

# 壓力山大

# 中醫「減壓治療」 真有效！

中國醫藥大學附設醫院  
中醫內科/中醫診斷科主治醫師 林幼淳

## 01 現代人常見壓力來源與反應

現代人身兼多種角色，生活上常見的壓力來源包括：經濟負擔、工時過長或職場上壓力、情感或家庭、婚姻關係改變等。當面臨壓力之情況下，人體交感神經處於興奮狀態，以應付外來的刺激和挑戰。生理上出現心跳加快、血壓上升、呼吸急促、肌肉緊繃、腸胃抑制蠕動，以讓人提高警覺，保持高度專注力。但長時間接二連三的壓力，容易引發自律神經失調、血壓升高、憂鬱、胃食道逆流等生理上的不適。

## 02 壓力對身心影響

壓力對生理上造成的影響包括頭痛或頭暈、肌肉緊繃、胸悶胸痛、心悸、疲倦、性慾改變、腸胃不適、睡眠問題、免疫系統失調容易生病等症狀；情緒易焦慮、煩躁不安、缺乏動機或專注力、記憶衰退、容易被情緒淹沒(Feeling overwhelmed)、易怒、悲傷或憂鬱等；行為上可能出現暴食或厭食、情緒爆發、藥物或酒精濫用、吸菸、待在家避免與他人互動、運動頻率降低等。

## 03 壓力評估- 壓力知覺量表The Perceived Stress Scale (PSS)-個人可藉由量表詢問過去一個月內主觀感受的壓力程度

	從不	偶爾	有時	經常	總是
1.一些無法預期的事情發生而感到心煩意亂					
2.感覺無法控制自己生活中重要的事情					
3.感到緊張不安和壓力					
4.成功地處理惱人的生活麻煩					
5.感到自己是有效地處理生活中所發生的重要改變					
6.對於有能力處理自己私人的問題感到很有信心					
7.感到事情順心如意					
8.發現自己無法處理所有自己必須做的事情					
9.有辦法控制生活中惱人的事情					
10.常覺得自己是駕馭事情的主人					
11.常生氣，因為很多事情的發生是超出自己所能控制的					
12.經常想到有些事情是自己必須完成的					
13.常能掌握時間安排方式					
14.常感到困難的事情堆積如山，而自己無法克服它們					

計分方式：4、5、6、7、9、10、13題：從不(4)、偶爾(3)、有時(2)、經常(1)、總是(0)  
其他題：從不(0)、偶爾(1)、有時(2)、經常(3)、總是(4)；分數越高表示壓力越大。

## 04 中醫減壓分型與藥物治療

### □ 肝氣鬱結

- 逢壓力易情緒悲傷或憂鬱，經常嘆氣，脅肋悶；女性可能出現胸部或腹部脹痛、經期不規則等。
- 藥物治療使用柴胡疏肝湯、加味逍遙散等方藥。

### □ 肝陽上亢

- 壓力引起頭暈、頭顱側脹痛或搏動感，失眠多夢，煩躁易怒，口乾舌燥，甚至伴隨耳鳴。
- 藥物治療使用龍膽瀉肝湯、天麻鉤藤飲等方藥。

### □ 肝氣犯胃

- 壓力增加時引發胃脹、胃痛、胃酸增加，伴隨噯氣、噁心，較嚴重的時候脅肋脹痛。
- 藥物治療使用左金丸加二陳湯等方藥。

### □ 心脾不足

- 逢壓力思慮過度，導致注意力難以集中、健忘、心悸、失眠、胃口差或腹瀉等。
- 藥物治療使用歸脾湯、天王補心丹、甘麥大棗湯等方藥。

### □ 肝腎陰虛

- 長時間壓力之下，出現口乾舌燥、煩熱、無法入睡，甚至視物模糊、眩暈耳鳴、腰膝痠軟無力、掉髮等症狀。
- 藥物治療使用一貫煎、地黃丸等方藥。

## 05 舒壓茶飲保健

### □ 舒壓茶

葛根1錢、鉤藤1錢、懷牛膝1錢、菊花2錢。  
具平肝解痙開鬱之功效，可緩解肌肉緊繃、協助情緒調節。  
飲用時以300-400 ml熱水沖泡，靜置15-20分鐘即可飲用，可回沖2-3次。

### □ 藥浴或足浴

使用薰衣草、艾葉、益母草、薄荷等藥材作為藥浴包或足浴包，於睡前浸泡藥浴或足浴溫水(40-42℃)約20分鐘，可緩解疼痛並提高睡眠品質、睡眠時間並提高白天生活功能。

### □ 穴位按壓

- 耳神門穴：具調節自律神經，有放鬆、安神、抗焦慮之效果。
- 太衝穴：為肝經氣血旺盛之穴位。用以治療頭痛、眩暈和煩躁。
- 內關穴：手厥陰心包經之常用穴位，具寧心、安神、緩解胃部不適、改善消化功能之效果。