



Healthy Body Healthy Mind

健康精神養生醫學計劃
 第四課 – 中醫與養生醫學



香港中文大學
 The Chinese University of Hong Kong



THE UNIVERSITY OF
 MELBOURNE



心理服務課





歡迎回來!

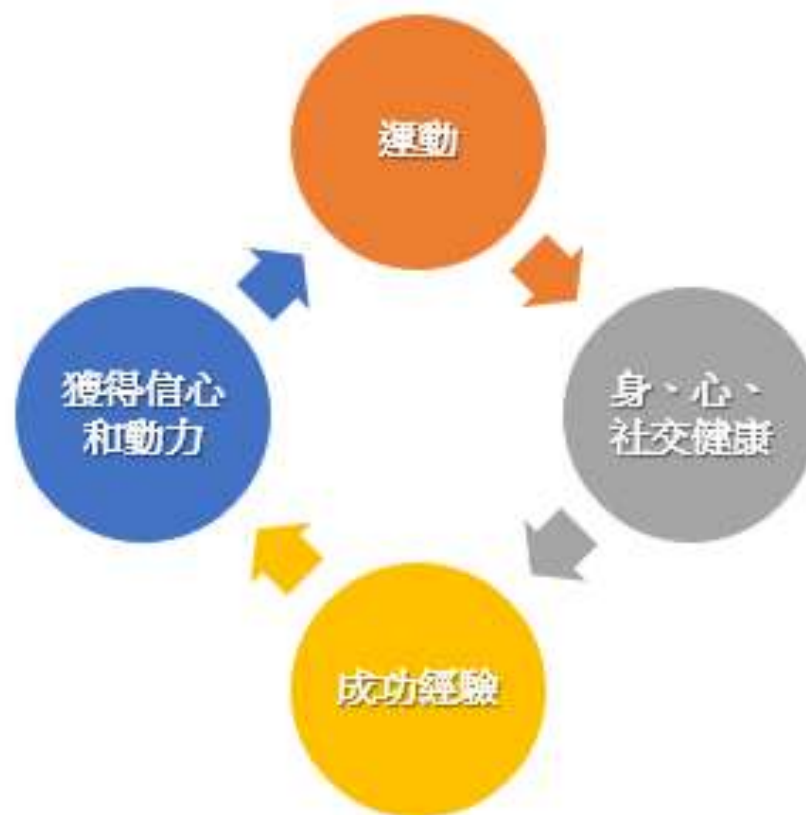
- 小組守則
 - 準時出席
 - 不批判別人
 - 尊重彼此私隱
 - 執行自己訂立的養生目標、計劃



上回提要

世衛建議

18-64歲成年人應每週進行最少 150 分鐘中等強度的帶氧體能活動，或最少 75 分鐘劇烈強度的帶氧體能活動，或相等於混合兩種活動模式的時間。



中醫與情緒健康

註冊中醫師 黃紹傑

Chinese University of Hong Kong

M.Sc. in Acupuncture

Hong Kong Baptist University

Bachelor of Chinese Medicine and

Bachelor of Science (Hons) (Second Class Division

One) in Biomedical Science



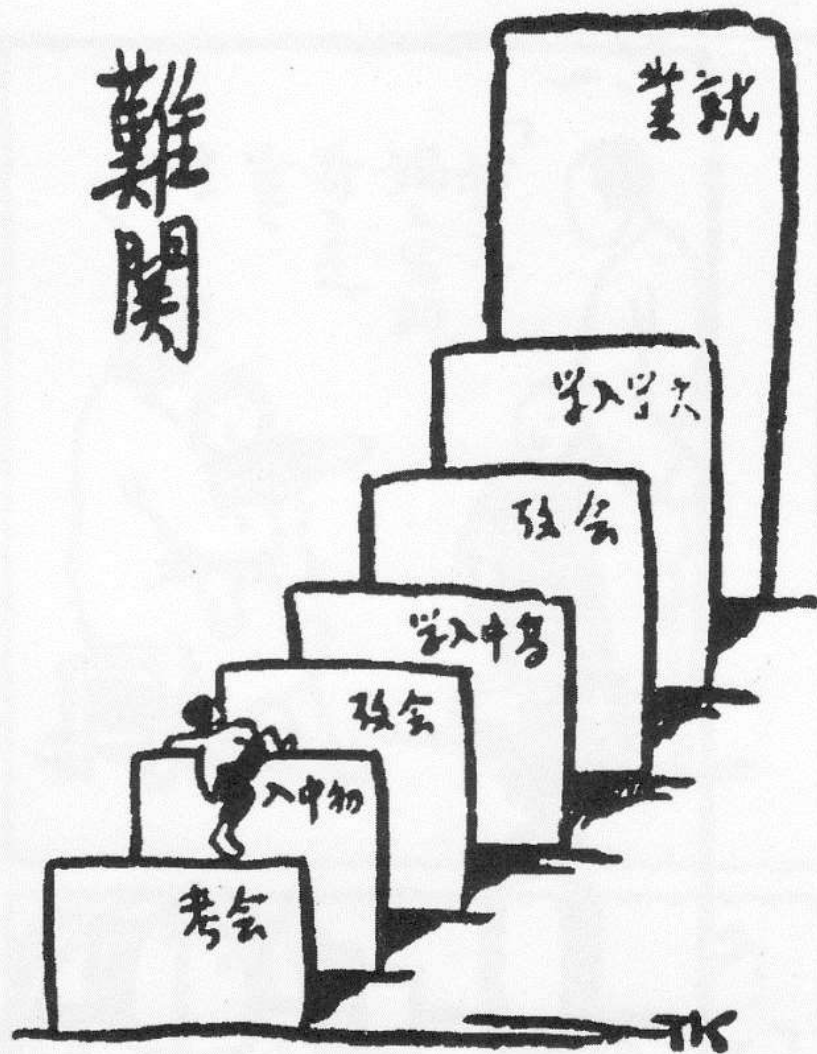
你有壓力
我有壓力

學童的壓力



图20

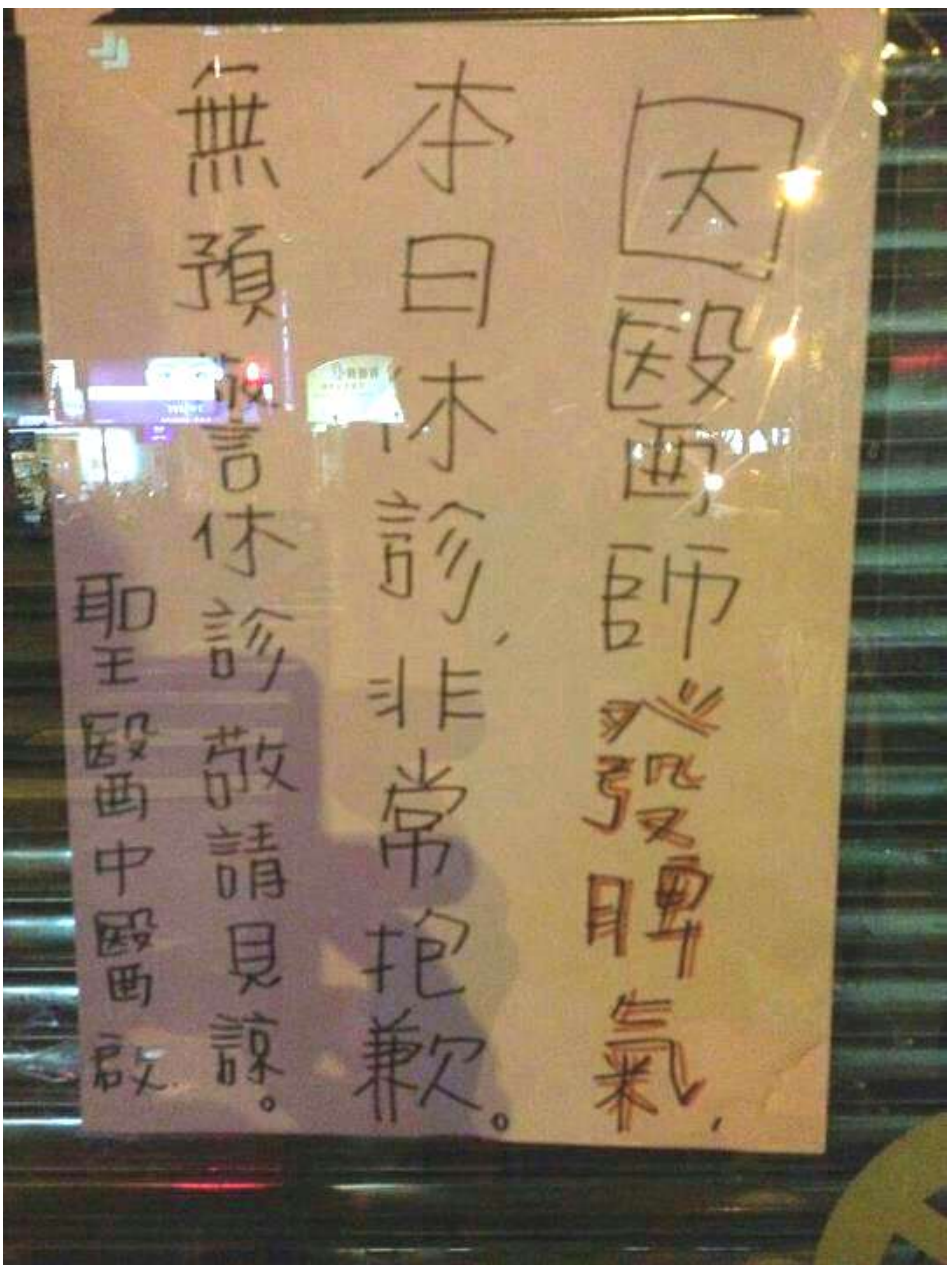
人生的壓力



誰人無壓力???



每個人都有情緒的





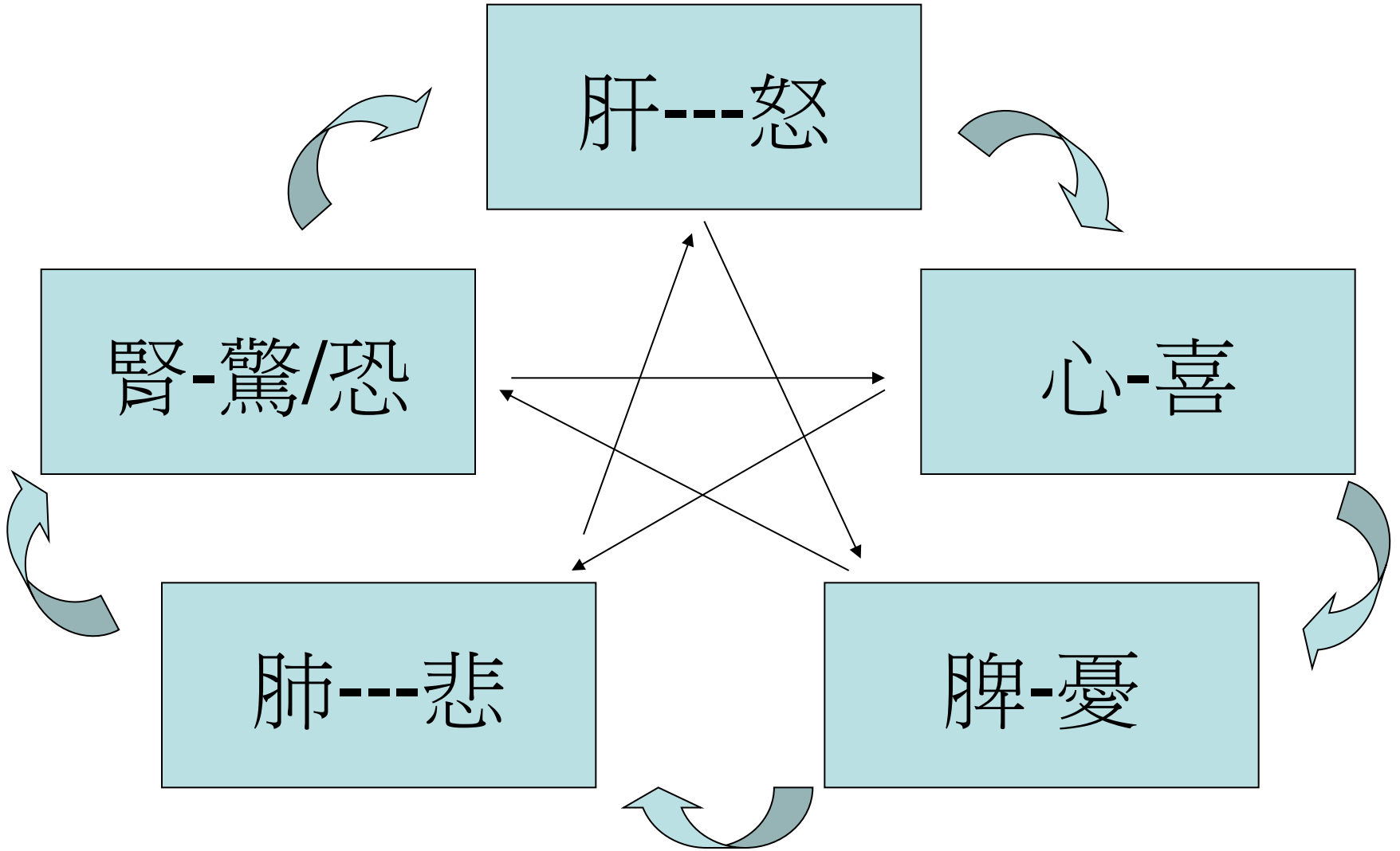
怎麼辦？

挑戰→壓力→情緒→心理健康...?

- 情緒低落、沉鬱、失去興趣，
可歸屬於中醫的“鬱”範疇，有積、滯、蘊
結等含義。
- 感到壓力、焦慮、緊張，
則可歸屬於中醫的“心悸” “不寐” “胃
痛” 等等範疇。

- 對於情緒低落、沉鬱的起因發展的認識最早見於《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”。

情志與五行

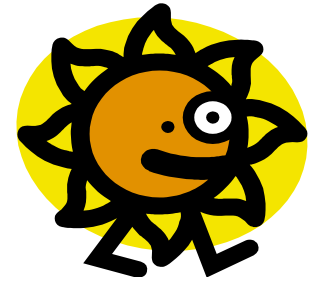


- 情志活動本是人體對外界環境的一種心理反應，正常情況下，偶有情緒波動不會致病。
- 如果超越了一定限度而不能節制，就會出現精神情志活動的異常，使五臟功能失調而致病
- 如“怒傷肝，思傷脾，喜傷心，悲傷肺，恐傷腎”等。

中醫與心理健康：“鬱”

- 抑鬱 失去興趣
- 情緒低落
- 心緒不寧早醒
- 胸脇脹滿疼痛
- 易怒易哭
- 咽中有異物梗塞感
- 易疲反應慢
- 影響人際關係、工作表現

“鬱”的精神調攝



- “鬱”的心理調攝，也被歷代醫家所重
- 《素問·湯液醪醴論》指出：「精神不進，志意不治，故病不可癒」，強調心理活動直接影響疾病的病程和預後。





延禧攻略

吴谨言 饰 魏璎珞





- 清代名醫葉天士在診治鬱病患者時，也一再提及
 - 「惟怡悅開爽，內起鬱熱可平」、
 - 「各宜怡悅開懷，莫令鬱痹綿延」、
 - 否則鬱結不解，待恃藥石，其效不著。
-
- “鬱”的治療必須配以精神的調理。

心理健康的生活調攝

- 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！



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，悲憂善哭，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、北耆、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、時暖氣等，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)

- 浮小麥、百合各30克，蓮子、首烏藤各15克，大棗2個，甘草6克。
- 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)

- 桑椹子三兩，煎濃湯加蜂蜜，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

飲食療法

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8兩

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

中西醫與心理健康FAQ

中藥慢而平和，西藥快而顯著，
中醫師是否可以幫助情緒病患者？

1. 改善患者情緒(直接/間接)
2. 改善睡眠質素
3. 減少血清素(如PAROXETINE) 副作用(如口乾、失眠等等)
4. 減少鎮定劑(如DIAZEPAM, ESTAZOLAM)用量
5. 減少血清素撤藥反應
6. 縮短西藥用藥療程
7. 沒有強烈副作用及依賴性

中西醫與心理健康FAQ

中藥是否越補越好？



服務單位：仁愛堂張心瑜流動中醫醫療車 *仁愛堂有限公司旗下單位*

服務地點：

查詢電話：2655 7757

中醫處方

日期：2018/12/05 上午 09:09:22

病人編號：MX7N024537

性別：男

年齡：長者

姓名：黃

診症編號：MX71

醫師：黃紹傑

註冊編號：4965

診斷：病鬱症不寐心悸

証

處方：

藥物編號	藥物名稱	產品註冊編號	每包用量(克)
2130	黃連阿膠湯	HKP-08210	15.0
1305	百合		5.0
1007	丹參		3.0
1036	麥冬		2.0
1691	合歡花		3.0

複方成分：2130：黃連(14.4 克), 白芍(7.2 克), 黃芩(7.2 克), 阿膠(10.8 克)

共服：5 日 共 5 包

服用次數：每日 1 次 每次 1 包

服法：飯後服 睡前服

禁忌：

- 方名黃連阿膠湯 來源傷寒卒病論
- <http://yibian.hopto.org/fang/?fno=717>

中西醫與心理健康FAQ

中藥可以和西藥同時服用嗎？

1. 中醫師水平及藥物質素良莠不齊
2. 辨証論治(需要經常覆診)
3. 藥物交叉反應?



給自己留一盞茶的時間



訂立本週養生目標



Specific (具體的)

Measurable (可衡量的)

Attainable (可完成的)

Relevant (相關的)

Time-bound (明確的時間表)