

# 調理身心，邪不干正：中醫減壓防疫小貼士

吳兆文

香港大學社會工作及社會行政學系教授，註冊中醫藥師

近期肺炎肆虐，令日常工作生活受到諸多影響。這場疫情不僅會摧殘人們的身體，還折磨著人的心理。中醫認為身心相互聯繫，相互影響：“人有五臟化五氣，以生喜怒悲憂恐”。因此，在注重身體健康的同時，還要關注精神健康，對於一些負面情緒和反應需要及時調節。

中醫的經典著作《黃帝內經》認為：“正氣存內，邪不可干。”在疫情期間，需要關注和培養身心兩方面的“正氣”。本文將通過“創傷後心理壓力”的概念來帮助大家理解受疫情影響可能會出現的負面情緒和反應，並從中醫的角度介紹一些調理身心，防範疫情的小貼士。

## 創傷後心理壓力是什麼？

各種天災人禍，例如：地震、戰爭、恐怖襲擊、強暴等創傷性事件，都可能引發嚴重的心理壓力，甚至創傷。

如果在疫情期間出現多項下列反應，就說明我們的心理健康狀況需要引起重視了。

1. 反復重歷事件：例如：反復查看同疫情有關的信息；腦海中無故閃出與疫情有關的負面影像；做此類噩夢。

2. 精神緊張症狀：例如：睡眠擾亂、易怒、情緒波動大、注意力不集中、心跳加速、呼吸急促等。

3. 逃避性行為：例如：希望避開和疫情相關的信息，或者想到與疫情相關的地方、人物都會感到恐懼。

4. 自我封閉：排除防疫需要，不願與人溝通接觸，包括通過電話和網絡。

5.「心理年齡」倒退：例如：已戒奶的小朋友，可能又要飲奶，要求更多照顧；成年人也可能有類似反應，只是形式上有所不同。

6.思想、信仰混亂：對自己過往的人生價值觀，宗教信仰產生懷疑。

7.其他心理防衛反應：例如：否認因疫情引發的負面事件曾經發生過，或把責任推到別人身上，從而把所有憤怒都發洩在他人身上等。

如果出現上述壓力反應，也不用過於擔心，因為這些都是「正常人對不正常事的正常反應」。只要我們積極應對，大部分症狀會隨著疫情的緩解而恢復正常。

## 中醫身心調理防疫

結合中醫的理論和實踐，以下將從四個方面介紹一些防疫的小貼士。

### 1. 中成藥

相對於重要湯劑，中成藥不用煎煮，服用方便。以下介紹兩種中成藥，

\*強體抗疫：玉屏風散，注意：有感冒症狀時不宜。

\*咽喉不適：銀翹散，如果咳多，桑菊飲。若果症狀未能在一兩天內緩解，應該盡快求醫。

### 2. 穴位按摩

中醫認為按摩穴位可以行氣活血，促進身體的自癒能力。以下介紹一些穴位，可以起到保健和舒緩身心的作用。

\*保健：合谷，足三里，三陰交

\*驚慌心跳：內關

注意：懷孕時不宜按壓以上穴位

### 3. 氣功

氣功也是傳統中醫的重要治療和保健的方法之一。氣功的種類繁多，在此介紹一種簡單易學的形式《八段錦》，整段十五分鐘左右，而且對場地的要求不高，即使家中細小也可以練習。

\* 香港大學改良版八段錦：不同於針對老弱病者，偏向陰柔的套式，這套「香港大學改良版八段錦」剛柔並濟，簡單易學。網路上亦可找到此資源。

#### **4. 心靈**

中醫於傳統文化哲學密不可分，而且中醫都會提倡一些靜心的練習，來幫助我們減緩壓力，調整身心。

\* 中國傳統哲學，例如閱讀儒、佛、道的書。

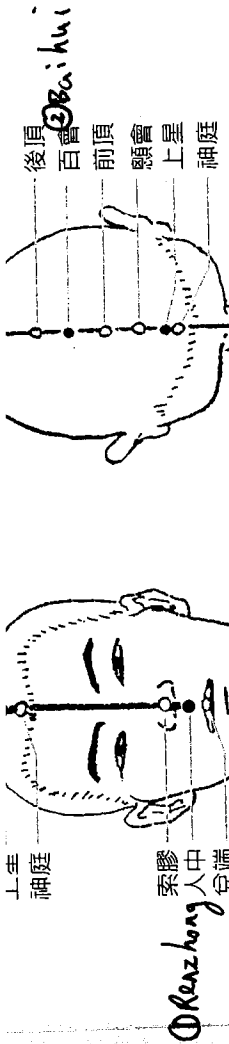
\* 傳統內觀淨心練習，例如靜坐、茶道、園藝、書法、抄經、禁語。

希望上述來自中醫的智慧與實踐能夠幫助我們調節情緒、強健體魄，平安度過當下的疫情挑戰。

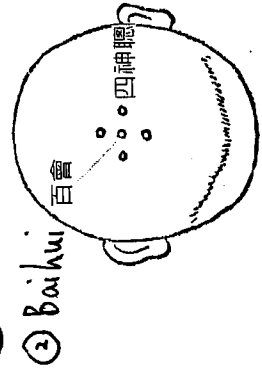
## The ten useful acupuncture points

Acupuncture point	Location	Function
Renzhong (人中)	At the longitudinal groove of the skin below the nose and above the upper lip. 1/3 way down from the nose toward the upper lip.	Help relieve dizziness and regain control from emotional confusion.
Baihui (百會)	On the median line of the head, at the top of the head just between the two ears.	Help relieve dizziness, blurred vision and headache.
Lieque (列缺)	At the radial border of the forearm, about 1.5 inches above the waist line.	Help relieve headache, stiff neck, cough, sore throat and skin hypersensitivity.
* Hegu (合谷)	On the dorsum of the hand, between the first and second metacarpal bone, at the middle of the second metacarpal bone on the radial side.	Help relieve headache, redness and swelling of eyes, sore throat, cough and abdominal distention.
Neiguan (內關)	On the palm side of the forearm, 2 inches above the waist line and in the middle of the 2 central tendons.	Help relieve palpitation, vomiting, hiccup, stomachache and insomnia.
Zhigou (支沟)	On the outer side of the forearm, 3 inches above the waist line and in the middle of the 2 bones (i.e. ulna and radius).	Help relieve constipation, acute loss of voice and tinnitus.
Zusanli (足三里)	On the anterior exterior side of the shank, 3 inches below the lower edge of the knee bone, one finger-breadth (of the middle finger) from the anterior border of the tibia.	Help relieve pain and discomfort of stomach and abdomen, nausea, vomiting, diarrhea, constipation and sensation of fullness in chest.
* Sanyinjiao (三陰交)	3 inches above the tip of medial malleolus (the projected point on the inner side of the ankle), on the posterior margin of the inner side of the tibia.	Help relieve abdominal distention, diarrhea, irregular menstruation and pain or numbness of lower limb.
Taichong (太衝)	In the excavation posterior to the space of the first metatarsal bone on the dorsum of the foot.	Help relieve headache, vertigo, tinnitus and irregular menstruation.
Yongquan (湧泉)	On the foot, on the connecting line between the web within the second and third toes and the heel, 1/3 way from the toes.	Help relieve dizziness, headache, blurred vision, insomnia and sore throat and difficulty with urination.

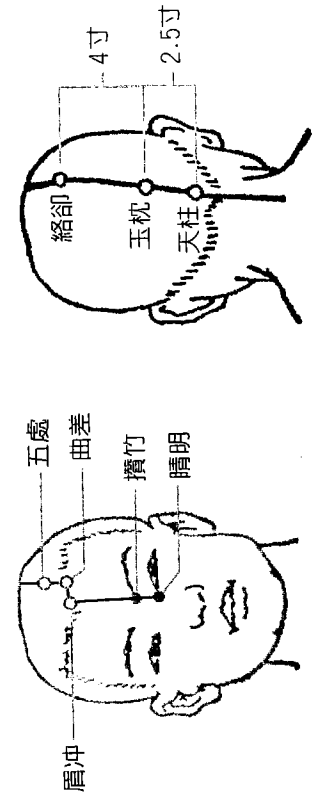
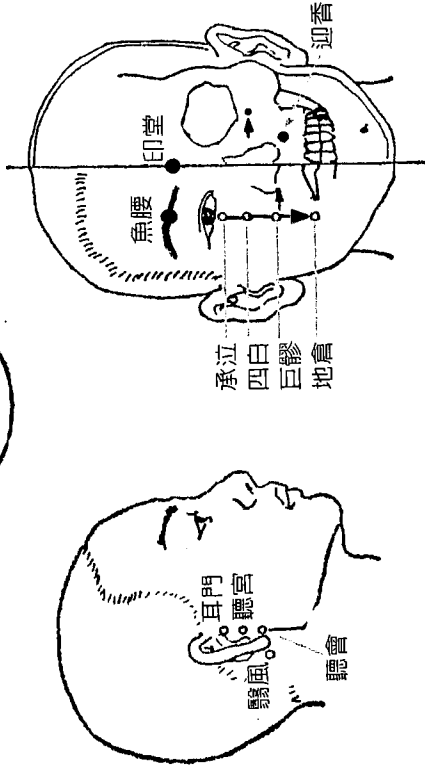
\* Note: Hegu and Sanyinjiao can stimulate delivery of baby and therefore should NOT be used with female clients in pregnancy.



① Renzhong

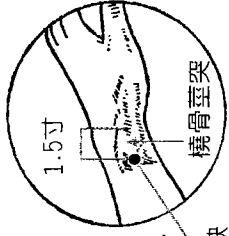
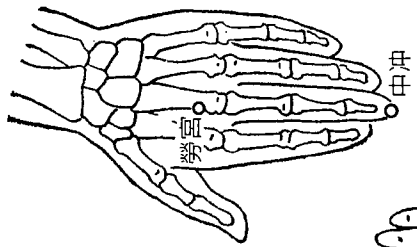


② Baihui



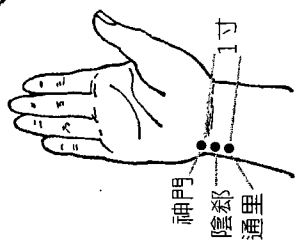
The Ten Useful Acupuncture Points

常用保健穴  
上肢部

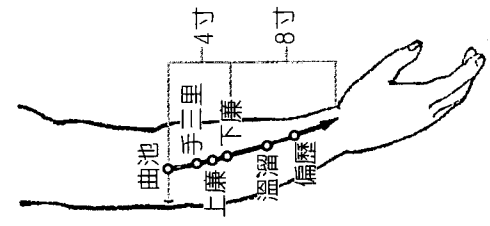
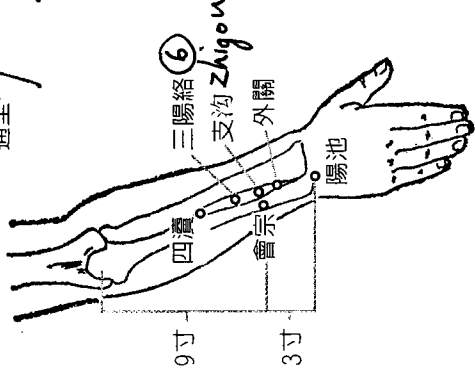


③ Lieque

第一、二掌骨結合部



④ Hegu



\* Hegu + Sanyinjiao should not be used with women in pregnancy.  
i.e. no. 4+8.

常用保健穴

下肢部

