

文／孫善美 台北市立聯合醫院中醫院區醫師

調經解鬱 輕鬆過憂谷

憂鬱症，又稱「心的感冒」，是現代流行的文明病之一。

身體會感冒，心理也會感冒，特別是女性，當“好朋友”未準時報到，或因經前症候群而引發憂鬱症。其實，情緒低落是非常普遍的一種生活經驗，偶爾的落寞、沮喪、心情不佳、對任何事物缺乏興趣，都是很正常的反應，通常會在一定的時間內自動復原，但因現代人長期處於忙碌緊張的生活環境，每天都得面對不同的壓力，一旦調適的不好，久而久之，或多或少都會有憂鬱症的傾向。

如何面對

憂鬱症，又稱「心的感冒」，是現代流行的文明病之一，根據世界衛生組織(WHO)的研究發現，平均每100人就有3人罹患憂鬱症，而因憂鬱症所引發的身體疾病，甚至造成自己或傷害他人的案例，比比皆是，所以它會和癌症、愛滋病並列為「二十一世紀危害人類健康的三大殺手」。

台灣，每11個人就有1人陷入憂鬱，但這些情感疾病並非絕症，只要多留心，及早防治，還是能安全度過人生的這場風暴。

由於台灣的精神醫學，多依循西方醫學的腳步，對中醫而言，精神疾病這塊領域，迄今仍是處女地。其實在中醫的領域中，沒有所謂的躁症、鬱症這種名稱，只有在漢代，影響中醫發展甚鉅的《金匱要略》一書中提及的“臟躁”，與現今所稱的躁症、鬱症之症狀，最類似。

中醫對於憂鬱、躁鬱兩症之

調理，主要是從經絡氣血方面著手，強調寧心安神為首要。所以在躁，鬱疾病上之介入，僅止於輕鬱、輕躁的程度，對於重躁、重鬱的患者，仍建議應以西醫藥療、電療為主。而西醫療法所產生的副作用，如唇乾舌燥、便秘、體重減輕或增加、心跳加速、心悸、胸悶、失眠、睡不著、情緒低落等，則須藉助中醫療法來改善。

臨床上，常問診到許多憂鬱病之婦女，或多或少都有月經不調的情形，包括月經期及經量、色質方面的異常，而經前症候群往往也是憂鬱病復發或加重的導火線。

中醫療法

中醫治療婦女憂鬱病多是以調經、調氣血為主，舒肝理氣為輔，临床上多以益母草、澤蘭、柴胡、香附、鬱金、枳殼、遠志、茯苓、甘草、大棗、浮小麥、蓮子、陳皮、百合、延胡索等中藥物，依據個人體質及症狀加減，也可以體針、耳穴或耳珠埋針來輔助。

耳穴或耳珠埋針之穴位如：神門點、肝點、內分泌點、交感點等穴位。時時按壓，平均每穴按壓約10次，1天可按壓約3~5次。

體針之穴位如：百會穴、手神門穴、內關穴、太衝穴、三陰交穴、陰陵泉穴、血海穴等加減。每週針灸約2~3次，1次約20~30分鐘。1次療程約6~8週。

百會穴 — 當頭之正中線，前髮際直上5寸處。

手神門穴 — 手小指側，掌後橫紋頭陷中。

內關穴 — 掌後2寸兩筋之間。

太衝穴 — 足大趾本節後2寸，大趾與次趾的歧骨陷中。

三陰交穴 — 足內踝尖上3寸，當脛骨內緣陷中。

陰陵泉穴 — 膝內輔骨下2寸。



血海穴 — 大腿內側輔骨上2寸。

保健茶飲

平時可飲用保健之茶飲：

調經解憂茶

材料：當歸3錢、白芍3錢、白朮3錢、甘草1錢、柴胡2錢、茯苓3錢、遠志2錢、陳皮3錢、蓮子2錢、梔子1錢、淡竹葉1錢，薄荷1錢。

作法：上述藥材以1000cc水，煮沸後代茶飲用。
功效：清心解鬱、舒肝理氣兼調經，可每日1劑飲用。

清心忘憂茶

藥材：黃耆3錢、人參2錢、麥冬2錢、甘草1錢、地骨皮2錢、茯苓2錢、酸棗仁2錢、陳皮3錢、蓮子2錢、車前子1錢、黃芩2錢。

作法：上述藥材以1000cc水，煮沸後代茶飲用。
功效：清心解憂、補氣安神、調理氣血，可每日1劑飲用。

生脈抗憂調經茶

藥材：浮小麥3錢、紅棗3顆、麥冬3錢、五味子3錢、黨參3錢、甘草2錢、玫瑰花3錢、益母草2錢。

作法：藥材洗淨，放入500~600cc水，煮沸後續煮5~10分鐘，即可飲用。
功效：養心安神、消除疲勞、抗憂解鬱調經、調理全身氣血。

百合蛋黃安神茶

藥材：百合花10朵、雞蛋黃1個。

作法：百合花以清水浸泡1夜，待出現白沫，將水倒掉。入鍋中，加清水以小火煮15~20分鐘，即將起鍋時，入蛋黃攪勻。

功效：滋陰潤燥、清心安神，適用情緒起伏不定、失眠日久、口臭口乾者。

竹精解鬱安神湯

藥材：玉竹15克、黃精15克、排骨50克、適當調味料。

作法：將上述藥材共煮。
功效：玉竹，養陰潤燥、生津解渴；黃精，補中益氣、養陰潤肺。此湯飲可解鬱、寧心、安神，適用於憂鬱、心悸之症。

抗鬱10法

減輕憂鬱的幫手：

- 1、面對憂鬱，要先調整壓力。
- 2、睡眠充足。
- 3、給自己適度的休閒。
- 4、誠心與旁人溝通，不要把事情悶在心裡。
- 5、人與人之間要適度關懷。
- 6、從家人、朋友或信仰中，建立良好的情緒支持。
- 7、瞭解自己個性上的盲點，試著改變，譬如性急、要求完美、固執。
- 8、維持一些符合志趣的勞動，如運動、園藝、爬山等，且持之以恆。
- 9、身體或精神出現任何警訊，應立即就醫。
- 10、配合醫師的藥物指示，不要隨便停藥。



米食加工



讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊

全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30.31.