

家長焦慮症

由於兒子明年升讀小一，故近期安排參加心儀學校講座，藉此增進對學校的認識，希望愛兒能在學校與家庭教育方針貫徹的情況下，健康快樂地成長。其中一間，便是拔萃男書院附屬小學。

早前參加完男拔小學簡介會後，遇見 Judy，她的兒子也是應屆考生。行上前與她打個招呼，但見她呼吸急促、額鬢流汗，奇怪問：「Judy，怎麼了，有什麼不對勁嗎？」

Judy 喘着氣：「我也覺近期全身緊張，不能放鬆下來，若遇上趕時間送孩子上面試班、補習班、興趣班和運動等，那種心跳和氣喘就更加嚴重，心臟彷彿要從軀幹內跳出來一樣，令我暈眩和窒息。遇見你真好，其實我身體是否出現了問題？」

我在未回覆她問題前，先不禁問：「剛聽完小男拔講座，你認同他的辦學宗旨與教學理念嗎？」Judy 爽快地答：「認同！」我說：「小男拔的辦學宗旨是遵循基督教教義，提供自由、多元化的全人教育。若你明白，應該感到高興，以後都不用勉強愛兒上那麼多不同的課餘項目，那就不用再趕得心跳與氣喘了。」Judy：「不行，最怕輸在起跑線嘛，麻煩你幫我檢查究竟發生什麼事。你知嘛，這個非常時期是絕對不能病倒的。」我見她對補習班的肯定與堅持，也不便多費唇舌，只是心痛孩子的壓力。

經診斷後，Judy 患上了焦慮症。Judy 問：「是什麼一回事，我不會吃精神科藥物的，最怕服藥後反而疲乏與神志不清，近期面試多，課堂又緊張，絕不能倒下來。譚博士，有什麼好建議？」

七情過度 臟腑失調

我答：「焦慮症在中醫屬於煩躁、急躁易怒等範疇，常見患者體虛，加上七情受影響，心肺脾肝膽虧損，痰熱瘀血內阻而引發身體不適，主要病位是在心、肝的受損，波及其他臟腑，繼而產生其他身體症狀。中醫在 2000 多年前對這一部分疾病就已經有了認識，中醫認為焦慮症是由於七情過度造成臟腑功能失調，以及機體的營養平衡失調而導致的。」Judy 緊張地問：「那可怎麼辦？」我答：「處理方法：針灸佐以磁療。」

針灸：針刺心俞、厥陰俞、神門、內關等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可利心解鬱、寧心安神、寬胸理氣、醒腦益智對治療本病極其有效。研究證實，針灸刺激可以令腦內產生類似嗎啡的「內源性腦啡肽」。這類被簡稱「內啡肽」的荷爾蒙，具有與外源性嗎啡類似的鎮痛與欣快作用，但卻沒有也被作為興奮劑使用的外源性嗎啡之導致便秘和成癮性等副作用。針灸治療能有助調節臟腑功能，產生內啡肽，目前該療法被認為能夠調整情緒、紓緩抑鬱的基本原理。

本草醫藥坊