

C 4
策劃：韓小玲
責任編輯：吳綺雯
版面設計：謝錦輝
傳真：2873 2453
電郵：feature@wenweipo.com
本版逢周刊出

中西合璧抗情緒病 (下)

中醫心療 針灸 治抑鬱



■中醫除了輔以心理治療外，還有針灸治療。

上期，我們從西方角度談論了一些情緒病的問題，了解了一些西方對情緒病的治療方法，今期再從中醫角度來看看為何我們會有情緒病？現請來註冊中醫王虹，為大家講解在中醫學方面，情緒病的成因及一些治療方法。而且，筆者更與她的兩位病人傾談過，發現只要能放開心情，無論是因鬱致病，還是因病致鬱，要明白治療需要時間，不是一朝一夕即可解決，總會有好的一天。

■文、攝：吳綺雯

中醫對心理學的認識源遠流長，自古就認識到心理對健康的影響，中醫稱為情志久病，並由此衍生出「情志醫學」，情志概念相當於人的情感系統或過程。中醫認為情志與人體臟腑關係密切，與人體的生理、病理變化有密切關係。人類集多樣的生理活動，總括歸納為七情，包括精神、意志及情緒活動。

七情與五臟 誘發情緒

情緒病(鬱)的概念中醫學有廣義和狹義之分，凡外感六淫，內傷七情等引起臟腑功能失和，氣血運行失暢者，皆屬於廣義鬱症，若以情志內傷為主要因素，病機發展以氣鬱為先，進而變生它鬱，屬於狹義的鬱症。當中的七情，指人的喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等情感，情緒反應與認知活動，雖然是指思維活動，屬於心理活動的認知系統和過程，但中醫傳統上常將思與其他情感系統相提並論，合稱為七情。

情感是人對客觀事物所持態度內心理的反映，情緒是一切體驗和行為在一定時間內總的情感狀態，心境是一種比較持久的、微弱的，影響人的整個心理活動的情緒狀態。所以，七情在一定的範圍和程度內變化，為人體自我機能調控不會引致病，但情志活動異常且持久存在，刺激人體會產生一系列疾病。七情與五臟相對應，肝木志為怒，心火志為喜，脾土志為思，肺金志為憂，腎水志為恐。七情內傷

損害臟腑為主要持久，如過喜傷心、過怒傷肝、過思傷脾、過憂傷肺、過恐傷腎。中醫七情概念中，喜、怒、憂、恐、驚，即屬於人的情感，情緒反應，思則屬於人的認知活動，中醫認為，七情是健全個體日常生活中始終存在着的正常過程。七情轉變為致病因素，常與下列因素有關：一是情志反應過於強烈、突然，或曰激情暴發；二是消極的情感活動持續過久；三是與情志的正、負性有關，一般有益身心健康的稱為正性或良性情志，但如痛苦、焦慮、不愉快、憤怒、壓抑、煩惱、沮喪、不滿、敵對、挫折感等有害身心健康，稱之為負性或不良情志。

中藥複方、針灸、拔罐多種療法

中醫心理治療在中國有悠久的歷史，古代醫家稱為「意療」、「心療」。《內經》對情緒病的病因、診斷、治療提出了奠基性的理論和觀點，如按「以偏糾偏」觀點創始「悲勝怒，恐勝喜，怒勝思，喜勝憂，思勝悲」的以情勝情療法，已開啟了心理治療的先河。

所以，歷代醫家用五臟所勝理論應用於臨床，如恐能勝喜，《儒林外史》記載范進中舉，大喜不止，幸得屠夫一記耳光解救。五臟相勝是中國治療學和實踐的一項創舉，是五行相生相剋理論，在中醫心理治療學上的應用。由於人是一個有機整體，多臟腑互相關聯、互相制約，情志間

也互相制約。中醫治療情緒病有中藥複方和針灸、拔罐等多種療法。在內治上，根據損及臟腑及氣血陰精之虛的不同情況而補之，或養心安神，或補益心脾，滋養肝腎。同時在外治上，通過針刺或針灸的機械刺激，激發與調動經絡之氣，疏通經絡，扶正驅邪，調整陰陽，協調內環境，恢復重建生理穩定。

《素問·陰陽應象大論篇》云：「人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐」，說明情志活動是以五臟精氣作為物質基礎，情志異常會影響周身氣血運行，氣血運行失常是情志致病的根本原因，情志會隨臟腑氣血變化而變化。《素問·調經論》：「血有餘則怒，不足則恐。」《靈樞·本神》云：「肝氣虛則恐，實則怒；心氣虛則悲，實則笑不休。」

王醫師再提出治療情緒病，先要辨「病」與辨「症」的結合。辨病就是對疾病作出的診斷，辨症論治是中西醫學共有的概念和原則。辨症就是將四診搜集的資料運用中醫臟腑、經絡、病因、病機等理論分析推理，對疾病某一階段的整體功能狀態的病本質進行診斷，判斷病變過程中臟腑、經絡的相互關係，辨症論治是中醫診斷疾病的一大特徵，中醫的歷史久遠，隨着時代的進步，辨病的內涵有了真的變化，應用現代科技和醫學成果，用中醫理論的思維指導，進行疾病的辨症論治。



■王虹

個案分析

從王醫師的病人案例來說，情緒病可以因鬱致病及因病致鬱。就因鬱致病個案分析，陳老師因為所教的學生自殺而情緒困擾，10多年來都只是吃藥控制，心境與情緒持續低落，在這教育改革壓力大的情況下，感到自己沒有自我價值，甚至有自殺的傾向，於是尋求中醫診治，王醫師先讓陳老師填寫情緒自評量表，醫師評估其抑鬱指數，通過針灸治療等方法，令陳老師肯定自我價值，改變負面的認知，增加興趣，有心事、困難會跟家人、朋友、同事商討，再次建立信心，情緒自然好轉。

而因病致鬱的個案來看，李小姐因發現患上癌症，極擔憂、恐懼，牽動了情緒，經常會想起生命與死亡的情況，加上耳痛持續，在初期只是想託朋友介紹針灸治療耳痛。王醫師從她的病情來分析，發現她除了軀體疾患外，還因病致鬱，所以在治療時除了醫耳痛外，同時選辨證治療她的情緒病，現在她的心情比發現癌症前更好。查詢：dr_rainbow@gmail.com



■紅棗味食滋補燕麥片

食得健康

夏日養生 簡單即沖即食

最近，筆者在超市發現了全新格即食滋補燕麥片，打破了燕麥食品的舊有框框，中西合璧以傳統養生智慧滿足現代人的方便要求，推出加倍便利、快捷、美味的全新健康美食。兩款全新口味——紅棗味及杞子銀耳味，特別加入草本養顏成分，配上「健康專家」格即食燕麥片，內外兼備強心、Keep Fit、美顏一次過，適合一眾長坐辦公室吹冷氣、食無定時的上班族及Office Ladies，提前為今個夏日潤澤身心。

當中的燕麥能提供燕麥水溶性纖維。根據美國食品及藥物管理局，每日攝取3克燕麥水溶性纖維，配合低飽和脂肪低膽固醇膳食，有助促進心臟健康。根據《中華人民共和國藥典》記載，紅棗可「養血安神」，內含大量維生素及氨基酸，大大提高免疫力，延緩衰老。而根據《藥典》記載，杞子有助「益精明目」，銀耳則含大量蛋白質、鈣質及礦物質。

獨特滋補養生口味

1分鐘即沖即食，方便快捷
口味：紅棗味/杞子銀耳味
淨重：35克x6包
獨立包裝，方便攜帶
沖調方法：1份格即食滋補燕麥片 + 兩份熱水(約150毫升)，拌勻即可
食法：適合早餐/下午茶/宵夜、家裡/公司、學習/工作時享用
售價：HK\$21.9



■杞子銀耳味食滋補燕麥片

勞斯本身是學油畫專業的，曾任職電視美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水，形象疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在此同大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。

文：勞斯

山對住宅的影響
在風水學中「背山面水」是最佳的風水格局。樓宇背後一定要有靠山。但必須是好的靠山。有靠即是有貴人扶持。「靠」即是自然大山之「龍」，則是指高樓大廈。兩者一樣作為靠山的功用，但自然界大山的大氣場力遠比作為虛山的大廈強得多。因此在選擇樓宇的靠山方面宜特別留意。

山有金水木火土的五形之分：金形山：山頭圓潤，狀似半圓球體，以此類山為靠，主豐盛與珍貴，有利於公職人員及大機構管理層、法官律師、決斷性行業……
水形山：由三個以上的金形山並排而成，有如弧形山的連續波浪，以此類山為靠，主動盪與情感，有利於流動行業、投資炒作、酒樓旅遊、貿易船務……
木形山：山的形狀高而瘦長。以此類山為靠，主和陸與謙厚，有利於出版教育、秘書文職、數據會計、畫家音樂、時裝設計……
土形山：山頭平緩呈方方形，以此類山為靠，主財富與穩健，有利於房地產、玉器皮革、建築材料……
火形山：山尖險峻，因熾熱及峭峻過旺令各走極端，以此類山為靠，對財運以及身體都有相當壞的影響。
相信各位在明瞭此等分類之後，對屋宅周圍見到的山，便可以憑它的五行性質基本的區分。尤其對於正在尋找樓房的人，可以更好地了解自己需要什麼性質的靠山。

塔羅星座
今個星期有病魔纏擾你，可以多帶白水晶的飾物來預防一下。
工作上出現了很多變化令你無所適從，多佩戴茶水晶就能令事情更快、更順利。
抽到代表自己化身的正義牌，運氣無往而不利，但要留意小心氣餒過盛啊。
工作上有點兒阻礙，但不用怕，綠幽靈水晶能夠有效幫到你順利過渡。

黃水晶能令你今周的財富更見使哩，不妨考慮一下吧。
月亮石的光芒更能令你硬頭的頭腦及性情柔軟下來，更能令你人緣大放異彩。
口多多、手快快就種下了是非的源頭，多佩戴藍色的水晶，或多或少有點幫助。
魔鬼牌的出現往往都會出現財赤的問題，太陽石能改善問題及加強財運，不妨多用。

吊人牌的出現令你今周要多留意腰背痛的問題，可以選擇石榴手鏈幫忙。
今個星期要好好打理飲食習慣，不應暴饮暴食，不然美好身段就會前功盡費了。
對人馬女性抽到女皇牌，購物得不亦樂乎，但月結單來時就苦難了。
愛發夢的你今周又胡思亂想了，不如放個綠松石的飾物在床頭，有助安寧入睡。

藏傳卦對一十二生肖

文：鏡治

鼠 世間事情離不開因果循環，人生總有喜樂愁離，縱然是辛勞但苦樂後仍舊是晴天的。

牛 樣樣事情皆盡在預期內，但古語有云：人算不如天算，總有失手時的。

虎 虎落平陽被犬欺，龍游淺水遭蝦戲，不要因一時失意而放棄理想。

兔 「兔」氣揚眉在一朝，台上一分鐘台下十年功，辛勞是值得的。

龍 你是有力量、有愛與有創意的人，不要因一時之氣變得焦急。

蛇 每件事情都以它現在所需要的方式來出現。看透幻象，見到背後的真正秩序。

馬 投資的朋友，要追隨你的直覺，能把你的夢想成真，你的財富都會飽滿。

羊 一切爭吵與衝突正在化解當中，並逐一打開其中所涉及的每一個人之心。

猴 心高氣傲會令理財失預算，不想年底拮据生活就得正視問題了。

雞 學習氣功的朋友們，做多幾次深呼吸，緩慢地吐氣喚醒你的能量，能有效釋放負能量。

狗 在你需要時，朋友們都會與你同在的，並協助你渡過難關。

豬 保持開放的心，學習新的觀點，然後將這些新觀點教導給其他人。

話說風水

山對住宅的影響

在風水學中「背山面水」是最佳的風水格局。樓宇背後一定要有靠山。但必須是好的靠山。有靠即是有貴人扶持。「靠」即是自然大山之「龍」，則是指高樓大廈。兩者一樣作為靠山的功用，但自然界大山的大氣場力遠比作為虛山的大廈強得多。因此在選擇樓宇的靠山方面宜特別留意。