

壓力過敏

都市白領工作壓力大，精神高度緊張，生活節奏急速。若長期處於高度緊張狀態下，如果得不到及時的調適，不但會感到身心疲憊，還會出現焦慮不安、抑鬱症、精神障礙等心理問題和疾病。從生理角度來看，長期精神高度緊張會使內分泌功能失調、人體免疫力下降而導致壓力敏感。

Vivian 問到：「譚博士，我是做銷售工作，由於長期需要達到指標，壓力十分大，經常熬夜且睡眠質量差。近期身體出現不適，夜晚失眠，日間嗜睡，身上出現濕疹，痕癢難擋，晚間尤甚，嚴重影響睡眠質量和正常社交，令情緒陷入谷底，好怕自己會情緒失控，請問為什麼會這樣？」

七情所傷

經詳細診斷後我答：「你所患的其實是壓力過敏，中醫理論認為該病成因屬於『七情所傷』，屬情志病，而情志致病與五臟的功能有不可分割的關係。五臟六腑的活動功能由心所主，因此該病屬心因性疾病範疇，其特點是以心為主導，氣病為多，鬱居首位；遇上強烈刺激，易致發病。

成因：常因外來因素而成，偶受刺激、驚恐、惱怒、心慮膽怯而致病。其病機為：驚則氣亂，憂亂心神，心神不寧則五臟難安，以致臨床所見的情緒不穩定似症非症的懂病樣表現。表現症狀：情緒不穩定、焦慮、急躁、心虛膽怯，自覺全身是病，有時情緒低落、抑鬱、常伴食慾不振、失眠、健忘、眩暈和皮膚紅疹和過敏等皮膚病。」

Vivian 問：「壓力過敏服用普通的敏感藥有效嗎？」我答：「其實情志病的病位，首先在心。正常情況下，心神正常，五臟六腑就能在心神的主導下協調進行活動，若病理因素擾及心神，影響了心神行使主導精神活動的機能，就會出現各種神志異常的症狀，如失眠多夢、心煩懊惱、情感多變、精神恍惚、神緒不寧甚至皮膚過敏等。所謂心藏神、肝藏魂、肺藏魄、脾藏意、腎藏志，人的思維活動是通過精、神、魂、魄、意、志、思、智、慮等各個環節來完成，以心為主導，其中肝主謀慮，膽主決策。因此，在治療壓力敏感時，應以調五臟六腑為主，重點在調心和肝膽，配以中藥和針灸治療，改善五志狀況，才是最有效的治療方法。」

Vivian 續問：「請問有沒有既可提升臟腑功能，又可緩解我的敏感症狀？」我答：「可嘗試以下方法處理。」

針刺：太沖、期門、支溝、內關、肝腧、心俞、膻中、安眠、陽陵泉和合谷等穴，佐以艾灸，隔日 1 次，7 次為一療程，有疏肝解鬱、養心定志和安神的功效。

蓮百豬肉煲（1 人分量）

材料：去核紅棗 7 個、百合 50 克、蓮子 50 克、豬瘦肉 250 克、玉竹 30 克，鹽適量。

1. 豬肉洗淨切丁，加入鹽攪拌放置 20 分鐘。百合、蓮子、玉竹洗淨。

2. 將所有材料放入鍋裏，注入適量清水，大火燒開後轉小火燉 2 小時至蓮子熟爛，加鹽調味即可。

服法：每日 1 次，連服 3 日，以觀其效。

功效：養心安神，健脾補氣。

禁忌：高血壓患者不宜食用。

百草藥坊