

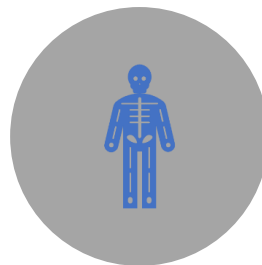
食物與情緒之關聯 抗壓食療

陳狄麟註冊中醫師
香港大學中醫學（內科）碩士
香港大學中醫全科學士

何謂受壓？



衰弱症狀



興奮症狀



情緒症狀



心理症狀

衰弱症狀

精神疲乏、腦力遲鈍、注意
力難集中、記憶困難、工作
學習不能持久



興奮症狀

- 工作學習、用腦均可引起興奮，回憶及聯想增多，自己控制不住，可對聲光敏感，並且語言增多



情緒症狀


緊張、易激動、煩惱



心理症狀

- 緊張性疼痛(頭痛、腰背或肢體痛)，睡眠障礙(如入睡困難、多夢、易醒、醒後乏力)，植物神經功能障礙(如心悸、多汗)





中醫如何看待壓力？

《黃帝內經·素問》



怒傷肝



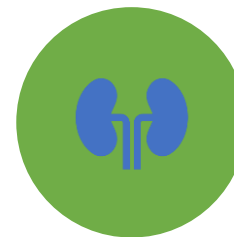
思傷脾



喜傷心



悲傷肺



恐傷腎

壓力與肝最有關聯！



調暢情志



調暢氣機



促進脾胃消化功能



壓力可引起的體質

肝腎陰虛

心脾兩虛

肝氣郁結

腎陽虛

肝腎陰虛

主要症狀：頭暈眼花、失眠多夢、心悸、耳鳴、心煩易怒、腰酸腿軟、遺精尿頻、精神不振、手足心熱、月經不調

食物：糯米、紅棗、百合、酸棗仁、枸杞、銀耳、烏雞、鵝肉、豬肺、冬瓜、苦瓜、茄子、鯽魚



心脾兩虛

主要症狀：失眠多夢、
心悸怔忡、口淡無味、
腹脹不適、食少便溏、
倦怠無力、面色無華

食物：白米、小米、黃
豆及制品、胡蘿蔔、南
瓜、蕃茄、參類、豬肝、
牛肉

肝氣郁結



主要症狀：情志不暢、痛症多、情緒不穩、悶悶不樂、頭昏目眩、心悸胸悶、食少



食物：玫瑰花、柑橘類、芫茜、蓮藕、佛手瓜、菠菜、冬瓜、苦瓜、竹筍、芹菜、小麥、桑椹、梨、桃、綠豆、桂圓、鴨肉、蜂蜜



腎陽虛

- 主症：面色蒼白、聲音低弱、精神萎靡、少寐易醒、腰酸腿軟、四肢不溫、頭暈目眩、自汗、腰冷、陽痿早泄、小便頻數
- 食物：芡實、羊肉、山藥、栗子、核桃、黑芝麻、黑豆、銀杏、萹菜、蝦

自我按摩抗壓力

臨睡前30分鐘，用拇指順時針按揉兩側神門穴、內關穴各100~200下，輕重適度，以感覺酸脹為準



神門穴



- 神門穴位於手腕處，掌心朝向自己時，在小指向下延伸、手腕關節的橫紋，骨頭之間的凹陷處。

內關穴

- 手伸平，手掌向上，從橫紋正中往手肘方向二吋，約三橫指距離，在二筋之間，握拳時，兩筋之間凹陷明顯，按凹陷處會出現酸脹麻感。





抗壓體操

背部

1. 打開手掌，手臂向外打開，再緩緩的往後拉直，並感覺到胸部、肩部、手臂肌肉呈繃緊狀態
2. 配合呼吸，停留10秒鐘以上



膊部

1. 合起雙掌
2. 將手向上推，伸展直到感覺到緊繃點
3. 配合呼吸，停留10秒鐘以上



腰部

1. 打側坐在椅子上，轉腰將上半身擰向椅背，直至肌肉有拉扯感
2. 轉動時左手能觸及椅背正後方為佳
3. 配合呼吸，停留 1 0 秒鐘以上
4. 換邊再做





桂圓杞子粥

桂圓杞子粥

- 做法：桂圓肉15克、枸杞子10克、紅棗5枚、大米100克，酸棗仁15克（煎汁去渣），共煮成粥



核桃佛手飲

- 材料：丹參10克、核桃仁10克、佛手片6克、柏子仁8克、白糖5克
- 先將核桃仁搗爛，加白糖混合均勻；丹參、佛手柑片、柏子仁共煎湯約15分鐘，加入核桃白糖泥，沸煮10分鐘即成



謝謝！

陳狄麟註冊中醫師
香港大學中醫學（內科）碩士
香港大學中醫全科學士