

鄧肇堅中醫中心

地址： 香港灣仔
皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院 2 樓

電話： 3553 3238

服務時間：

星期一至五 上午 9 時至晚上 9 時
星期六 上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診： 普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、
呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科： 偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各
種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、
骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

中藥房： 提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務

香港仔中醫中心

地址： 香港香港仔
香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 3 字樓

電話： 2580 8158

上午 9 時至晚上 8 時

上午 9 時至下午 5 時



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心

【網址】 <http://www.antitb.org.hk>

(以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知)



香港防癆會中醫診所暨
香港大學中醫臨床教研中心

情志養生



從中醫角度了解情緒病



【鄧肇堅中醫中心】

地址：
香港灣仔皇后大道東 282 號
鄧肇堅醫院 2 樓
電話： 3553 3238

【香港仔中醫中心】

地址：
香港香港仔水塘道 10 號
香港仔賽馬會診所 3 字樓
電話： 2580 8158

【認識情緒病】

現代社會生活節奏急速，工作壓力大，都市人如經常處於此緊張狀態，煩躁、低落等情緒隨之而生，日久便會影響健康，出現失眠、胸脅脹滿、頭暈頭痛、心悸、健忘等病理反應。

喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，俗稱「七情」，是人體正常的生理反應。但過於激烈或持久的情志困擾，則會影響五臟正常的生理功能，引發中醫學所講「七情所傷」之情志病，出現「過喜傷心」、「過怒傷肝」、「過憂傷肺」、「過思傷脾」、「過恐(驚)傷腎」等病理變化。



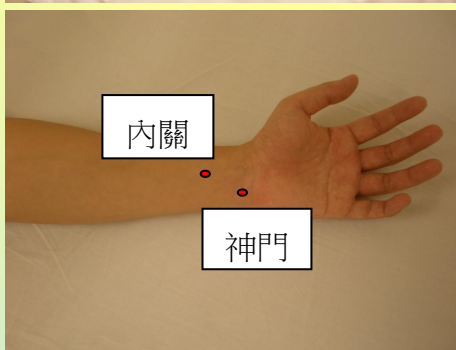
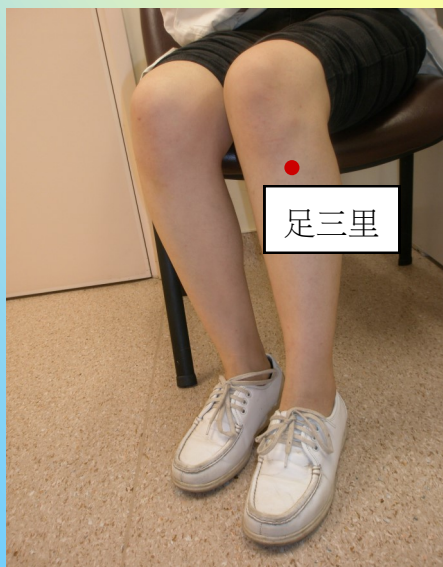
中醫學認為，七情致病，首傷氣機，肝氣鬱結是情志病最初期及常見的病理變化，氣鬱以後，則痰、火、濕、食、血諸鬱隨之而起，使病情複雜並加重。故情志病如能及早調養治理，常能收到較佳療效。

【擊退情緒病、由生活開始】

1. 穴位按摩

每天持之以恆的穴位按壓有助行氣活血、疏通經絡，達到調整臟腑功能的目的。

用手指按揉以下穴位，每穴 1-2 分鐘，早晚各 1 次



【擊退情緒病、由生活開始】(續)

2. 飲食調攝

憂思傷脾、暴怒傷肝，從而引起心神失養。由於情志過極，往往會波及五臟，最常受影響的臟腑包括心、肝、脾。針對不同的臟腑，可配合相應的食療，以強壯臟腑功能，亦可起未病先防的作用。以下幾款藥膳，對於舒緩情緒病帶來的身體不適有一定功效，不過由於體質各有不同，飲用之前，緊記先要向你的中醫師了解自己是否適合飲用。

決明子粥

[材料] 炒決明子 15 克、粳米 30 克、冰糖適量

[做法] 先煮決明子取汁、去渣，再放入粳米，加水煮粥，熟時加入冰糖再煮沸。

[功效] 清肝明目、補腎益精。

[適合人士] 肝火偏旺體質，常見胸脅脹痛、噯氣頻繁、頭痛目赤、急躁易怒等。

解憂清心茶

[材料] 合歡花 3 克、萱草花 3 克、玫瑰花 3 克

[做法] 把以上食材放入保溫瓶，加沸水，蓋悶 10 分鐘，即可飲用。

[功效] 疏肝解鬱、安神除煩。

[適合人士] 肝氣鬱結體質，常見胸脅脘腹滿悶、痛無定處、不思飲食、大便稀溏等。



3. 身體鍛鍊

適量的運動不但能有效調理氣血、靈活筋骨，促進血液循環，從而防病益壽，尚可舒解負面情緒，令人身心愉快。中醫傳統的健身方法，又稱為「導引」，如八段錦、太極、五禽戲、易筋經，以及各種氣功等。

以上資料僅供參考；如症狀持續，請諮詢註冊中醫師或有關專業人士意見。