等

**氣鬱化火型**

症狀: 性急易怒，口干苦，頭痛眼紅，便秘

藥物: 菊花、麥冬、夏枯草、雞骨草等

**血行鬱滯**

症狀: 胸脅或頭刺痛，失眠惡夢多，舌紫暗

藥物: 紅花、丹參、田七等

**痰氣鬱結**

症狀: 胸部悶塞，咽中如有物梗塞

藥物: 紫蘇、茯苓、生薑、佛手等

**心神惑亂**

症狀: 精神恍惚，悲懮善哭，喜怒無常

藥物: 甘草，小麥、大棗、茯神、首烏

**心脾兩虛**

症狀: 多思多疑，頭暈健忘，失眠，面色白

藥物: 黨參、北蓍、龍眼肉、當歸

**心陰虧虛**

症狀: 情緒不寧，心悸，五心煩熱，盜汗

藥物: 天冬、麥冬、地黃、黃連、肉桂

**肝陰虧虛**

症狀: 急躁易怒，頭脹耳鳴，目乾畏光

藥物: 六味地黃丸、決明子、杞子、麥冬

**安神食療 -中藥茶療**

**合歡花茶**

材料:合歡花約6-8克

製法:放沸水泡5分鐘即可飲用。

合歡花性質溫和

功效:適合肝氣鬱滯，心情抑鬱者。

**玫瑰花解鬱茶**

材料：玫瑰花5枚 枸杞3g 龍眼肉2顆 蜜糖適量

製法：加入藥材於杯中，以溫水焗~10分鐘

功效：適合情緒抑鬱、脅痛、時曖氣等，肝氣鬱結的人士

**疏肝解鬱茶**

材料： 玫瑰花、合歡花、茶包。

製法： 玫瑰花、合歡花各適量，配以茶包沖茶飲用。體質偏熱者可加菊花10g。

功效： 疏肝解鬱，合肝鬱者服。

主症： 鬱悶煩躁、失眠

**百麥安神飲(1人份量)**

材料: 浮小麥、百合各30克，蓮子、首烏藤各15克，大棗2個，甘草6克。

製法: 把上述藥材分別洗淨，用冷水浸泡半小時，倒入淨鍋內，用大火燒開後，小火煮30分鐘，用6碗水煎至1碗。

功效: 益氣養陰、清熱安神。

**桑椹蜜(1人份量)**

材料: 桑椹子三兩，煎濃湯加蜂蜜

製法: 睡前一小時適量服。

功效: 適用於腎虛體質、神經衰弱、失眠。

**安神食療-中藥湯療**

**百合雪耳糖水**

材料：乾百合10g 麥冬10g 生地黃12g 蓮子肉10g 雞蛋 雪耳

製法：

1. 雪耳先洗淨，以溫水浸至脹大
2. 藥材加入煲中，水煎約1小時，
3. 最後10分鐘加入雞蛋及雪耳，即可食用

(亦可作湯水製作)

功效：適合情緒不寧，失眠多夢，口乾等，陰虛火旺的人士

**浮小麥棗仁湯**

材料：炙甘草10g 浮小麥15g 大棗3枚 炒酸棗仁10g

 龍眼肉3粒 瘦肉1斤

製法：瘦肉飛水，加入藥材，水煎約1小時

功效：適合心神不寧，悲傷欲哭等，心血虧虛的人士

**佛手杏仁豬月展湯**

材料：佛手10g 南杏10g 青皮10g 茯神10g 遠志6g 蜜棗1枚 豬月展

製法：豬月展飛水，加入藥材，水煎約1小時

功效：適合自覺咽中如有梗物，脅痛，易怒等，痰氣鬱結的人士

**雞骨草紅棗茶**

材料：雞骨草20g，紅棗10枚，蜜棗1枚

製法：加入藥材，水煎約1小時

功效：適合易怒，心煩，目赤等，肝鬱化火的人士

1. **希望你們開始熟悉我們的飲食建議**

**筆記**

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………