

壓力、情緒、抑鬱之二：「情志養生」

筆者在前一篇文章中介紹了香港大學於 3 月 13 日舉辦的「用於普通精神障礙的補充和替代醫學——哈佛和香港的經驗」論壇中陳麗雲教授的身心靈管理的內容，這次，筆者將繼續介紹其他情緒管理、治療的方法。

補充/替代醫學

陳雪梅博士在論壇中分享了氣功作為補充和替代醫學(Complementary and alternative medicine, CAM)對治療精神障礙的幫助。隨機對照試驗 (RCT) 的回顧研究發現，一般使用的 CAM (例如：針灸，光治療，運動，正念心理治療等) 都顯示出積極的結果。身心靈和結合醫學 (Integrative Medicine) 可以有效的用於輕至中度抑鬱症和治療抵抗性 (Treatment-resistant) 抑鬱症。許多尋求 CAM 治療情緒障礙的人可能會轉向身心練習，比如冥想，瑜伽，氣功，太極和針灸。

身心靈 (Body, Mind, Spirit) /精氣神

中國傳統文化和中醫認為，在氣的作用下，身、心、靈相互連接，人體與自然和諧 (天人合一)，動態平衡對健康很重要，因為健康就是精氣神處在穩定統一的狀態，強調自我修復，重建平衡以及身心靈與自然的和諧。

調身，調心，調氣

氣功包含兩個部分：氣和功，氣是重要能量，而功則指培養和運用氣的能力。氣功是一種歷史悠久的身體自愈鍛煉，它能夠調身/形、調心/神及調息/氣以進行精神修養，這幾個方面能夠提高練功者的心理素質與身體素質，兩方面的作用相輔相成。

疲勞，衰老，失眠，抑鬱

氣功作為一種自我壓力管理工具，值得在社區中推廣，因為隨機對照試驗發現：

1. 氣功能夠顯著降低疲勞症狀，改善心理功能及具有抗衰老作用的端粒酶 (Telomerase) 活性。
2. 氣功鍛煉同時對患有慢性疲勞綜合症的病人，有抗抑鬱和改善睡眠質量和精神健康的作用。
3. 氣功顯著增加女性慢性疲勞綜合症患者的脂聯素 (adiponectin) 水平，與此相伴的是抑鬱症狀的減少，表明氣功具有潛在的抗抑鬱作用。

病因

吳兆文博士則從中醫的角度來看抑鬱症的治療。先看內因，宋代陳無擇「三因學說」提到「七情，人之常性，動之則先至臟腑郁發，外形於肢體，為內所因。」中醫理論來看，鬱證是由於情緒被壓抑，導致肝氣鬱結，從而引起肝、脾經的問題。而鬱證的核心症狀是阻塞樣（obstruction-like）身體症狀，屬內科疾病。在他的診所，中醫鬱證病人 100%有身體疾病表徵，如失眠，疲勞，虛弱，心悸和消化不良等。

鬱證新理解 Body-Mind-Spirit Model

若從新的身心靈整體模式來理解，造成中醫所謂「鬱證」的原因有：執著（過分擔心、在意，取捨失去平衡）；身心梗阻（肝氣鬱結，脾消化水液代謝失調）；情感體態抑控（過於控制情感表達，身體姿勢緊張、難放鬆）。

現代 CAM 的觀察與治療

吳博士流行病學研究發現，中醫鬱證的點患病率（Point Prevalence）為 6.2%，30%的人渴望求醫治療，患病者大多是年青、未婚、大學畢業、管理或專業人才、中產等人士。

中醫對抑鬱的治療，主要採用「因勢利導，形神同治」的思想，有多種干預方式，如：中藥，飲食養生，針灸，指壓，身心一體的運動，太極，氣功，諮詢，心理治療等。

如採用身心靈整體方式治療，則可進行每週 2 小時的鍛煉，連續 6 週，包括減輕身心梗阻，緩解情感體態抑製，對自己的「執念」放手。隨機對照試驗亦發現這種干預方法有好的療效，並具有可行性。

「五行情志療法」

另一方面，基於中醫陰陽、五行理論的五行情志療法同樣對抑鬱有療效。中醫與五行、五臟相對應的五情：怒，喜，思，悲，恐，可利用五行元素間的相互關係（如相生、相克等）及陰陽動態平衡，採用：1.因勢利導法（重陰必陽，重陽必陰），2.補虛法，3.虛則補其母，4.實則瀉其子等來治療情緒病。

「情志相勝療法」

除了上述方法，還有五行音樂療法等，內觀靜養療法和情志相勝療法。情志相勝療法採用相克的情緒來減壓，《儒門事親》中所記載的「以驚治驚」的醫案，就印證了《內經》所講：「驚者平之，平者常也，平常見之，必無驚。」

「情志養生」

與 2011/12 年相比，本港 18 歲以下兒童及青少年求診人數同期升幅達 52%，

2015/16 年有新症 12000 多宗，醫管局下兒童及青少年精神科門診中，非緊急新症的輪候時間要 49 至 136 週不等。在這麼長的等候時間中，可選用氣功或中醫的方法去引導干預，運用傳統智慧，達到身心靈與自然的和諧統一。

筆者在醫管局建立中醫十八區「醫教研中心」時，已開展「情志養生」服務，以補西醫服務之不足。抑鬱症是二十一世紀最大的疾病負擔，而西藥往往有副作用或依賴性，所以補充/替代醫學可在此類病人中發揮優勢。香港註冊中醫師人數不少，所以應該繼續在這方面推廣多維度的培訓及拓展此類中醫服務，以「治未病」角度，解決情緒問題，形成多贏局面。

黃譚智媛 醫生
香港大學醫學院榮譽教授