



如何舒緩壓力及失眠

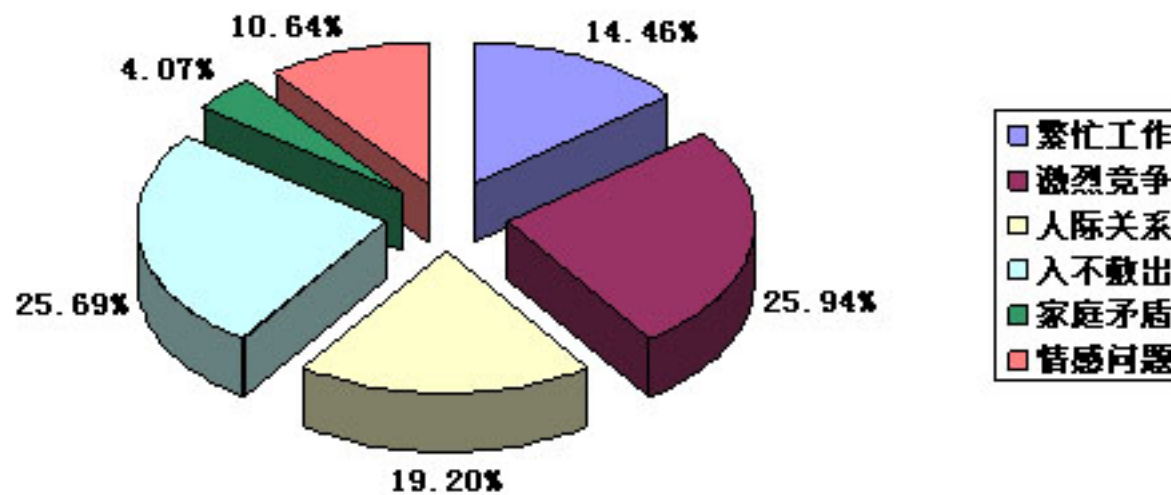
註冊中醫師 鍾英娥
香港大學中醫全科學士
香港大學中醫內科碩士

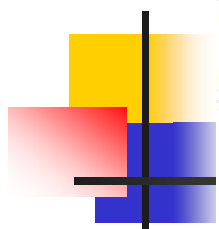


甚麼是壓力

- 從心理及精神健康的角度來說，「壓力」是指我們的一些負面感受 and 身心不適的經驗。當我們感到沒有足夠能力應付生活要求時，便會產生一些生理、心理及行為上的反應；這些身心不適反應便是「壓力」。
- 適當的「壓力」可以促使我們改善工作效率和表現，帶來個人成長。但過大的「壓力」卻可誘發出一系列生理、心理和社交的問題。有效的管理壓力便是要學懂如何善用「壓力」同時又盡量避免它的不良影響。

壓力來源





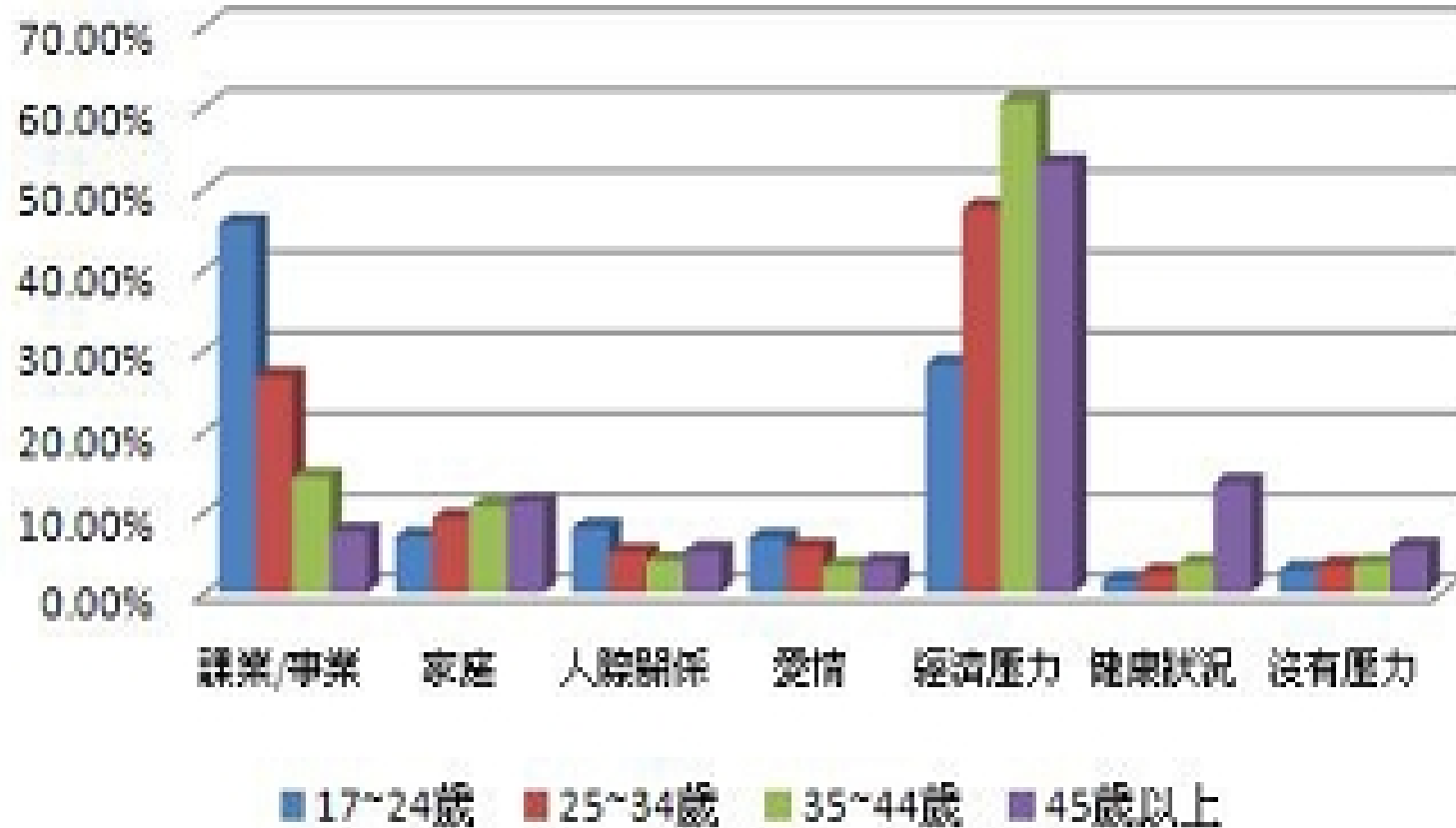
十大生活壓力來源

排位	壓力來源	人數(比率)
1	食物價格昂貴	343(78.7%)
2	租金昂貴	275(63.1%)
3	燃料費昂貴	240(55.0%)
4	住屋條件差	239(54.8%)
5	公屋輪候時間長，未能上樓	225(51.6%)
6	擔心自己健康	220(50.5%)
7	交通費昂貴	214(49.1%)
8	公立醫院輪候太長	181(41.5%)
9	沒能力或沒金錢搬屋，未能改善居住環境	169(38.8%)
10	就業困難	164(37.6%)

註：受訪者可選擇多於一個項目

資料來源：香港基督教女青年會調查

年齡與壓力來源之差異分析



資料來源：Pollster 波仕特線上市調

中學生壓力來源

- 個人壓力
- 前途不明朗、情緒不穩定、健康欠佳、儀表不出眾、自卑、失落等。
- 家庭壓力
- 父母期望過高、責罵、囉唆、與父母缺乏溝通、與兄弟姐妹不和、父母爭吵、家庭破碎、家庭經濟欠佳、兼顧太多家務等。
- 學校壓力
- 功課繁多、艱深、測驗和考試頻繁、成績不理想、老師要求過高、師生缺乏了解及關懷、同學關係不好、校規太嚴、被學校處分等。
- 社會環境壓力
- 居住環境擠迫、交通擠塞、環境衛生惡劣、噪音污染、空氣污染、自然生態破壞、社會風氣敗壞、通貨膨脹、香港前途治安惡化、法律及社會制度不健全等
- 朋輩壓力
- 缺乏知己朋友、被朋友玩弄、欺騙、與朋友發生糾紛、被朋友冷落、排斥、朋友成績比自己好、朋友以名牌炫耀自己等。
- 愛情壓力
- 彼此缺乏溝通、互不了解、性格不合、過分遷就對方、彼此期望及要求過高等
- 資料來源：香港心理學會臨床心理組(壓力面面觀)編輯委員會



壓力的徵狀

- 經常感到頭暈、頭痛、全身骨痛
- 心跳加快
- 容易感冒
- 胃痛，食欲不振，或有的出現暴飲暴食
- 感到焦慮不安，易發脾氣
- 出現失眠或睡眠過多，常覺疲倦
- 專注力和記憶力變差



舒緩及預防壓力方法

- 注意均衡飲食
- 保持適量運動
- 培養興趣
- 養成良好的睡眠習慣
- 建立良好人際關係
- 增廣知識及見聞：例如學習多方面的知識及技能以處理不同的生活要求。多閱讀、參與興趣小組或研習班以擴闊個人視野和能力



睡眠與健康

- 睡眠對於維持機體的健康有重要的作用。
- 人一生中平均有1/3的時間是在睡眠中度過的，通過睡眠，全身包括中樞神經系統都得到恢復和休息。
- 睡眠可保護大腦，消除疲勞，恢復精力
- 睡眠能增強機體的免疫力
- 睡眠有利於改善皮膚血液循環
- 充足的睡眠有美容和延緩衰老
- 促進發育



何謂失眠

- 睡眠時間及深度不足
- 輕者入睡困難或睡而易醒，醒後不易入睡連續3週以上
- 重者徹夜難眠
- 或伴有頭痛眩暈、健忘、心悸、神疲乏力、多夢等。



發病率

- 據世界衛生組織等機構研究發現：每4人就有一人患上或輕或重的失眠症。
- 失眠的數字統計：美國約30%，中國約40%，香港成年人約12%，長者約38%



長期失眠的影響

- **免疫功能下降**：長期失眠患者**80%**有疲倦、食欲不振等症狀，由於抗病能力減低，多易經常感冒。
- **影響記憶力下降**，注意力不集中，反應力減退。
- **加速衰老**：長期失眠，不僅加速老年人外貌老化，如老年斑增多，而且使機體自由基增多，並引起相關的老年病，加速衰老。
- **影響情緒**：情緒變得低落或暴躁，繼而經常出現頭痛、胃痛、胸悶、周身不適感。



失眠原因

- 不良的情緒因素
- 生活壓力大，經常處於緊張狀態。
- 時差因素
- 年齡因素：年齡愈大失眠發生率高
- 環境因素：工作環境及日常居住環境
- 疾病因素
- 過度喝酒或濃茶、咖啡



中醫文獻對失眠的認識

- 《內經》中有“不得眠”、“目不瞑”、“不得臥”之名。《素問》還記載有“胃不和則臥不安”。至《難經》始有“不寐”之病名。隋·巢元方《諸病源候論·大病後不得眠候》指出臟腑機能失調和營衛不和是不寐的主要病機所在。《古今醫統大全·不寐候》提出痰火、腎虛與不寐的密切關係。



失眠的病因病機

- 一、情志所傷
- 情志不遂，肝氣鬱結，肝鬱化火，火熱內擾心神，心神不安而不寐；或心火內熾，神明被擾而不寐；或思慮過度，勞傷心脾，心血暗耗，營血不充，神明失養而不寐。



二、飲食失調

- 宿食停滯不化，蘊生痰熱，痰熱上擾則發為不寐；或食積損傷脾胃，致胃失和降，亦可發生“胃不和則臥不安”。



三、勞倦、病後、年邁

- 過度勞倦，或久病暗耗氣血，或年老而氣血日衰，或婦女崩漏日久、產後失血，均能導致氣血不足，無以奉養心神而致不寐；或內傷心腎，腎水不能上濟心火，心火不能下溫腎水，心腎不交，以致睡眠障礙。



四、稟賦不足，心虛膽怯

- 平時心氣素虛，遇事易驚，善恐，心神不安，終日惕惕，釀成不寐。正如《類證治裁·不寐》中說：“驚恐傷神，心虛不安”。若膽氣素虛，決斷失司，不能果斷處事，憂慮重重，影響心神不寧，亦可導致不寐。



治療原則

- 失眠分實證和虛證
- **實證**：瀉其有余，如疏肝解鬱，降火除痰，消導和中。
- **虛證**：補其不足，益氣養血，健脾補肝益腎。



證候證型

- 心火熾盛
- 症狀：心煩不寐，躁擾不寧，口乾舌燥，小便短赤，口舌生瘡，舌尖紅，苔薄黃，脈數有力或細數。
- 治法：清心瀉火，安神寧心
- 方藥：安神丸(黃連、生地、當歸、炙甘草)



肝鬱化火

- 症狀：急躁易怒，不寐多夢，甚至彻夜不眠，伴有頭暈頭脹，目赤耳鳴，口干口苦，便秘，小便黃，舌紅苔黃，脈弦數。
- 治法：清肝瀉火，鎮心安神
- 方藥：龍膽瀉肝湯(龍膽草、黃芩、梔子、川木通、車前子、澤瀉、柴胡、當歸、生地、甘草)



痰熱內擾

- 症狀：胸悶心煩不寐，噯氣，伴有頭重目眩，口苦，舌紅苔黃膩，脈滑數。
- 治法：清化痰熱，和中安神
- 方藥：溫膽湯(法夏、陳皮、竹茹、茯苓、枳實、甘草)



陰虛火旺

- 症狀：心悸不安，心煩不寐，腰酸足軟，伴頭暈，耳鳴，健忘，口干，五心煩熱，舌紅少苔，脈細數。
- 治法：滋陰降火，清心安神
- 方藥：六味地黃丸(淮山、山萸肉、熟地、丹皮、澤瀉、茯苓)



心脾兩虛

- 症狀：多夢易醒，心悸健忘，神疲食少，頭暈目眩，伴有四肢倦怠，面色少華，舌淡苔薄，脈細無力。
- 治法：補益心脾，養心安神
- 方藥：歸脾湯(白朮、黨參、黃耆、當歸、甘草、茯苓、遠志、棗仁、木香、龍眼肉)



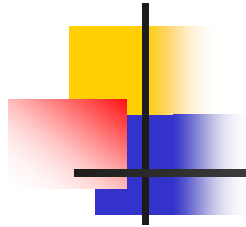
心膽氣虛

- 症狀：心煩不寐，多夢易醒，膽怯心悸，觸事易驚，伴有氣短自汗，倦怠乏力，舌淡，脈弦細。
- 治法：益氣鎮驚，安神定志
- 方藥：安神定志丸(茯苓、茯神、遠志、菖蒲、黨參、龍齒)



預防與調攝

- 注意精神方面的調護，喜怒有節，勿過度憂思焦慮，保持心情舒暢。
- 睡前不宜飲濃茶、咖啡等刺激之品，亦不宜做劇烈活動。
- 不要在睡前吃太飽或喝太多。
- 不要看刺激性或暴力性的電影。
- 居住環境宜安靜，設法避免或消除噪音。



- 平時要有適量的運動，加強身體的鍛煉。
- 生活要有規律，按時作息，養成良好的睡眠習慣，早睡早起。
- 泡溫水浴：有助放鬆心情及肌肉。
- 聆聽柔和的音樂。



失眠的食療湯方

- 酸棗仁瘦肉湯
- 材料：瘦肉四兩，酸棗仁、花生仁各一兩，紅棗五枚
- 做法：瘦肉洗淨，切塊，汆水，備用；酸棗仁、花生仁、紅棗分別洗淨；將全部材料一起放入鍋內，加適量水，煲約2小時，下鹽調味即可。
- 功效：益氣健脾，養心安神
- 應用：適用於氣血虛弱之虛煩失眠，心悸。



百合蓮子芡實豬骨湯

- 材料：豬骨半斤，蓮子、百合、芡實各一兩、蜜棗三粒
- 做法：豬骨洗淨，汆水，備用；蓮子、芡實、百合、蜜棗洗淨，備用；將全部材料一起放入鍋內，加適量水，煲約2小時，下鹽調味即可。
- 功效：潤肺安神，健脾補腎
- 應用：乾咳少痰，失眠多夢，虛煩驚悸，精神恍惚，腰膝痠軟。



靈芝百合瘦肉湯

- 材料：瘦肉四兩，靈芝五錢，百合、北沙參各一兩
- 做法：瘦肉洗淨，切塊，汆水，備用；所有材料洗淨，備用。靈芝切片，放入布袋內紮好；將全部材料一起放入鍋內，加適量水，煲約2小時，下鹽調味即可。
- 功效：益氣潤燥，養心安神
- 應用：適用於氣陰兩虛，乏力，口乾咽燥，心神不寧，睡眠欠佳。

適合失眠患者常用食物

- 香蕉
- 性味：甘，寒。
- 功效：益胃生津，清熱潤腸，健腦安神
- 注意：香蕉性寒滑腸通便，脾虛便溏者不宜多食。



蘋果

- 性味：性平，味甘、酸。
- 功效：除煩安神，生津止渴，健脾和胃。



龍眼

- 性味：性溫，味甘。
- 功效：補益心脾，養血安神。
- 使用注意：外感表症初起不宜食；溫阻中滿及有痰飲、痰火者不宜食。





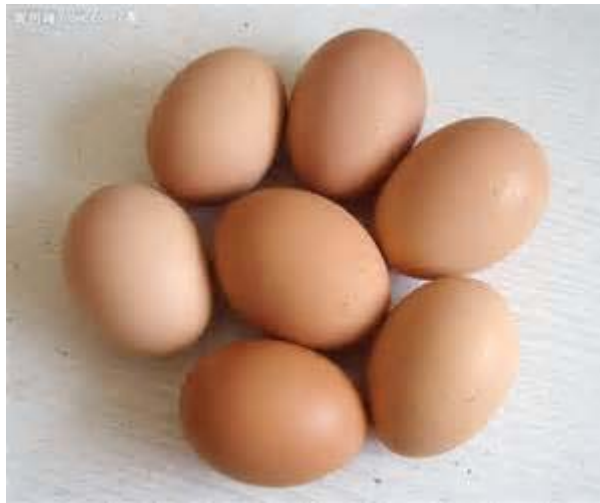
紅棗

- 性味：性溫，味甘。
- 功效：補中益氣，養血安神。
- 注意：中滿痰多者不宜。



雞蛋

- 性味：性平，味甘。
- 功效：滋陰養血，健腦寧心。



牛奶

- 性味：性平，味甘。
- 功效：健腦益智，寧心安神，生津潤腸。
- 使用注意：脾胃虛寒，腹脹腹瀉者不宜。



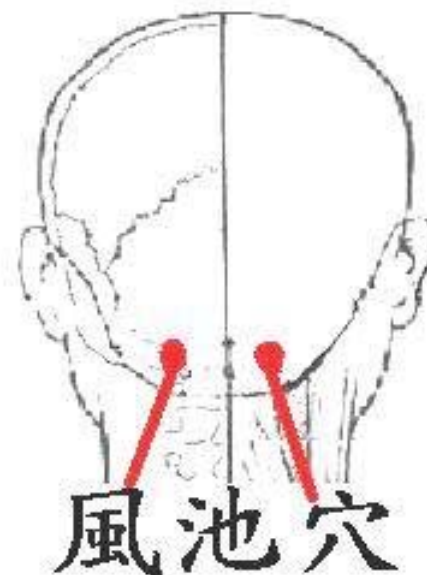


舒緩壓力及失眠穴位按摩療法

- 穴位的定位方法
- 拇指同身寸:是以患者拇指關節的橫度作為一寸。
- 橫指同身寸:又名“一夫法”，令患者將食指、中指、無名指和小指并攏，以中指中節橫紋為標準，其四指的寬度作為3寸。
- 穴位按摩有助放鬆身體及鬆弛緊張的肌肉，有助放鬆心情。

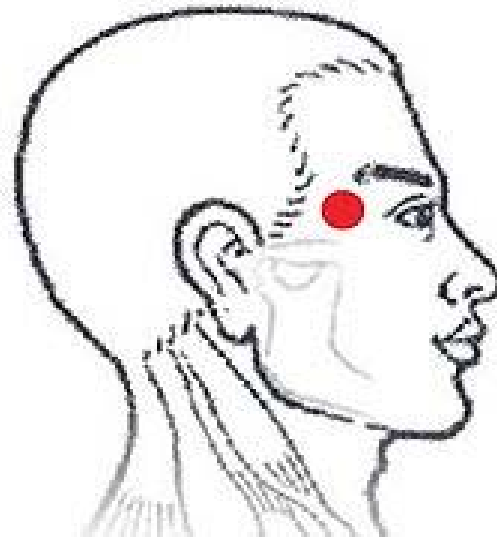
風池

- [定位]胸鎖乳突肌與斜方肌之間凹陷中，平風府穴處。
- [主治]頭痛，眩暈，感冒，中風，熱病，耳鳴，鼻淵，目赤腫痛。



太陽穴

- [定位] 眉梢與目外眦之間向後約1寸處凹陷中。
- [主治] 頭痛，目疾



睛明穴

- [定位] 目内眦旁0.1寸。
- [主治] 目赤腫痛，流淚，視物不明，目眩。



四神聰

- [定位] 百會穴前後左右各1寸處
- [主治] 失眠，健忘，安神



合谷

- [定位] 手背，第一、二掌骨之間，約平第二掌骨中點處。
- [主治] 頭痛，目赤腫痛，齒痛，腹痛，口眼喎斜，咽喉腫痛。



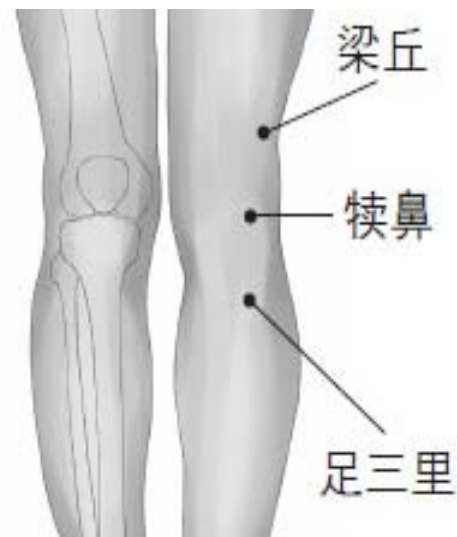
曲池

- [定位] 屈肘，成直角，當肘橫紋外端與肱骨外上髁連線的中點。
- [主治] 手臂腫痛，上肢不遂，咽喉腫痛，目赤痛，高血壓



足三里

- [定位] 犢鼻穴下3寸，脛骨前嵴外一橫指處。
- [主治] 胃痛，嘔吐，腹脹，泄瀉，便秘，下肢痺痛，水腫，本穴有強壯的作用，為保健要穴。



陽陵泉

- [定位] 腓骨小頭前下方凹陷中。
- [主治] 脅痛，嘔吐，口苦，下肢痿痹。



百會

- [定位]後發際正中直上7寸(前發際上5寸)
- [主治]頭痛，眩暈，失眠



印堂

- [定位]兩眉頭連線的中點。
- [主治]頭痛，眩暈，鼻衄，鼻淵，失眠，小兒驚風



內關穴

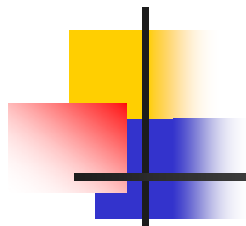
- [定位]腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。
- [主治]心痛，心悸，胸悶，胃痛，嘔吐，失眠，眩暈，偏頭痛。



神門穴

- [定位]腕橫紋尺側端，尺側腕屈肌腱的橈側凹陷中。
- [主治]心痛，心煩，驚悸，健忘，失眠。





謝謝！