

焦慮症易發火

都市生活節奏快，壓力大，加上調息無度，一個不留神，便會容易出現焦慮症。

症狀：**1.**一般沒有任何病理變化，也沒有任何器質性改變，但會突發性地出現噁心、嘔吐、焦急煩躁、神經衰弱、精神疲憊等症狀。**2.**莫名焦慮、易發火：充滿了過度的、長久的、模糊的焦慮和擔心，卻沒有一個明確的原因，反覆的發作令內心變得愈來愈焦躁。**3.**女性：併發停經、閉經和痛經等婦科疾病。發病間隔、起病時間皆無定時。

高學歷易中招

高危人士：**1.**二十五至四十歲之間，擁有高學歷的專業人士、記者、廣告員、信息員和網站管理員等。**2.**臟腑功能衰弱的患者，尤以老年多見。

中醫成因：**1.**外因：多因長期持久有強烈精神刺激而導致情志失調，心神失養。例如：家庭糾紛、戀愛挫折、事業失敗或人際關係緊張等，持久的腦力、體力勞動，睡眠不足，對外界刺激耐受性變差，適應環境、應付事物的能力變得不足等。**2.**內因：主要是臟腑功能失調引起，心為君主之官，主神明，若心過勞，便會出現功能性病變。

肝氣腎虛脾弱

後果：**1.**肝氣鬱結：中醫認為「肝主情志」，因長期的工作壓力、緊張、憂慮、晚睡會令肝氣鬱結，導致心情不舒，久鬱還會化成火，令心情煩躁。而氣血在凌晨一至三時於肝經運行，因此也影響了睡眠。由於肝主疏洩，喜條達，惡抑鬱，又因情志失調，導致肝氣郁滯，鬱而化熱，擾亂心神，變生煩躁不安的慢性焦慮症。症狀為精神抑鬱、情緒不寧、胸悶、胸脅脹痛、痛無定處、噯氣、反酸等。

2.腎虛：中醫認為「思則氣結」，「驚則氣亂」，因過分的勞累、思考過度、房事不節等會導致情志過極，直接傷及內臟，影響臟腑氣機，陰血暗耗，引起腎虛。肝腎同源，又會影響肝氣的運行，導致心肝血虛。加上，腎虛會引起心腎不交，心火跟腎水不能相濟，導致「心無所倚，神無所歸，慮無所定」而令患者出現心悸、失眠、焦慮緊張、坐立不安、口苦咽乾、小便黃赤，或大便秘結等症狀。

3.脾氣虛弱：思傷脾，思慮過度，脾主運化的功能失常，連帶引發肝氣不舒，令心失所養。加上，氣機的鬱結會直接影響營養吸收，使脾胃虛弱，氣血生成不足，時間長了令肝血不足，也會阻礙了肝的生理功能。4.陰虛陽亢：久病耗傷陰精，日久傷及腎，腎陰虧虛，則命門之火失制，相火亢盛，以致陰虛火動，虛煩不得眠。因此，腎陰虧虛可以直接或間接導致多種不同證型的焦慮症發生。

針灸治療法

針灸：針刺百會、神庭、四神聰、安眠、內關、神門、照海、三陰交和足三里等穴，以平補平瀉的手法，佐以艾灸，留針 20 分鐘，隔日一次，七次為一療程。不但具有鎮靜寧心、補益脾腎、安神清腦之功效，而且能達到補益氣血、溫陽解郁、鎮靜安神、滋補肝腎，以快速疏通鬱阻於經絡的氣，使情緒穩定和改善睡眠質量，也能避免服藥的副作用。

本草醫藥坊