

## 按穴踢走負面情緒

我的一位朋友 Abel 近年頻頻轉工，一年間轉了三份工，要知道她是中高層人士，這情況是頗不尋常的。前兩天，她到診所探望我，閒談中她自白：「公司裏幾百個女生壁壘分明，有黨有派，我是被眾人排斥的一個。有功同事爭着領，有鑊就卸落我處。後來更惡化至網絡欺凌，在我 facebook、微博作出人身攻擊，更將我身邊的人起底 令我飽受折磨，產生幻覺、失眠、驚恐、思覺失調等現象，要長期睇心理醫生。她雖不想依賴西藥，但病情又反覆，問我中醫可有解決方法嗎？我肯定地答：「有！要知道西藥是治人的病，而我們是要治病的人。你的情況並不罕見，可以分兩個層面去將情緒病妥善處理。」

### 按壓 DIY

首先第一步，是自行按壓穴位；肝俞穴：安撫情緒、養肝護肝；心俞穴：補心氣、養心血、寧心安神；百會穴：安神補氣，紓緩情緒。

以上穴位按壓到有痠脹度為佳。每日按壓四次，每次三十壓。穴位與生俱來，原屬於你內在的自我調節系統，若果運用得宜，令臟腑氣機得以平衡，便可以獲得疏肝和養心安神的效果。換句話說，變相失眠、心跳、寒顫、驚慌和幻聽、幻覺等現象便暫時消失。但謹記，只是暫時消失，因為情緒是潛意識反映出來的印記，若果我們不把負面潛意識徹底清洗，當你狀態欠佳，情緒病又會冤魂不散地再次纏擾你。」

Able 追問：「那自行按穴位不是就可能解決嗎？」我答：「你的不適會馬上消失，但只屬暫時性，除非你每日持之以恆地按，按到自我免疫與內分泌系統將負面情緒完全沖刷得一乾二淨，那便可以了。可惜，以我的經驗，當病情改善，負面情緒短期消失了，人們以為痊癒，其實只是改善，距痊癒尚有一段距離，不久又再纏擾着。別忘一面清洗負面情緒同時在生活上又會有些新力軍加入（新的負面情緒）。」

Able 問：「哪怎麼辦？」我答：「方法好簡單，以心理程式着手，用醫療心理學的角度將這次的負面經驗徹底清洗。請閉上眼，並且放鬆 回想你這次痛苦的經驗，你聽到了甚麼？看到了甚麼？感覺到甚麼？當你見到、聽到和感覺到該畫面時，請你點頭示意。」

Able 點頭，並表現出痛苦與害怕的表情。我問：「如果要你評分，零至十分，十分最痛苦，你會給予多少分？」Able 肯定地答：「十分。」我續說：「將以上畫面用一個框架似畫般框着，然後想着將畫中色彩慢慢轉淡、轉暗；同時將畫中聲音如收音機般轉到最細甚至無聲，將自己的感覺抽離，做到嗎？」

Able 表情經已放鬆，同時肯定地答：「做到。」我續說：「畫面現在變得更模糊不清，更寧靜。現在請你將畫連框丟棄，同時跟畫 say goodbye，並且在心裏跟畫說你是我生命中學習與成長的一部份，我從你處學習到寶貴的經驗，現在還我自由啦，謝謝你。然後，請你輕鬆地張開眼睛。」看見滿面流着淚珠兒的 Able，我再問：「零至十分，十分最痛苦，請問這事件你現在評多少分？」Able 肯定地答：「零分。」我笑：「別忘了都要做穴位按壓啊！」

本草醫藥坊