



養生-壓力與失眠

麥超常博士, 中醫師

Dr. C.S. Simon Mak

MD, MMedSc, BCM, BCSc RCMP, RH, MHKRCMP, MHKAMA

註冊中醫

註冊催眠治療師

香港大學中醫全科學士

香港大學醫學科學碩士

南方醫科大學醫學博士(中西醫結合臨床)

南方醫科大學香港校友會學術主任

香港針灸學會副理事長兼會立醫學院副院長

香港中醫學會榮譽顧問

香港註冊中醫師學會永久會員

香港職業發展服務處中醫保健學學科主任

香港公開大學李嘉誠專業進修學院導師

亞聯醫療網絡有限公司中醫藥部總監



壓力的根源

(Source: OSH, 2002-OSH, 2002 : Occupational Safety and Health Council)

■ 工作

- 過多或過少
- 工作時間
 - 過長-休息不足
 - 不穩定
 - 責任過大
 - 指導或訓練不足 -> 而產生焦慮
- 因工作繁重未能兼顧家庭
- 工作前途
 - 未能發揮個人能力
 - 缺乏晉升機會
 - 受裁員減薪的威脅，以致擔憂事業前途
 - 薪金偏低未能補償所付出的努力



□ 工作性質

- 責任重大
- 需處理突發、暴力及死亡事件
- 工作重複、單調及零碎



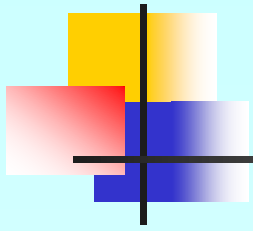
■ 環境

- 噪音
- 污染物質
- 擁擠
- 空氣質素欠佳
- 溫度過冷或過熱
- 凌亂、狹窄、濕滑以至照明不足
- 工作場所設計不合乎人體功效學原理，容易構成不良工作姿勢



■ 態度

- 偏激
- 自我中心不聽別人意見
- 不敢向他人求助
- 要求過高，事事力求完美
- 在私人時間想及工作上的事
- 物質金錢
- 地位控制
- 自尊與自我實現



■ 人際關係

- 與同事包括上司、下屬之間的關係不和諧，以致經常發生衝突
- 顧客無理要求和投訴，甚至發生衝突等



壓力下的徵狀

■ 身體

- 血壓上升
- 胸口翳悶
- 便秘或腹瀉
- 胃痛
- 頭痛
- 肌肉疼痛
- 免疫力下降
- 皮膚毛病
- 疲倦
- 消化道潰瘍
- 心臟病

■ 行為

- 吸煙或飲酒增加
- 增加使用藥物
- 食量下降或過度進食
- 責罵別人或暴力行為
- 作不安全行為
- 睡眠失調
- 逃避工作
- 自殺行為



- 思想

- 精神不集中
- 善忘
- 創意下降
- 猶豫不決
- 難作決定

- 情緒方面：

- 焦慮
- 暴躁
- 抑鬱
- 無助感



怎樣克服壓力

- 提升自我肯定感
 - 建立正確的生活目標
 - 常存感謝的心
 - 擁有坪房而不去跟華廈相比，而與無殼蝸牛比，就會覺得滿足多了
- 打破求完美的行為模式
 - 先「有」再「好」
- 「適應」、「改變」或「避免」
- 不取笑別人
 - 多讚美別人



玫瑰的魅力 take 1

■ 玫瑰花茶

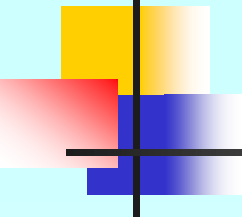
- 功用：性質溫和、男女皆宜。
 - 可緩和情緒、平衡內分泌、補血氣，美顏護膚、消除疲勞、改善體質。
 - 常飲可去除皮膚上的**黑斑**，令皮膚嫩白自然
- 沖調方法：
 - 把約6－8朵玫瑰花放入壺中，加入熱開水，沖泡3-5分鐘，加入蜂蜜或糖便可飲用。
- 最佳配搭：芙蓉花、洋甘菊、茉莉花



玫瑰的魅力 take 2

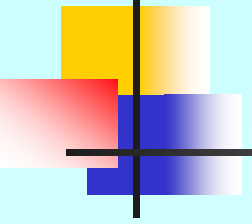
■ 玫瑰花浴

- 清水 8 碗煎至 5 碗，隔渣取液，加入浴缸與熱水混和浸浴。
- 功效：
 - 紓緩情緒，疏肝降壓。



維生素 B 2 (Riboflavin)

- 大量攝取使尿液呈現黃色
- 一般副作用不多
- 水溶性
- 攝取不足
 - 口角炎 (angular stomatitis)
 - 嘴唇紅腫發光、口角破裂繼而發生潰爛發炎
 - 舌炎 (glossitis)
 - 脂溢性皮膚炎 (seborrheic dermatitis)
 - B 6 不足時會引起脂溢性皮膚炎
 - 鼻翼、鼻唇溝壁、眼瞼、耳朵等多處顯現脂溢性皮炎和絲狀贅肉等，鼻黏內溢脂性毛囊角質化
 - 眼睛方面的症狀
 - 眼睛畏光易疲勞、視力模糊、發癢流淚、眼睛酸痛、角膜充血



維生素 B 2 (Riboflavin)

■ 來源

- 肝臟-最豐富
- 腎臟、心臟亦含有相當可觀的含量
- 肉類、蛋類、綠葉蔬菜則提供的量不是很多



工作壓力誘發反復口腔潰瘍

- 蓮心湯
 - 蓮子30克連心
 - 梔子15克
 - 加冰糖適量，水煎，吃蓮子喝湯
- 蓮藕湯
 - 蓮子芯6克
 - 蓮藕30克
 - 水煎服
- 銀耳蓮子羹
 - 銀耳25克，蓮子50克
 - 用水將銀耳、蓮子洗乾淨入鍋中，加水煮至銀耳熟爛，加冰糖或白糖溶化
 - 清熱養陰



減壓湯水

- 豬心百合蓮子湯 (2人)
 - 豬心一個
 - 酸棗仁 15g
 - 百合 25g
 - 蓮子 18g
 - 五味子 15g
- 功效：清心徐煩、安神



失眠-腦下垂體

- 位於腦之下方
- 是人體重要的內分泌腺
- 成卵圓形其橫徑約9~12mm
- 前後徑7~10mm，高6~9mm，重約0.4~1.1克(平均0.5克)
- 妊娠期間
 - 腦垂體可呈生理性增大
- 分泌多種激素
 - 影響其他內分泌腺的機能和活動，因此有內分泌系統的總指揮之稱
 - 甲狀腺刺激素(腦下垂體分泌出來)
 - 可促進甲狀腺的發育和甲狀腺素的分泌
 - 其他的激素或能控制骨骼的生長、乳腺、卵巢和睪丸的發育或能促進腎上腺皮質的功能。



生長激素(腦下垂體分泌出來)

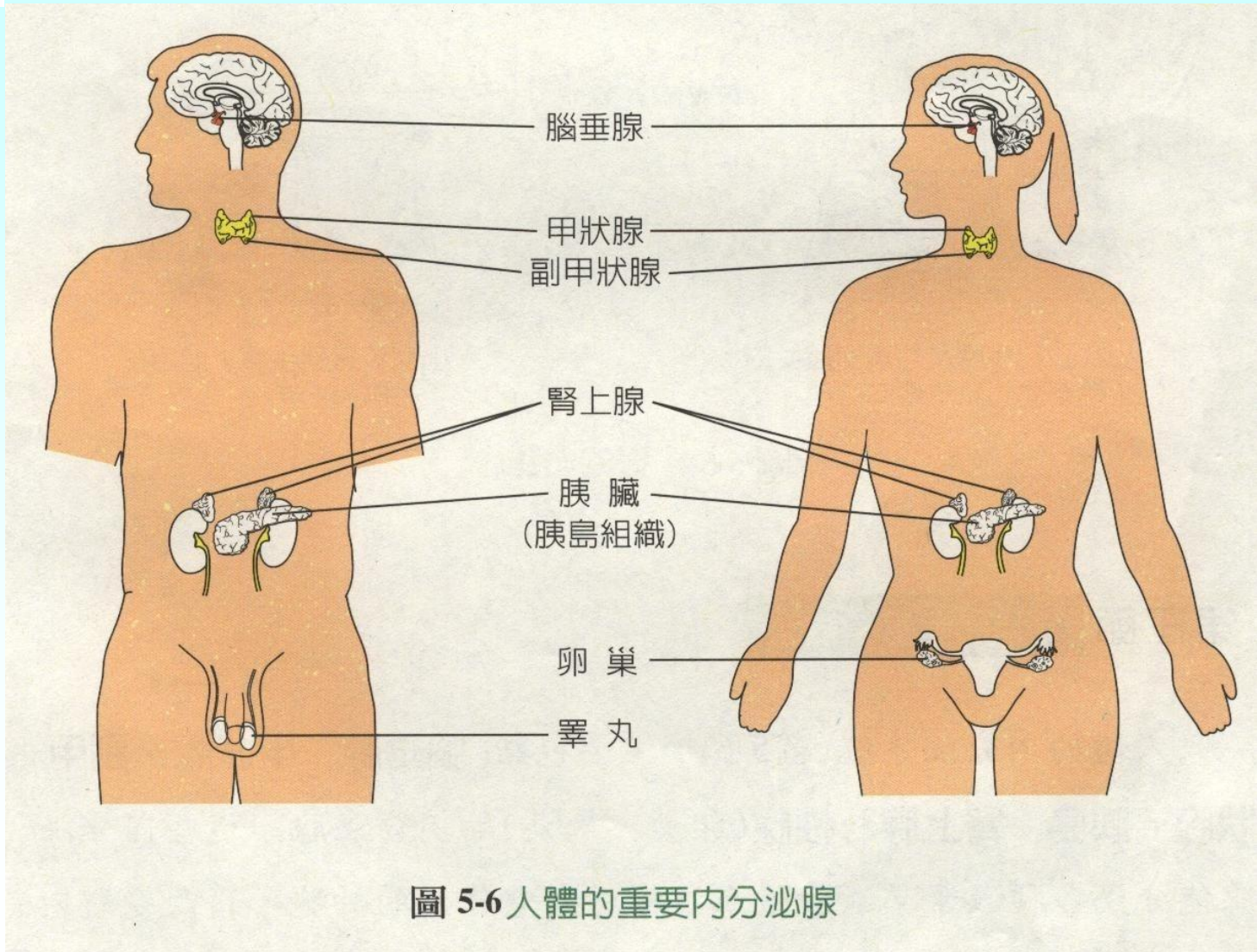
- 人體八大荷爾蒙中最重要的一種
- 在白天，只有極低量的生長激素產生；而在夜晚的分泌量則會達到高峰。
- 能消除身體部位的廢物，使體內細胞不易出現老化或病變，可是它的分泌量會隨著年齡增加而減少，所以，年紀愈大，便愈呈現衰老的現象
- 兒童期及到青春期->分泌量最多，目的是使身體迅速長
- 到二十歲->便開始漸漸減少
- 二十一歲以後->生長激素每年便會減少百分之十四
- 六十歲的人所得分泌量，只有年輕人的一半
- 直至八十歲就只得年輕人的五分之一了。
- 年幼分泌生長激素過多會長成巨人，分泌生長激素過少則成為侏儒



生長激素(腦下垂體分泌出來)

□ 成人分泌降低時

- 體重增加、體脂肪增多、肌肉份量減少
- 整體的活力衰退產生直接的關係
- 發生心血管疾病危險升高，預期壽命縮短、免疫系統衰弱、皮膚乾燥、畏寒、基本新陳代謝速率降低、優質膽固醇下降
- 失眠、注意力無法集中、記憶力喪失及情緒不穩定有關係。





失眠原因

- 服用一些藥物
- 一些食品和飲料也會導致失眠
 - 如茶，咖啡，可樂等含有刺激神經的物質
 - 酒精會使人睡眠變淺。而戒酒的人也會失眠。
- 對失眠的恐懼也會引起失眠。



失眠對身體的影響

- 脾氣暴躁(anger = danger)
- 攻擊性強
- 憶力減退
- 注意力不集中
- 精神疲勞
- 容易導致器質性的疾病
- 免疫力下降
- 造成胰島素大量喪失，使得壓力荷爾蒙升高的結果
- 導致肥胖、高血壓以及記憶功能受到損害



褪黑激素

- 人腦中的松果體，睡眠時會分泌大量的褪黑激素，11 時至隔日2 時分泌最旺盛
- 可抑制人體交感神經的興奮性
- 使血壓下降、心跳速率減慢，心臟得以喘息，具有加強免疫功能、毒殺癌細胞的效果



中醫時辰理論

- 子時：23~01時 膽
- 丑時：01~03時 肝
- 寅時：03~05時 肺
- 卯時：05~07時 大腸
- 辰時：07~09時 胃
- 巳時：09~11時 脾
- 午時：11~13時 心
- 未時：13~15時 小腸
- 申時：15~17時 膀胱
- 酉時：17~19時 腎
- 戌時：19~21時 心包
- 亥時：21~23時 三焦

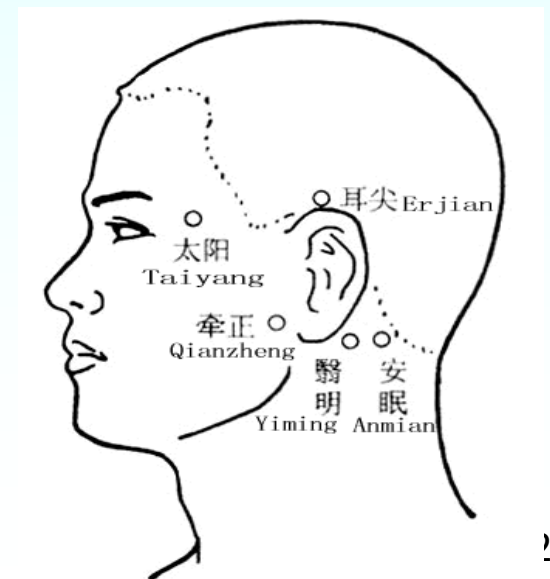
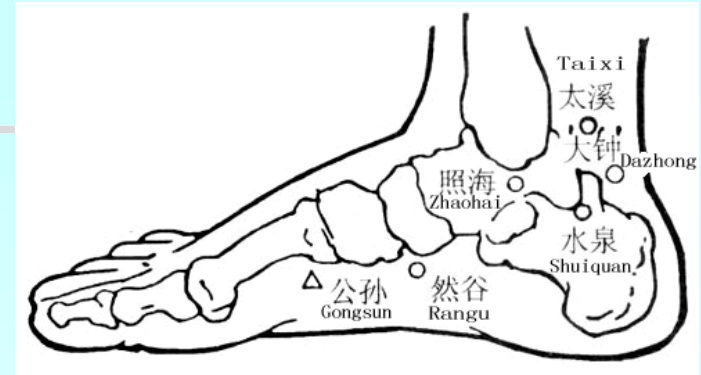


中醫分型

- 主要病位在心，由於心神被擾或心神失養，神不守舍而成不寐。
- 肝火內擾 - 急躁易怒而不寐
- 胃腑宿食，痰濁內盛心煩心悸 - 脘悶苔膩而不寐
- 陰虛火旺，心腎不交 - 頭暈健忘而不寐
- 脾虛不運 - 面色少華、肢倦神疲而不寐

推拿按摩

- 主穴
- 百會
- 申脈(足外踝尖直下，外踝下緣凹陷處取穴)
- 照海(內踝尖下方凹陷處)
- 三陰交
- 安眠(翳風穴與風池穴連線的中點) - 鎮驚安神
- 四神聰
- 神門(腕橫紋上，尺側腕屈肌腱橈側緣)





推拿按摩

■ 配穴：

□ 心脾兩虛型

- 心俞(第五胸椎棘突、旁開1.5寸)
- 脾俞(第十一胸椎棘突下，旁開1.5寸處)
- 足三里

□ 心膽氣虛型

- 心俞
- 膽俞(第10胸椎棘突下，旁開1.5寸)
- 陽陵泉(筋會、治膽囊疾患，肩周疼痛，腓骨小頭前下方的凹陷中)

推拿按摩

配穴：

□ 心腎不交型

- 心俞
- 腎俞（第二腰椎棘突旁開1.5寸）
- 太溪
- 大陵（在腕橫紋的中點處，當掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間）
 - 心肌收縮加強，心臟功能改善
 - 對部分癲癇大發作患者的腦電圖，有使之規則化的傾向

□ 肝鬱氣滯型

- 肝俞（第九胸椎棘突下，旁開1.5寸）
 - 內關
 - 太衝（第1、2蹠骨結合部之前凹陷處）
 - 風池
- 肝鬱化火→配合谷、太衝、俠溪





七宗罪

- 餓了才吃
- 渴了才喝
- 累了才歇
- 睏了才睡
- 急了才排
- 胖了才減
- 病了才治



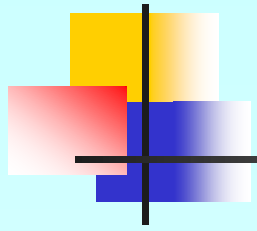
安睡雞仔湯

- 雞仔蛋
- 淮小麥 30 g
- 大棗 12 g
- 合歡花 9 g
- 太子參 20 g
- 云苓 20 g
- 麥冬 12 g
- 酸棗仁 15 g
- 鬱金 12 g
- 炙甘草 6 g



安神浸寐雞

- 雞 一隻
- 太子參 15 g
- 茯苓 20 g
- 遠志 12 g
- 黃連 3 g
- 麥冬 15 g
- 柏子仁 12 g
- 龜板 15 g
- 山萸肉 12 g



多謝