

中醫角度防抑鬱 重「疏肝」與「調神」



香港註冊中醫師 楊沃林

「國飲」酸梅湯

三伏天是一年中最熱的時候，也是多種疾病的高發期。此時，人體的陽氣達到一年的「高峰期」，愈來愈多的人被口腔潰瘍、牙齦腫痛等「上火」症狀困擾。因此，需要清熱、祛火。

進入三伏天，很多人就會受到「苦夏」的困擾，口淡乏味，食慾不振。因此需要健脾、開胃。另外，悶熱潮濕的三伏天，人體還容易被濕邪侵襲。因此，需要祛暑、祛濕。

三伏天推薦大家飲用甘涼滋潤、生津養陰的酸梅湯。我在專欄以及微信朋友圈都推過「自製酸梅湯」。

酸梅湯雖然名字中只有酸梅，但實際用到烏梅、山楂、甘草、陳皮、玫瑰花五味原材料，烏梅最能補肝，還有益心臟和肌肉，山楂擅長消食健胃，降血脂，陳皮促消化，玫瑰花善於理氣，甘草能調和眾藥，使它們更好地發揮藥效，五者共同熬煮成酸梅湯，可謂是黃金搭檔。

早在商周時期，先祖就已經用梅子提取酸味作為飲料。到了清代，酸梅湯是御膳房為皇帝秘製的消暑解渴飲料。且因其有除熱送涼、生津止渴的功效，被譽為「清宮異寶御製烏梅湯」。後傳入民間，成為傳統消暑飲料。

名醫彭子益治療溫病用的神方就是酸梅湯，據《南京日報》報道，彭子益說：「暑月熱極之時，心慌意亂，坐臥不安，面紅膚熱，身軟無力，不思飲食，舌淨無苔，或舌色滿紅，此暑火不降，木氣失根也。方用烏梅5大枚，冰糖2兩，煎湯熱服，酸甘相得，痛飲一碗立愈。暑月發熱，烏梅白糖湯特效。」

酸梅湯是我國最古老的傳統飲料之一，被稱之為「國飲」。酸梅湯的功效非常大。

酸梅湯降壓、降糖、護心。酸梅湯適合氣陰耗散的夏天。烏梅裡含有豐富的鉀，而中國人的飲食中，鉀是最缺乏的元素之一，缺鉀會導致高血壓心臟病等多種慢性病。

此外，酸梅湯除了具有排解人體內脂肪、阻止多餘糖類轉化為脂肪的作用外，還含有大量的膳食纖維、各種微量元素，在幫助人體排油降脂外也能為人體有效補充各種營養。

酸梅湯具有清血、祛濕、保護消化系統、增加能量的功能，所含的蘋果酸把適量的水分導引到大腸，潤腸通便。酸味入肝，夏日喝一杯酸梅湯，可以滋養肝臟。

乳酸過多會產生疲乏感，酸梅湯富含有機酸，可以抑制乳酸，從而有效抗疲勞。一杯酸梅湯下肚，肌肉和血管組織活力滿滿，人也精神了。

酸梅湯有消毒的功能，也防止食物在腸胃裡腐化。還能開胃健脾，有效改善食慾不振、神疲乏力、口苦口臭等「濕」症問題。

自製酸梅湯：

材料：烏梅30克，山楂15克，生甘草9克，陳皮5克，玫瑰花3克，紅糖適量。

製法：藥材洗淨，放入鍋內，加入約12玻璃杯清水，大火煮沸後，再用小火煮5分鐘，加入紅糖溶化後，熄火。濾渣取汁，即可飲用。待涼後置冰箱裡即成冰凍酸梅湯。

注意：烏梅酸度很高，煮的時候一定不能用鐵鍋，最好用陶瓷或砂鍋。熬好的酸梅湯也要倒入玻璃器皿或者陶瓷器皿中盛放。



酸梅湯

球類運動能增進隊友之間默契，建立彼此支持的情誼；培養體育精神能建立正確價值觀，重友誼輕得失。

現在生活在香港，人們在享受不斷提高的物質生活水平的同時，也承受着由生活壓力加大所導致的愈來愈大的精神壓力。近年來，隨着社會的發展，抑鬱症的發病率呈逐年上升的趨勢。由於現代社會生活節奏快，競爭日益激烈，工作壓力大，致使抑鬱症的發病率大幅增長。目前抑鬱症是威脅人類健康的第五大疾患，有學者預測未來20年將成為威脅人類健康的第二大疾患。因此，除了改善人際關係、積極培養興趣、專注發展潛能，透過中醫藥的調護，促進身體健康，也有助防治抑鬱症。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長）

圖：藍永豪博士、資料圖片

抑鬱症（Depression）屬於情感性精神障礙的一種，是指以顯著而持久的情緒低落、活動能力減退、思維與認知功能遲緩為特徵的一類心境障礙。抑鬱發作以心境低落為主，與其處境不相稱，可以從悶悶不樂到悲痛欲絕，甚至發生木僵。嚴重者可出現幻覺、妄想等精神病性症狀，某些病例的焦慮與運動性激越很顯著。



藍永豪博士

臨床表現 心境低落

- 抑鬱症患者會出現心境低落、思維遲緩、言語動作減少，並伴有食慾降低、性慾減退、睡眠障礙等軀體症狀。參照《中國精神疾病分類方案與診斷標準》，抑鬱症以心境低落為主要特徵，且持續至少2周，在此期間伴有不少於四項下述的症狀：
- 一、對日常活動喪失興趣，無愉快感。
- 二、精力明顯減退，無原因的持續疲乏感。
- 三、精神運動性遲滯或激越。
- 四、自我評價過低，或自責，或有內疚感，可達妄想程度。
- 五、聯想困難，或自覺思考能力顯著下降。
- 六、反覆出現死亡的念頭，或有自殺行為。
- 七、失眠，或早醒，或睡眠過多。
- 八、食慾不振，或體重明顯減輕。
- 九、性慾明顯減退。

中醫藥雖然沒有抑鬱症的病名，但根據現代醫學有關抑鬱症的定義、發病特點和臨床表現，中醫古代文獻有不少可參照的相關記載，多散見於如鬱證（鬱病）、百合病、臟躁、癩證、奔豚氣、梅核氣、失眠以及驚悸等疾病中。

中醫認為，人的精神活動和情緒反應，「肝主疏泄」與「心藏神而主神明」密切相關。當肝疏泄失常，可表現為精神抑鬱、多愁善慮、沉悶欲哭、頻頻嘆氣、胸

脅脹悶，若肝主疏泄功能正常，則氣機調暢，氣血和調，情志活動就正常；若遭受反覆持久的精神刺激，如鬱怒傷肝，影響了肝主疏泄的功能，則會導致肝氣鬱結，加重了情志抑鬱、胸悶嘆氣、頻伸懶腰等症狀。

從肝論治 顧護脾胃

中醫藥認為，心為君主之官，既主宰人體生命活動，又掌控人的精神意識思維情志。持續而過度的精神緊張、過激且極端的情緒，均可導致情志病，易傷心神，並使各臟腑氣機紊亂，故調暢心神是防治情緒病的根本方法。

有資料顯示，抑鬱症病位主要在肝腎，同時兼及心脾，病機以陽氣不足、無力升發為主，可兼見痰、瘀，腎陽虧虛是抑鬱症的發病基礎，肝氣鬱滯是抑鬱症的發病關鍵；也有醫家以「腦為元神之府」為理論基礎，提出抑鬱症的病位在腦，病變機理為腦神失調。

中醫藥在防治抑鬱症方面有着豐富論述，抑鬱症的常見情況包括肝氣鬱結、心脾兩虛、肝鬱脾虛、肝腎陰虛、陰虛火旺、氣滯血瘀，臨床上，「疏肝」與「調神」是治療抑鬱症的關鍵，醫師會按具體病情，分別採用養心安神、補益心脾、滋補肝腎等治法，而適當運用益氣助陽的中藥，往往能取得較好的療效。此外，根據中醫「見肝之病，知肝傳脾，當先實脾」的防治原則，提示治療抑鬱症當從肝論治，並顧護脾胃。



現在生活在香港，承受着由生活壓力加大所導致的愈來愈大的精神壓力。

臨床多以疏肝、健脾、理氣、化痰、化濕為治療原則。

針刺合谷穴



太衝穴



印堂

穴位針灸 複方治療

具體而言，醫師透過望聞問切，四診合參，在辨證論治的指導下，針刺合谷、太衝、百會、印堂；或是艾灸左右膈俞及膽俞，以達到疏肝調神的作用。而藥物則多以理氣、祛痰、安神、開竅、補益心脾等類為主，一般採用複方進行治療，當中以柴胡疏肝散、甘麥大棗湯、逍遙散、丹梔逍遙散、越鞠丸及半夏厚樸湯較為常用。

柴胡疏肝散由醋炒陳皮、柴胡、川芎、麩炒枳殼、芍藥、炙甘草、香附等中藥組成，具有舒肝解鬱，行氣活血的功效；甘麥大棗湯由甘草、小麥、大棗組成，能養心安神、和中緩急，用於精神恍惚，悲傷欲哭，不能自主，心中煩亂，睡眠不安，甚至言行失常屬心陰受損，肝氣失和的臟燥；逍遙散由柴胡、當歸、白芍、茯苓、白朮、甘草、生薑、薄荷組成，具有疏肝解鬱，健脾養血的功效；丹梔逍遙散在逍遙散的組成上添加牡丹皮、梔子，加強其泄熱涼血的作用；越鞠丸是治療鬱證代表方，由川芎、蒼朮、香附、神曲、梔子等藥組成，通治氣鬱、血鬱、痰鬱、火鬱、食鬱及濕鬱，以香附為主藥，尤重視行氣解鬱；半夏厚樸湯由製半夏、厚樸、茯苓、生薑和紫蘇葉等藥組成，具有行氣散結，降逆化痰功效，常用於喉嚨之間，氣結成痰如梅核狀（梅核氣），每每咯不出，咽不下，或中脘痞滿，氣機不

暢，嘔逆噁心，臨床上多用於治療抑鬱症。

而內地研發的舒肝解鬱膠囊，是以貫葉金絲桃和刺五加兩味藥組成的純中藥複合製劑，是中醫專家論證組方，經臨床試驗表明具有抗抑鬱作用。內地學者孫新宇等認為當中的刺五加具有益氣健脾、補腎安心神的功效；貫葉金絲桃具有清熱解毒、涼血養陰、開鬱安神、利濕止痛之功效，其隨機雙盲安慰劑對照研究結果顯示，舒肝解鬱膠囊治療輕中度抑鬱症安全有效。

現代藥理研究部分中藥材具有抗抑鬱作用，如銀杏、巴戟天、合歡花、柴胡、石菖蒲、鬱金、甘草、葛根等。當中的合歡花性平味甘，能舒鬱、理氣、安神、活絡、養血、滋陰腎、清心明目；柴胡性微寒味苦，能和解少陽、疏肝解鬱；巴戟天性溫味辛、甘，還能補腎助陽、強筋壯骨、祛風除濕；石菖蒲性溫味辛、苦，能化濕開胃、開竅豁痰、醒神益智；鬱金性寒味辛、苦，能行氣活血、清心解鬱、利膽退黃。

艾灸背俞穴



從日常生活調養情志

- 一、多聽抒情音樂，柔和悅耳的音樂，有助穩定情緒，調適身心，放慢節奏，使氣血調暢。
- 二、多遊山玩水，花草之色可以養肝，看藍天、碧海、白雲等自然美景可以悅目，聽海風、鳥鳴、蟬叫可以寧心。
- 三、與朋友到戶外走走有助氣血運行，稍稍離開崗位可以舒展筋骨和放鬆眼目，曬太陽更能祛除心境上的陰霾，激發人體陽氣，有助臟腑之間氣血的運行。



健康資訊

文、圖：雨文

現代化中醫藥會議 探討本草最新研發進程

由貿發局及現代化中醫藥國際協會合辦的「國際現代化中醫藥及健康產品會議」，藉以讓業者了解最新中醫藥資訊。適逢今年《本草綱目》作者李時珍誕辰500周年，今屆會議集中討論本草世界的最新研發進程、未來發展方向及潛力。會議一共請來17位重量級講者分享真知灼見，講者分別來自內地、香港、印度、日本、韓國、俄羅斯及美國等國家及地區的多著名機構，包括香港浸會大學、美國生藥學會、上海中醫藥大學、俄羅斯聖彼得堡大學、韓國首爾國立大學等。



中醫藥展區

國際現代化中醫藥及健康產品會議的開幕典禮

病、貧血與血壓控制、糖尿病、腸胃病、呼吸系統保健，以及四季保健養生食療。

同時，在美食博覽貿易館的「中醫藥展區」，讓從事中醫藥產品或相關服務的供應商向世界各地，特別是來自「一帶一路」政策下的海外買家，推廣其中醫藥產品、技術及服務。

着數 Guide

文：雨文

元朗廣場「仲夏寵愛藝術館」

新鴻基地產（新地）旗下元朗廣場一直致力推廣本地文化活動，今個夏天推出「仲夏寵愛藝術館」社區藝術推廣活動，與本地藝術團體CatiDogi攜手合作，以萌爆喵汪星人為創作概念，內容包括首屆「喵汪星人藝術展」、「百人忌康哥速畫班」、「忌康哥3D立體畫」、「Upcycle Art工作坊」和「喵汪星人似顏繪pop up store」等，讓大家可以貼地感受生活中的藝術，今天是最後一天了，貓奴狗奴更不容錯過。

例如，大會更邀請首位出戰意大利街頭地畫藝術節的本地藝術家Teresa Wong，創作達3米高3D錯視藝術地畫，將忌康哥化身成魔術師，讓大家彷彿置身於魔術師的水晶球內，與忌康哥同爆 selfie，還希望刺激大家思考一下喵星人眼中的人類世界是如何，人類和動物可以如何和平共處。



元朗廣場 夏日送禮

元朗廣場特別為香港文匯報讀者送出夏日禮品，禮品為「忌康哥期間限定T恤」乙件，名額共5位。如有興趣的讀者，請剪下此文匯報印花，貼於信封背面，連同HK\$2郵資的回郵信封郵寄至香港仔田灣海旁道7號與偉中心3樓副刊時尚版收，封面請註明「元朗廣場夏日送禮」，截止日期：8月26日，先到先得，送完即止。

