

# 心悸

近期剛上映的韓國驚悚電影受到香港觀眾的大力追捧，女性朋友更評價看到膽戰心驚，十分過癮。其實所謂心慌，也就是心悸，是主觀感覺對心臟跳動的不適感覺。心跳一旦失去固有的規律，人就會感覺到不適，甚至會出現「心慌」。它可以是疾病的徵兆，也可能是正常生理反應。

## 驚悸不安

Lily 問到：「譚博士，前段時間我與家人大吵一架，之後開始發現自己經常莫名出現心慌和心跳加速的情況，我以為是自己休息不足，但後來頻率愈來愈高，甚至夜半驚醒，要馬上亮燈，但之後又再難以入寐，不但情況令我十分擔心，還影響正常生活，請問為什麼會這樣？」

經詳細診斷後，我答：「其實你所患的是心悸病，通常患者自覺心中悸動、驚惕不安，甚至不能自控。」

Lily 問：「請問什麼是心悸病？」

我答：「心悸是一種自覺心臟跳動的不適感或心慌感。當心率加快時感到心臟跳動不適，心率緩慢時感到搏動有力。心悸時，心率可快、可慢，也可有心率失常或早搏。心率和心律正常者也可會出現心悸。」

從中醫角度，心悸病的成因如下：

### 一、心虛膽怯

心主神，心虛則神搖不安，膽怯則善驚易恐。常見心悸不寧、坐臥不安、少寐多夢而易驚醒、食少納呆和惡聞聲響。

### 二、心陽不足

心陽不足則陰寒內盛，不能溫化水濕，溫通血脈，以致痰飲、瘀血瘀阻心脈。常見心悸不安、胸悶氣短且動則尤甚、面色蒼白及形寒肢冷。

### 三、水飲凌心

由於脾胃運化失調，水飲停於胃中，胃氣不能和降而上逆，從而引起水飲凌心（水飲之邪上逆，引起心中悸動），伴有眩暈、胸悶痞滿、渴不欲飲、惡心或欲吐等。

### 四、陰虛火旺

多因先天虧損、久病勞損或熱病後陰液耗傷，導致熱擾心神而悸，伴有易驚、失眠、五心煩熱、口乾、盜汗、思慮勞心則症狀加重。

### 五、瘀阻心脈

七情所傷、久病體虛、心氣不足或心陽虛衰，不能溫運血脈，即可引起心脈不通，心脈被瘀血阻滯。常見心悸不安、胸悶不舒、心痛時作時痛如針刺和唇甲青紫。

### 六、痰火擾心

多因七情鬱結、氣機不暢而形成膽失疏泄，繼而氣鬱生痰，痰熱內擾心神。常見眩暈、口苦、嘔惡、煩躁、失眠及胸悶等。

Lily 續問：「看來我是心虛膽怯型了，但除了心慌，心跳加速外，我平時也經常頭暈，面色差，胃口也不好，整個人看上去病怏怏。請問有什麼方法可以改善我的症狀？」

我答：「可嘗試針灸。」

針刺心俞、巨闕、膈俞、脾俞、足三里、內關和血海等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，可養血益氣，定悸安神。