



網癮的中西醫結合 預防與治療(二)

注冊中醫 洪鴻彬 博士



網癮的中醫病機分析

- 大多數研究歸屬到**情志病**範疇。
- 漢《素問·上古天真論》：**以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節，故半百而衰也。**
- 漢《素問》：“**喜傷心**”、“**喜則氣緩**”
- 清《王氏醫存》：“人**習而好之**者，因**周身元氣被其牽引**，**倦者不倦，乏者不乏，陡然爽快疑為精神長也。**”
- 持續性的情志刺激可引起**氣血失和**，**臟腑功能紊亂**而發病。

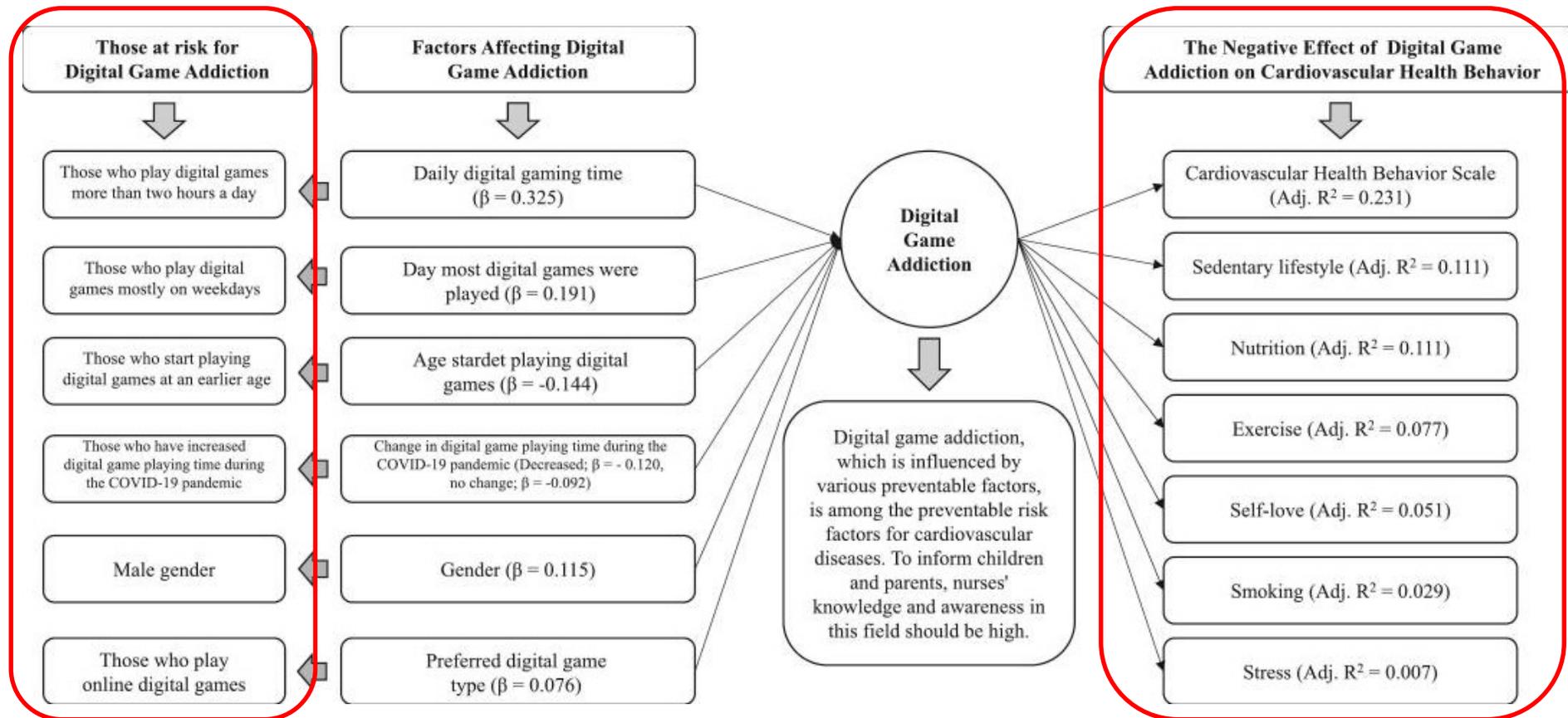


Happiness



● 電子遊戲成癮對心血管健康行為的負面影響

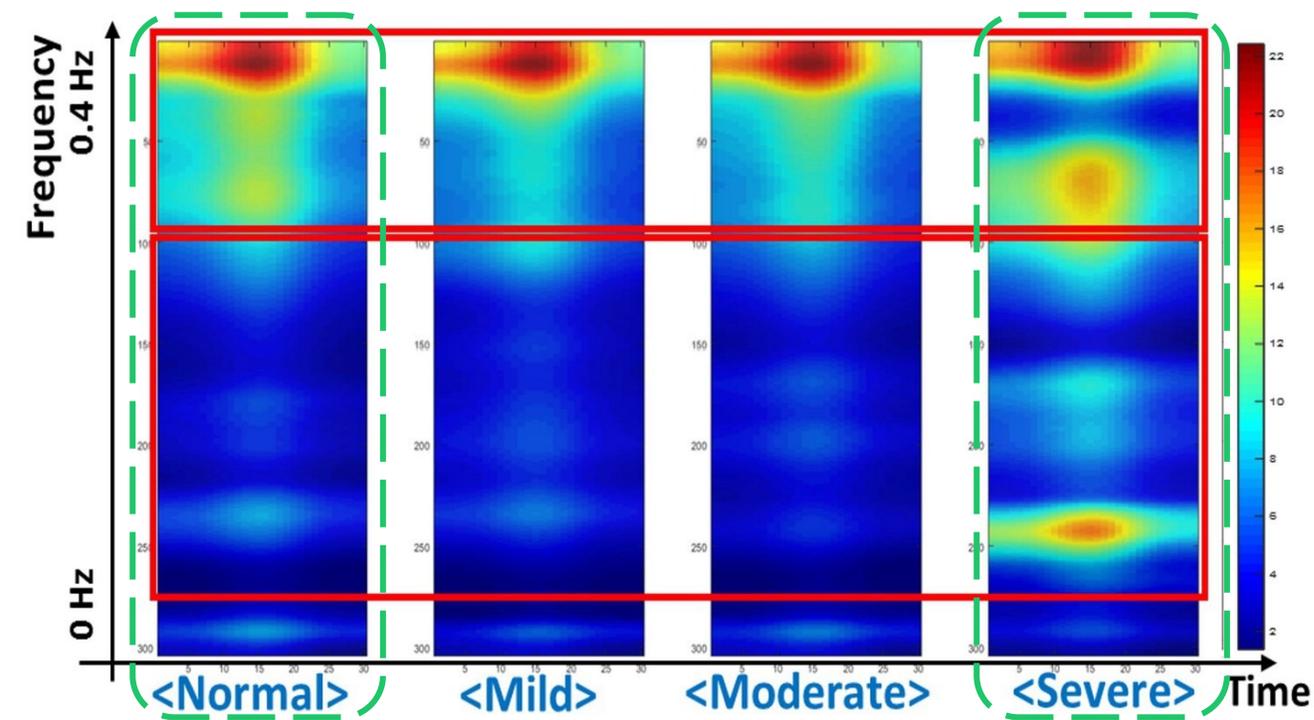
- 臨床個案
- 男，13歲。
- 持續沉迷電玩3年，每天2-5小時，出現頭暈2年，伴心慌、注意力難以集中，煩躁易怒，怕熱，納呆，大便日3次，欠爽，小便調。
- Bp:121-126/66-76mmHg, P:101-120/min
- 舌色略暗，瘀點（舌為心之苗）



[Effects of digital game addiction on cardiovascular health behavior on secondary school students during the COVID-19 pandemic - PMC \(nih.gov\)](#)



- 在使用**心率變異度** (HRV) 資料的深度學習模型中，**網絡遊戲障礙** (IGD) 嚴重程度分類的一個重要預測因子是暴露於遊戲環境時的**副交感神經**張力反應性。**交感神經**對遊戲情境的反應只能預測嚴重的 IGD 組。這項研究表明，對遊戲相關線索的自主神經反應可以反映對遊戲的成癮狀態。

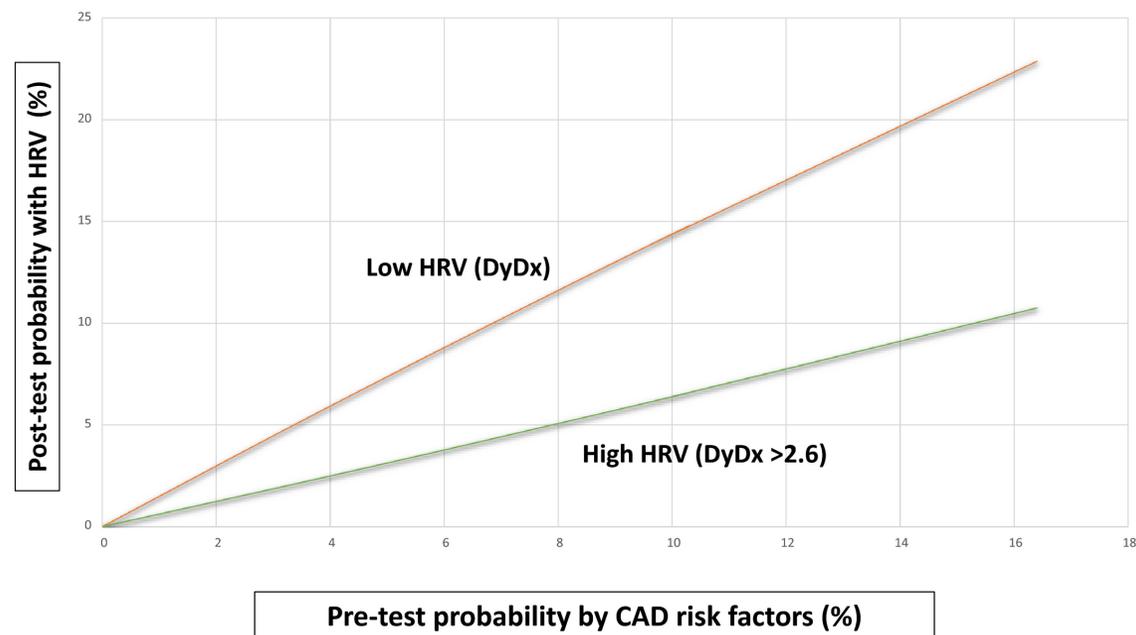


IAT scores: 0-30

31-50

51-80

81-100



研究證明低 HRV 與沒有已知心血管疾病的個體發生**心肌缺血**的風險增加**2倍**獨立相關。

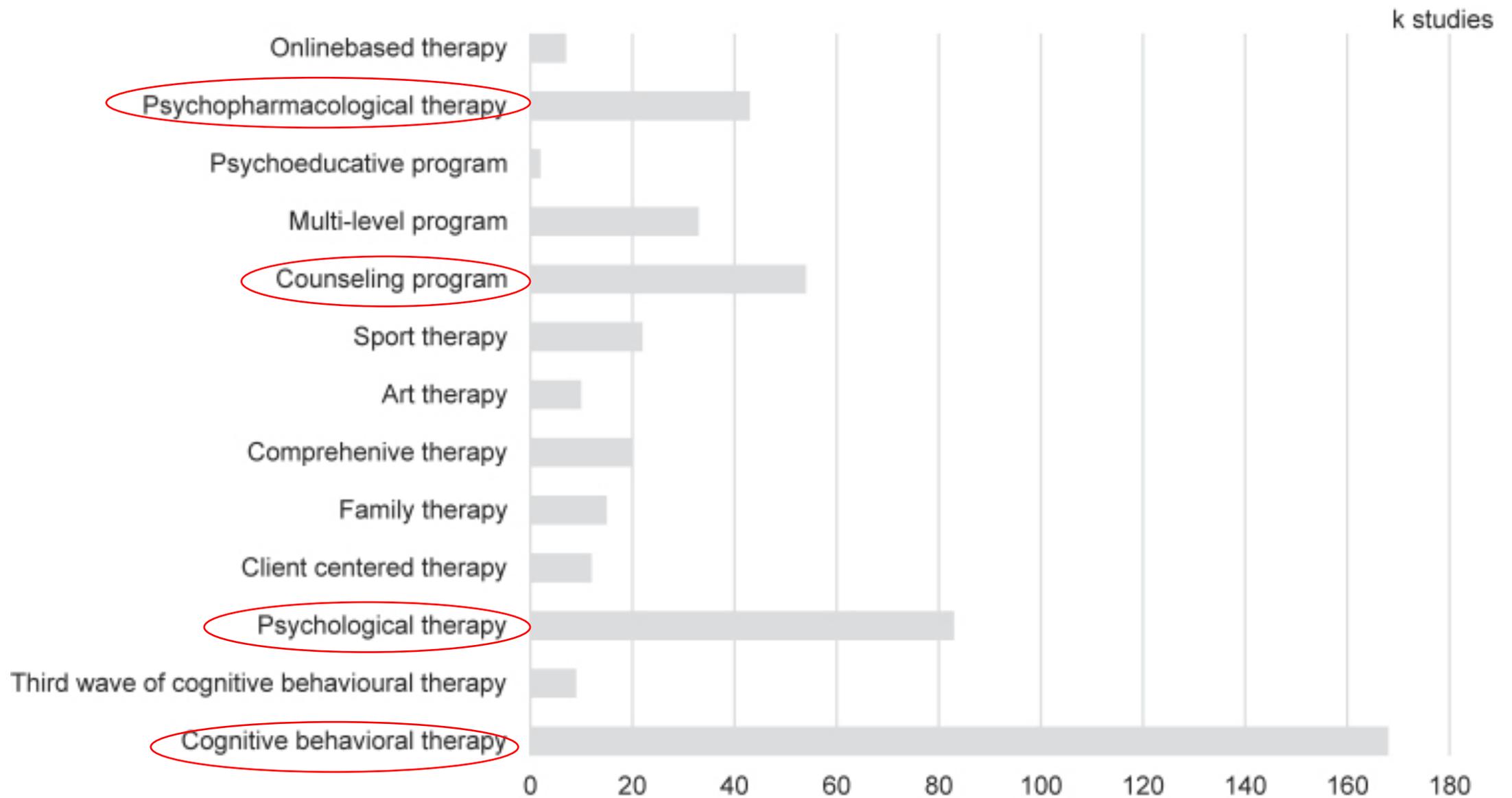


○ 精神疾病：早期發現和治療

- 優先考慮**非藥物**方法
- 避免交送專門機構
- 避免過度醫療
- 根據《聯合國兒童權利公約》和其他人權文書**尊重兒童權利**是關鍵所在。



<https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>



Distribution of primary research by intervention type and theoretical alignment





中醫分期分型治療

· 临床研究 ·

大学生网络成瘾的 SCL-90 调查研究及辨证分析

胡 霜, 张伯华

(山东中医药大学, 山东 济南 250355)

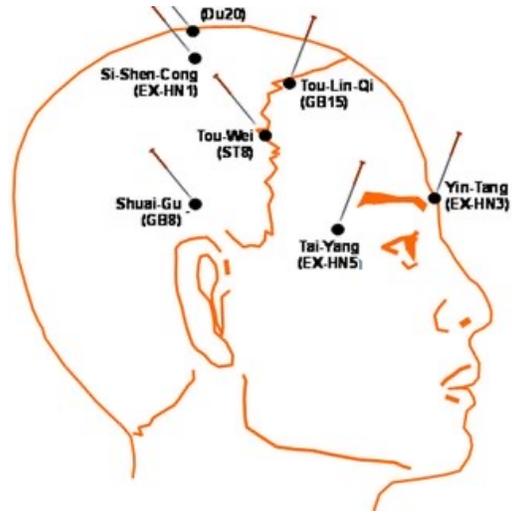
分期	分型	臨床表現	治療原則	方藥
初期	心火亢盛，心神失用	心悸、激動、緊張、乏力、抑鬱、精神萎靡、注意力不集中、心煩、焦慮、失眠、不能自控	滋陰降火，養心安神	百合地黃湯、甘麥大棗湯、天王補心丹、滋水清肝飲、黃連阿膠湯等加減
中期	肝鬱氣滯，情志失調	惱怒煩悶，頭暈目眩，甚至出現各種敵對行為	疏肝解鬱，佐以安神	柴胡疏肝散、丹梔逍遙散等加減
後期	痰濕互結，蒙蔽清竅	虛實錯雜，心不能明，腦不能辨，網癮經久難愈	理氣解鬱，化痰開竅	半夏厚朴湯、溫膽湯、血府逐瘀湯加減





Electro-acupuncture treatment for internet addiction: Evidence of normalization of impulse control disorder in adolescents.

Yang Y¹, Li H², Chen XX¹, Zhang LM¹, Huang BJ¹, Zhu TM³.



- 電針（EA）和心理介入（PI）均對網路成癮（IA）青少年有顯著的正面作用，特別是在心理體驗和行為表達方面
- EA 在衝動控制和大腦神經元保護方面可能比 PI 更有優勢。
- 這一優勢的機制可能與前額葉和前扣帶皮層中 N-乙酰天冬胺酸 (NAA) 和膽鹼 (Cho) 水平的增加有關。



○ 兒童及青少年使用屏幕及體能活動時間

年齡	每天使用屏幕時間	每天體能活動時間	體能活動種類
2歲以下	盡量避免	不少於3小時	走路或跑步
2至5歲	< 1小時		玩玩具、自行穿衣、執拾書包、急步行、騎三輪車等
小學學童(6至12歲)	< 2小時作 娛樂 用途	不少於1小時	中等 強度 (游泳、踏單車或打排球等) 至 劇烈 強度的體能活動 (打籃球、踢足球或跳繩)
中學學童 (12至18歲)	定時小休		



香港特別行政區政府
衛生署學生健康服務



健康地使用互聯網
及電子屏幕產品



● 確保睡眠時間足夠及環境合宜

- 睡前約一小時：
 - 避免玩視像遊戲
- 睡覺時：
 - 關掉桌上電腦
 - 不應在睡眠環境附近放置電子屏幕產品



年齡	初生嬰兒 (初生至2個月)	嬰兒 (2至12個月)	幼兒 (1至3歲)	3至5歲	5至12歲	12至18歲
睡眠時間	12至18小時	13至15小時	12至13小時	11至13小時	9至11小時	8.5至9.5小時



香港特別行政區政府
衛生署學生健康服務

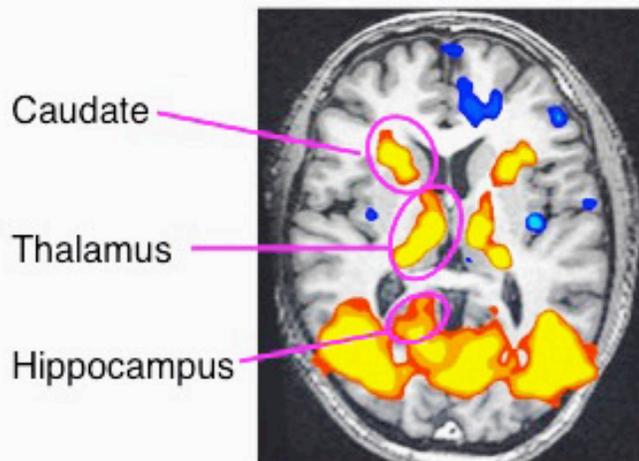


健康地使用互聯網
及電子屏幕產品

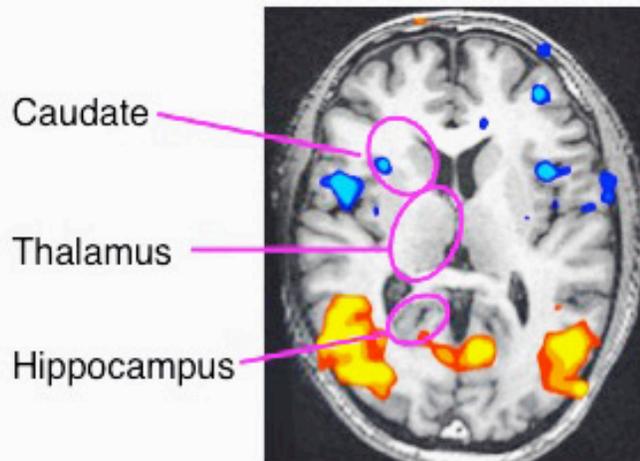


- 大腦僅佔體重的2%，卻接收11%的心輸出量並消耗20%的能量。

Interactive play



Passive exposure



青少年健康飲食金字塔 Healthy Eating Food Pyramid for Adolescents

12-17歲
years old

油、鹽、糖類
Fat/Oil, Salt and Sugar

吃最少
Eat the least

奶類及代替品
Milk and Alternatives

每天 2 杯
2 glasses every day
1 杯 = 240 毫升
1 glass = 240 ml

肉、魚、蛋及代替品
Meat, Fish, Egg and Alternatives

每天 4-6 兩
4 - 6 taels every day
1 兩 = 1 個乒乓球大小的肉類
1 tael = meat in the size of a table tennis ball

蔬菜類 Vegetables

每天最少 3 份
At least 3 servings every day
1 份 = ½ 碗熟菜
1 serving = ½ bowl of cooked vegetables

水果類 Fruits

每天最少 2 份
At least 2 servings every day
1 份 = 1 個中型水果(如橙或蘋果)
1 serving = 1 medium-sized fruit (e.g. orange or apple)

穀物類 Grains

每天 4-6 碗
4 - 6 bowls every day
1 碗 = 250 - 300 毫升
1 bowl = 250 - 300 ml

每天應喝 6-8 杯流質
Drink 6 - 8 glasses of fluid every day
包括清水、奶、清湯
Including water, milk, clear soup

衛生防護中心
Centre for Health Protection

衛生防護中心網站
Centre for Health Protection Website
www.chp.gov.hk

12-17 歲青少年健康飲食金字塔
Healthy Eating Food Pyramid
for Adolescents 12 - 17 years old

衛生署
Department of Health

衛生署健康教育專線 2833 0111
Health Education Infoline of the Department of Health 2833 0111

衛生防護中心 - 健康飲食金字塔
均衡營養好體格 (chp.gov.hk)

參與現實生活中的互動接觸

綫上綫下相結合

- 親子相處：用膳、傾談、玩耍、**學習**.....
- 小組活動：發展**社交**和**溝通**技巧，**學習**情緒管理...
- 欣賞及認同他們在**學術**以外的成就。

