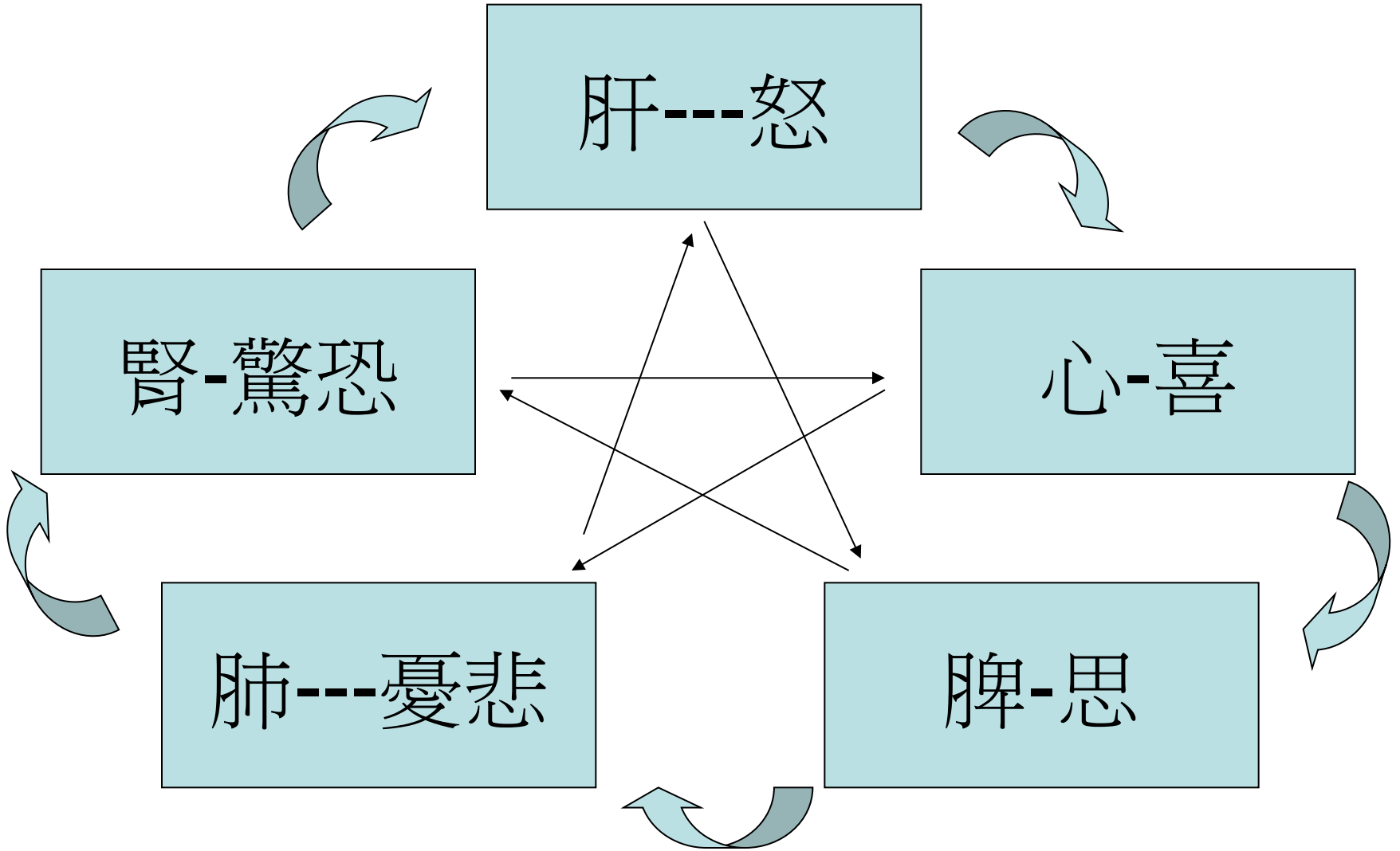


PART ONE

中醫與情緒健康

(TCM BASIC THEORY
& MENTAL HEALTH)

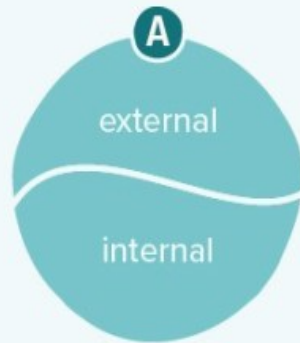
情志與五行



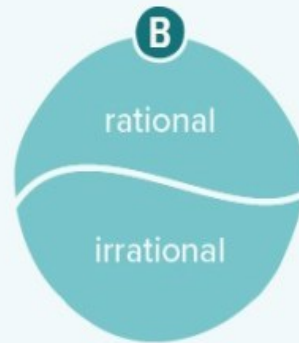
	情緒的來源	情緒問題的診斷
中醫學	五臟生五志	「有諸內而形於外」
現代心理學	ABC理論	冰山概念 (SATIR MODEL)

ABC model of cognitive behavioral therapy

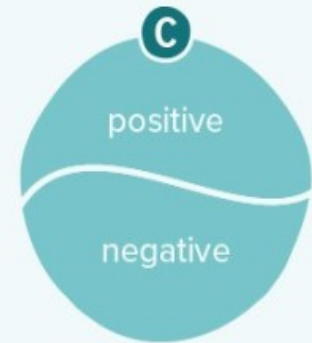
Ellis 1979



Activating event



Beliefs about event



Consequence(s)

healthline

冰山



一般情緒/心理問題處理

	情緒的來源	情緒的處理
中醫學	五臟生五志	不可以超越限度而不能節制 (五志過極)
現代心理學	ABC理論	情緒正常化 轉念

情緒病處理

	情緒病治療	情緒病的護理
中醫學	各種中醫療法 (中藥、成藥、 針灸等等)	食療、茶療、 穴位針灸/按 壓、香薰、導 引術(運動)
現代心理學	<u>心理治療</u> 必要時加西藥	良好而有規律 的生活習慣+ 行為及想法上 的改變

情緒病處理

情緒病心理治療

中醫學

精神調攝
(EG. 怡悅開爽)

移情易性

現代心理學

情緒支援
(予鼓勵、支持、
希望感)

轉念

PART TWO

茶療 食療

心脾兩虛型

多夢易醒，心悸健忘，頭暈目眩
，肢倦神疲，飲食無味，面色少
華，舌淡苔薄，脈細弱

百合蓮子圓肉糖水

- 材料: 百合1兩、蓮子肉5錢、桂圓肉3錢、適量冰糖
- 製法: 藥材先浸20分鐘，把有所材料放入鍋內，注入清水，煮30-40分鐘，加入冰糖
- 功效: 健脾養心安神
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)

心膽氣虛型

不寐多夢，易於驚醒，氣短倦怠，
膽怯心悸，遇事善驚，小便清長，
舌淡脈弦細

珍珠龍齒瘦肉湯

- 材料: 珍珠母**25克**，茯神**20克**，瘦肉及調味適量
- 做法: 藥材先浸泡**20分鐘**，其後所有材料放入瓦煲肉煮**1-2小時**，加入調味即成
- 功效: 鎮驚安神定志
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)

陰虛火旺型

心煩不寐，心悸不安，頭暈健忘，
腰痠耳鳴，五心煩熱，口臭口瘡，
口乾津少，尿赤便秘，舌紅，脈細數

(女士:潮熱出汗，經前痤瘡)

杞菊麥冬飲

- 材料: 枸杞子**10g**、菊花一小撮、麥冬**15g**
- 做法: 放入杯中，沸水沖泡，加蓋焗**10**分鐘，或煎煮**5**分鐘。代茶頻飲，可沖泡**3~5**次
- 功效: 清肝養陰
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)

百合清心飲

- 材料：百合4錢、淡竹葉5錢
- 製法：藥材浸泡20分鐘後，煎煮30分鐘，常飲
- 功效：養陰清心
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)

肝鬱化火型

不寐，不思飲食，口渴喜飲，急躁易怒多動，目赤口苦，小便黃赤，大便秘結，舌紅苔黃，脈弦而數

(女士:潮熱出汗，經前心煩失眠，乳脹腹脹)

玫瑰菖蒲花茶

- 材料: 茉莉花、玫瑰花適量，石菖蒲**3克**
- 做法: 放入茶杯中，沸水沖泡，加蓋焗**10分**
鐘
- 功效: 疏肝解鬱，通竅安神
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)

雙花安神飲

- 材料：合歡花2錢、綠萼梅2錢，少量蜜糖
- 製法：置入茶杯中，沖入沸水，焗10分鐘，飲用時加入少量蜜糖，可反復沖飲，至味淡為止
- 功效：解鬱安神
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)

痰熱內擾型

不寐頭重，心煩口苦，目眩，痰
多胸悶，噯氣吞酸，便爛不爽，
苔膩而黃，脈滑數

瘦肉溫膽湯

- 材料：竹茹5錢、陳皮3錢、炙甘草3錢、茯神5錢、紅棗3枚，瘦肉、調味適量
- 製法：藥材浸泡20分鐘，放入鍋內煎煮30分鐘，取汁備用。用鑊爆香薑蔥，放入把已洗淨及切片的瘦肉微炒，加入適量清水，以文火煨燉30分鐘，再倒入藥汁再燉15分鐘，以鹽油糖調味。
- 功效：清熱化痰
- (食療僅供參考，並不能代替常規治療)