



壓力好大！ 如何舒壓安神？

談中醫減壓治療

撰文◎中醫部針傷科主治醫師 曾怡嘉

工作、家庭、人際、對未來的擔憂、過去的辛勞回憶，這些都是常見的壓力來源。壓力鬱積在心裡，久而久之，會開始影響到身體的健康。目前已有研究報告指出，壓力可能與記憶力減退、認知學習減退、免疫力失調、心血管疾病、胃腸功能失調有關，甚至身體內分泌功能也會受壓力影響。

中醫理論將壓力所造成的不良影響，主要歸於「心」、「肝」兩種臟腑，如果壓力鬱積過久，已經進入慢性疲勞狀態的話，在治療上還要考慮對於「腎」、「元氣」的影響。

中醫主要是藉由順氣解鬱、舒壓安神、通暢氣血、恢復元氣的方式，來進行減壓治療，並且在壓力下盡量保護人體的健康。有助於舒壓安神的中醫減壓療法，主要有以下幾種：

- 一、**針刺治療**：藉由刺激穴位來改善身體氣血循環和平衡。
- 二、**艾灸治療**：經由艾的藥氣、燃艾的熱力來進行治療，具有溫通經絡、散寒除溼等療效，用以保健身體。
- 三、**中藥調理**：中醫有許多舒壓安神、通暢氣血的中藥方劑，不同的方劑針對不同的體質或症狀而使用，因此需要在中醫師的判斷下服用。

四、**雷射針灸／低能量雷射**：性質介於針刺治療和艾灸治療之間的新興療法，使用能增加細胞 ATP（三磷酸腺苷）的雷射生物光，來刺激身體穴位點進行治療，主要特色為無痛、無傷口。

以上的治療方式，依照體質、壓力影響身體程度的不同，中醫師有時會單選一種、有時會結合多種療法，進行個人化的中醫減壓治療。

除此之外，中醫對於飲食建議、作息調理也是非常重視的。中醫認為飲食與健康有密切關係，建議平時要遵循飲食宜忌，適量食用營養豐富的食物，避免暴飲暴食、油膩、刺激性的食物，如辣椒、咖啡、茶等。同時也要注意保持規律的作息時間，避免長時間空腹或過飽的狀態，並通過適度運動、轉念、做自己喜歡的舒壓休閒活動等，從源頭消除壓力，以保持良好的情緒狀態。

壓力大到覺得身心都受影響，或是心中不覺壓力，但身體很誠實地展現了壓力過大的不舒服嗎？除了需要心中減壓轉念之外，中醫減壓療法也許也可以在您的減壓之路，以及保護因壓力而受損的身體上，幫上不少忙喔！

