中醫講座
找到情緒壓力的出口

講者：張彌註冊中醫師

關於講者

張彌中醫師
Michelle Zhang

lg: @miecstory

- 畢業於香港浸會大學(中醫學及生物醫學學士)和香港大學(針灸學碩士)，現正於香港大學修讀心理輔導學碩士
- 曾任職於仁濟醫院深水埗區中醫中心，現於Balance Health Wellness Centre執業
- 臨床興趣範疇:身心靈相關疾病，痛症，內科及婦科等疾病

目錄

01 中醫小知識

從中醫的角度
理解情緒和壓力

02 示範：
穴位按摩練習

舒緩壓力的穴位

+

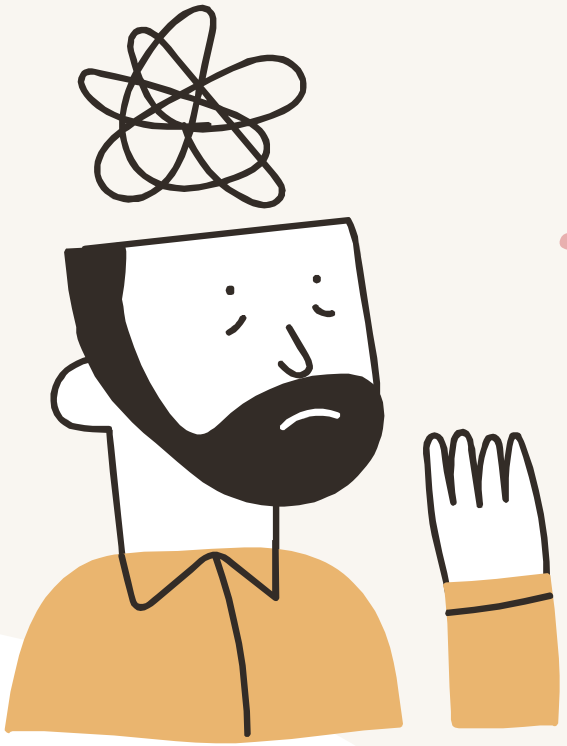
03 示範：花茶製作

放鬆身心的食療

04 Q&A

Warm up

有哪些身體的症狀/表現同情緒&壓力有關？
（1-2個詞）



這些症狀和情緒&壓力有關：

1. 肌肉僵硬
2. 頭痛
3. 總是口渴
4. 出汗明顯增多
5. 脫髮
6. 腹瀉且大便次數增多
7. 體重急速變化
8. 記憶力下降
9. 失眠
10. 心悸
11. 胸口痛
12. 胃痛，燒心
13. 喜怒無常

。。。

01

中醫小知識

從中醫的角度理解情緒和壓力

情緒和五行的關係

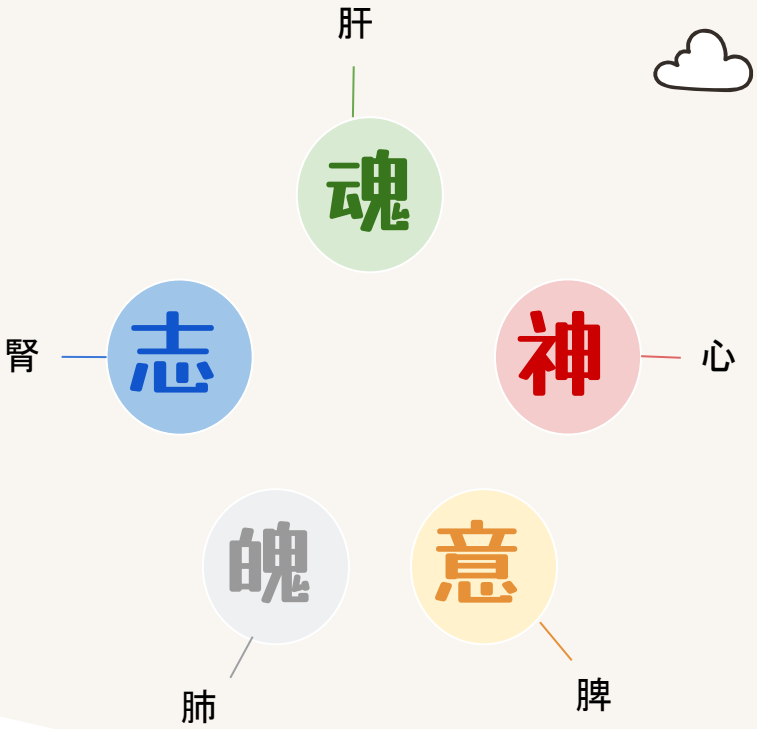
五行與臟腑相對應，每一行都有各自主宰的情緒

太過或不及都會引起本身的臟腑和其它臟腑的失衡

正常的關係

- 相生 →
- 相剋 →

志向和五行的關係



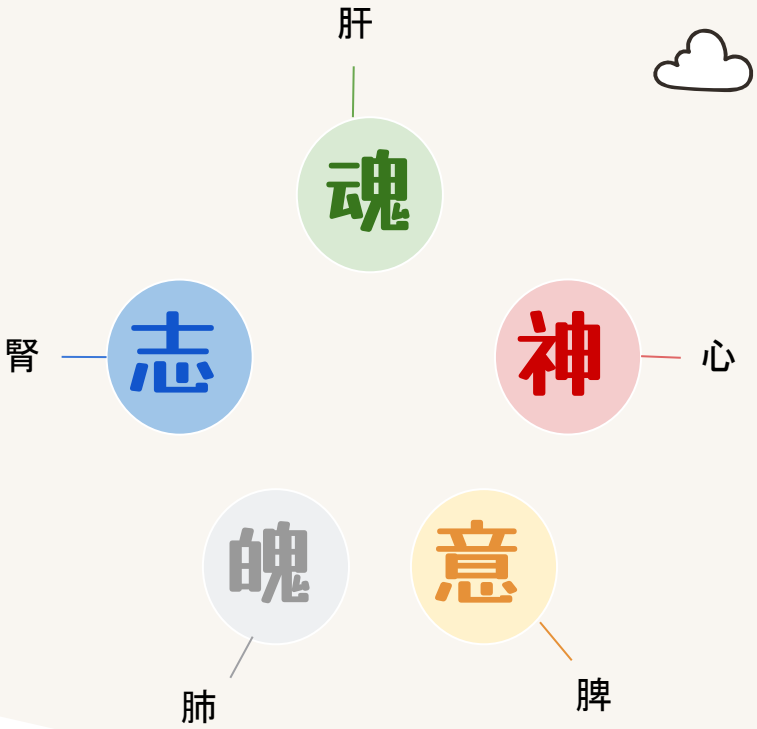
神 心統領和主宰精神、意識、思維、情志等活動

意 意就是將從外界獲得的知識經過 **思維**取捨，保留下來形成回憶的印象。

魄 魄是不受內在意識支配而產生的一種能動作用表現，如耳的聽覺、目的視覺

志 志為志向、意志；有堅定不移的意思

魂 一指伴隨心神活動而作出較快反應的思維意識活動；一指夢幻活動



五臟的失衡影響神志

心	六神無主，失去統領，精神難以集中
脾	思慮短少，記憶力減退
肺	感覺不靈敏，肢體協調欠佳
腎	精神疲憊，頭暈健忘，志向難以堅持
肝	魂不能隨神活動，就會出現狂亂、多夢、夜寐不安等

情緒會影響五臟的功能，進而影響我們的各種神志活動。

壓力如何影響臟腑的功能？

- 壓力會牽動我們的情緒：
  緊張煩躁(肝)、驚慌(腎)、擔憂(脾)、興奮(心)、苦惱(肺)

壓力會促使身體保持警惕、肌肉收縮→壓縮了氣血運行的通道

肝是最容易受到壓力影響的臟腑，繼而影響其它的臟腑平衡

肝鬱

Quiz Time

哪些臟腑的病變會影響**記憶力**？（提示：2個）

答案：脾&腎

02

穴位按摩 練習

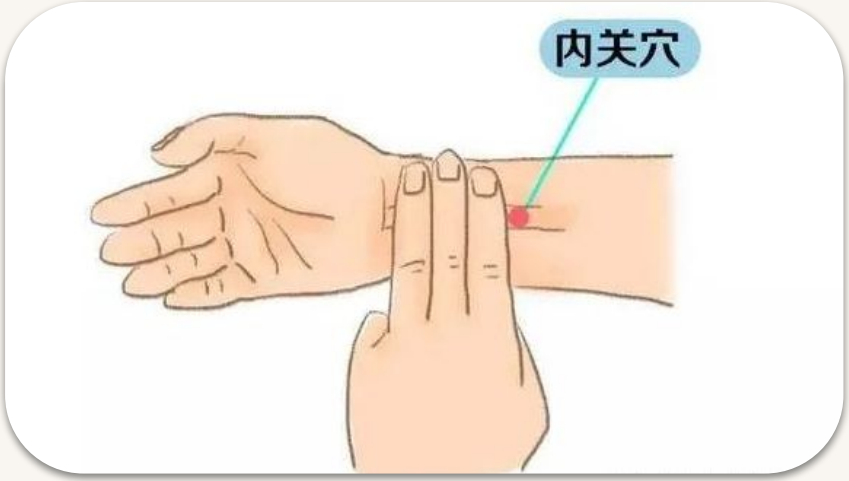
舒緩壓力的穴位

太沖穴

功效:疏肝理氣，解除壓力，清除肝火。

按摩手法:

- 揉按法:手握腳掌，以拇指輕按太衝穴，左右腳各3~5分鐘，到有點痠脹感即可。

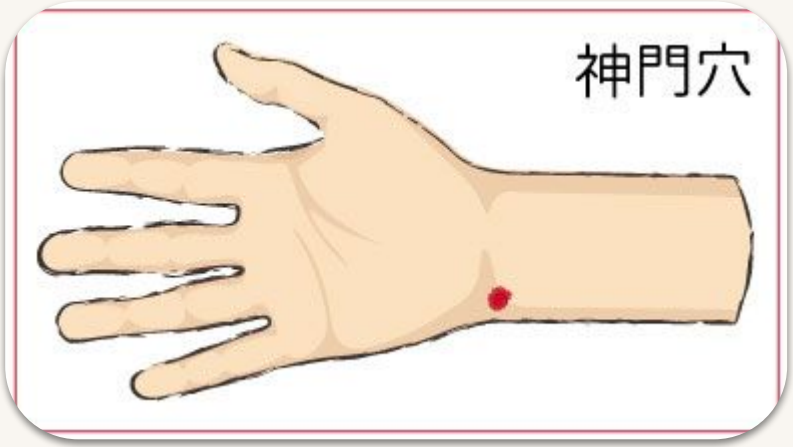


內關穴

功效：宁心、安神、和胃、宽胸、降逆、止呕

按摩手法：

- 揉按法：拇指端按揉，約揉50-100次，配合呼吸



神門穴

功效：滋陰降火、養心安神，平衡自律神經，緩解焦慮、心悸、反酸，改善失眠

按摩手法：

- 按壓法：拇指端按揉，約揉50-100次，配合呼吸

膻中穴

功效：理气，宽胸，緩解心胸不適

按摩手法：

- 揉法：中指端按揉，約揉50-100次
- 推法：用兩隻手掌面自膻中穴沿胸肋向兩側推抹至側腰部，20次左右

Quiz Time

什麼穴位可以緩解胃腸道的症狀？(提示:2個)

答案:內關穴&神門穴

03

花茶製作

放鬆身心的食療

舒肝理氣茶

以沖泡500ml的茶飲為例：

【材料】
2-3片　薄荷葉（新鮮或曬乾均可）
4-5顆　乾玫瑰
5克　　陳皮

【製法】
方法1：將材料放入容器中，直接加入滾水沖泡

方法2：將材料放入茶 煲中，加入冷水，待水沸騰後，轉小火再 煲煮5分鐘

養心安神湯

【材料】
佛手瓜2個、粟米連鬚2根、新鮮蓮子連芯80克（乾蓮子約40克）、蜜棗3枚、可酌情加瘦肉

【製法】
1. 材料洗淨。佛手瓜洗淨去皮切件；粟米連鬚去衣切段。
2. 鍋中加入約這2000毫升水，放入全部材料，武火煮至水滾，調文火煮約1小時，下鹽調味即可。

蜜蒸百合

【材料】

白花百合50g，蜂蜜50g，龍眼乾3顆。

【製法】

百合洗淨，脫瓣，浸清水中半小時後撈出，放入碗內，加入蜂蜜和龍眼乾，隔水蒸約1小時即成。

舒緩壓力：從關照自己開始

冥想

每日用少少時間與自己相處，專注當下

減少屏幕使用時間

有意識地控制屏幕使用時間，減少信息過載

運動

養成鍛煉身體的習慣，選擇適合自己且讓自己增加能量的運動

傾訴&聆聽

溝通的前提：去理解對方而不是讓對方理解自己

“We feel stressed when we evaluate environmental demand as beyond our ability to cope successfully. This includes elements of unpredictability, uncontrollability, and feeling overload”

– Brené Brown

04

Q&A

謝謝!

https://balancehealth.com.hk/

Contact us : +852 2530 3315

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo,** includi
icons by **Flaticon** and infographics & images by **Freepik**