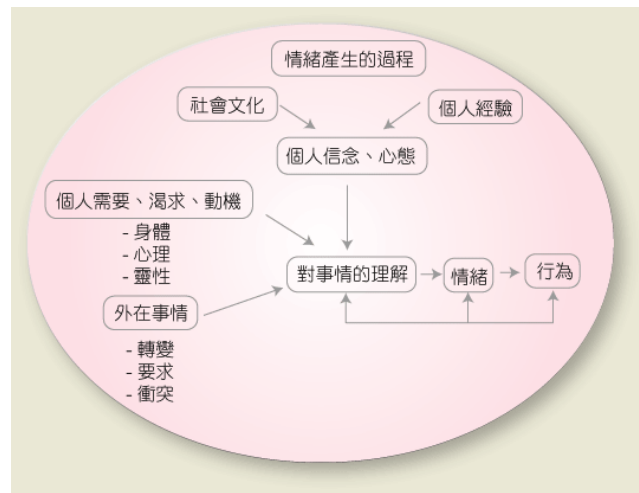
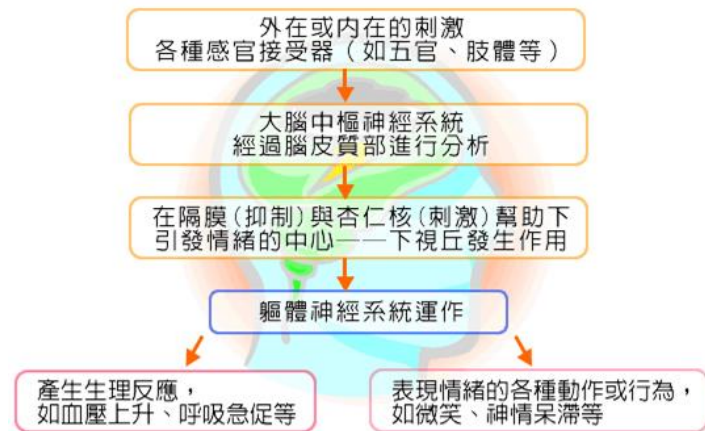

疫情下的中醫情緒管理

— 註冊中醫師 —
周玉弦 (008085)

情緒是什麼？

- ❖ 代表流動在我們身體的能量
 - ❖ 受到刺激，引發出內心感受、身體反應、想法與行動
 - ❖ 個人經歷及社會文化所影響
- 產生生
如血壓



情緒是什麼？

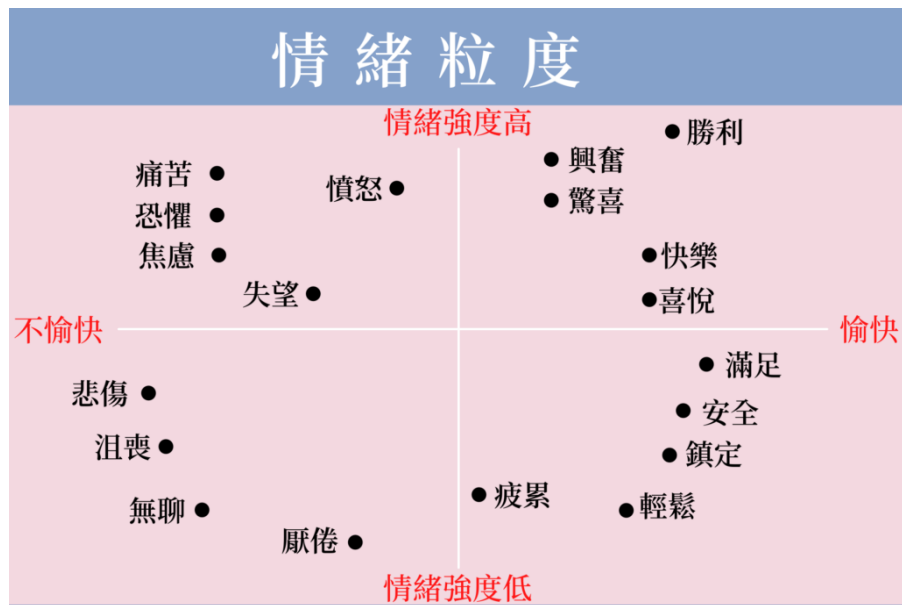
❖ 六種基本情緒，屬於有助人類提高生存機會的本能情緒



快樂	對事物感到滿意，令人心情良好、滿足 ⇒ 變得更積極樂觀，平易近人
悲傷	由失落、痛苦與傷感結合，表達對特定對象的重視 ⇒ 提醒珍惜所有
憤怒	具爆發力，令肌肉充滿力量 ⇒ 可威懾與抵抗敵人
恐懼	面對威脅時的警報，令人設法反擊或逃走 ⇒ 可遠離危險

情緒是什麼？

❖ 基本情緒延伸的複合情緒



喜悅情緒：



憤怒情緒：



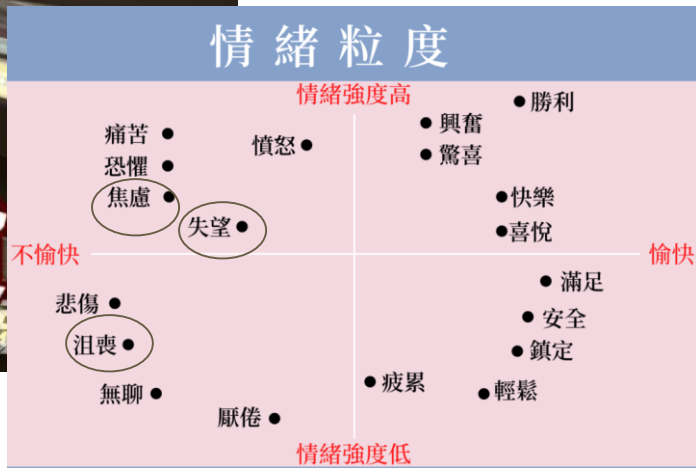
哀傷情緒：



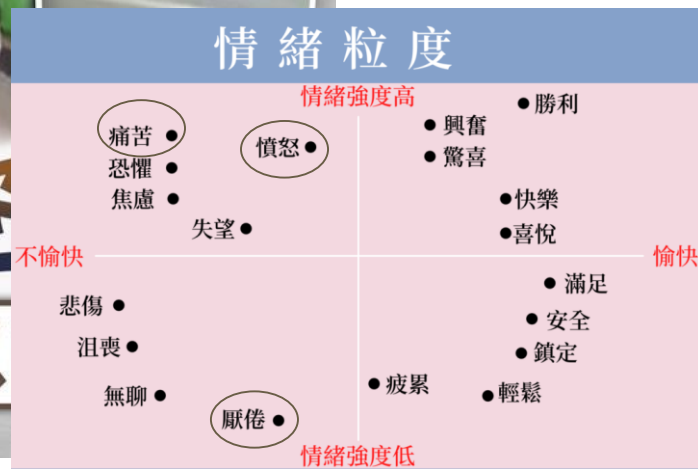
恐懼情緒：



疫情下出現了什麼情緒？



疫情下出現了什麼情緒？



有情緒 = 負面？

- ❖ 情緒只是一種對外在事物的個人反應，本身無好壞之分
- ❖ 思想模式和處理情緒的形式是否恰當才是關鍵
- ❖ 「情緒管理」
 - 學習察覺和接納情緒
 - 允許自己有情緒
 - 透過適當的方法表達及抒發出來

中醫如何看情緒？

❖ 七情：

- 喜、怒、憂、思、悲、恐、驚
- 人的精神、情志、心理變化的客觀反映

❖ 調和七情是中醫養生的重要內容

- 促進健康，減少疾病的發生
- 有利於疾病的康復。
- 《內經靈樞中口問篇》：悲哀憂愁則心動，心動則五臟六腑皆搖
- 《素問·陰陽應象大論》：怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎

過度的情緒會有什麼影響？

❖ 怒傷肝，怒則氣上：

- 七情傷人，惟怒為甚
- 暴怒傷肝，可致肝氣上沖，血隨氣逆，而致頭暈、頭痛、面紅目赤，嘔血、甚或昏厥等
- 傷心、傷胃、傷腦。長期鬱怒，可導致高血壓、心腦血管疾病、胃潰瘍等。

❖ 現代生理學：

- 大怒可使意識範圍縮小，判斷力減退，交感神經興奮，腎上腺分泌增加
- 心跳加快，血壓升高，全身肌肉緊張收縮
- 失去理智和自控能力，使人情緒失控，產生破壞性、毀滅性舉動

過度的情緒會有什麼影響？

❖ 思傷脾，思則氣結。思發於脾，而成於心。

➤ 思是人們獲得知識，對知識進行自我加工、整理，使學得的知識由量變產生質變的過程

➤ 思慮過度，可以妨礙、阻滯脾胃的運化、升清降濁功能

➤ 導致神疲乏力，不思飲食，胃脘脹滿，泄瀉或便秘等

➤ 亦可傷及心神而致心神不寧，心悸，健忘、失眠、多夢等

➤ 對人體健康的影響是比較緩慢的，卻是一個不容忽視的潛在的危險因素

七情失調的自我調攝

1. 察覺自己的情緒，透過思想行為、生理和與人相處等去了解情緒狀況；
2. 有信心處理自己的情緒，有能力控制和調節情緒
3. 思想正面，抱樂觀和積極的態度面對人生
4. 洞悉別人的情緒，有同理心，能易地而處，容易寬恕別人
5. 推己及人，享受生命之餘，亦樂於助人，讓其他人感受到和諧與愛

七情失調的自我調攝

- ❖ 多看藍天、碧海、青蔥山脈
- ❖ 適當運動或走路有助分泌內啡肽，以舒緩神經
- ❖ 綠色的山徑步行有較多新鮮空氣，可讓身心迅速恢復
- ❖ 肝開竅於目，草木之色更可以養肝，有助肝氣條達



七情失調的自我調攝

❖ 八段錦

- 調理身體、呼吸及思想的身心訓練技巧，令氣在經絡中運行得更好，有助預防和治療疾病健
- 旨在放鬆身心，因此動作通常比較柔和及平穩。
- 過程要調整呼吸，最常用丹田呼吸法
- 需要調節心神，包括集中注意力

两手托天理三焦



左右開弓似射鵰



搖頭擺尾去心火



背後七顛百病消



調理脾胃須單舉



五勞七傷往後瞧



攢拳怒目增氣力



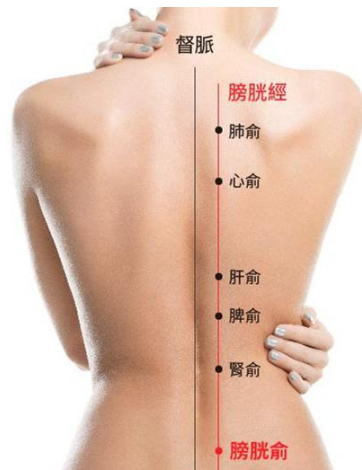
两手攀足固腎腰



七情失調的自我調攝

❖ 多曬太陽

- 可以增加人體陽氣，有助加強身體臟腑氣血各功能運作
- 春夏是陽長陰消的階段，所以春夏季節經常做此功法
- 背為陽，背俞穴所在地，是人體五臟六腑之氣輸注於腰背部的腧穴
 - 「五臟居於腹中，其脈氣俱出於背之足太陽經，是為五臟之俞」
- 頭頂的百會穴是「諸陽之會」，最容易接收天地陽氣
- 上午十至十一點為宜，陽氣比較足，不太熾烈，不會傷及肌膚
- 嬰幼兒：十五至三十分鐘；中青年人一小時；老年人三十分鐘



七情失調的自我調攝

❖ 內關穴按摩方法：

- 建議採一手握著另一手
- 前臂的姿勢，以大拇指按壓內關穴。



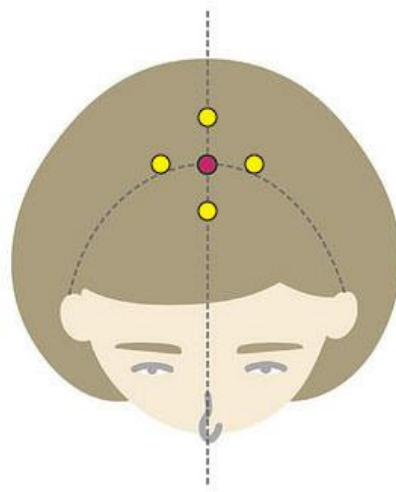
七情失調的自我調攝

❖ 四神聰按摩方法：

- 取穴：穴位於頭頂正中央，前後左右各一寸處
（大約拇指寬），總共有四個位
- 方法：用食指指尖點按四神聰各100至200次

功效：緩解頭痛、頭暈、失眠、健忘

配合按摩刺激頭頂正中的「百會穴」還可以改善氣虛、精神不濟的症狀



- 百會
- 四神聰

七情失調的自我調攝

❖ 簡易解鬱茶

材料：青皮 10g 百合10g 羅漢果半個 水1000ml

作法：將上述材料簡單沖洗、去除雜質後，煲滾水轉小火計時20分鐘，熄火焗30分鐘後即可飲用。

作用：青皮辛散溫通，苦泄下行而奏疏肝理氣；百合養陰潤肺止咳，清心安神；羅漢果清熱潤肺，滑腸通便。

七情失調的自我調攝

❖ 補肺固本湯

材料：五指毛桃 30g 山藥15g 陳皮10g 黨參10g 無花果2個 合桃6個
生薑5片 水 2000ml (紅青蘿蔔 豬肉適量)

作法：將上述材料簡單沖洗、去除雜質後，煲滾水轉小火計時60分鐘即可。

作用：五指毛桃健脾補肺、行氣利濕；山藥健脾補虛，滋精固腎；陳皮辛行溫通，有健脾和中之功；黨參補中益氣

應對疫情的小貼士

—— 驚慌源於對未知的恐懼 ——

疫情注意事項

1. 每天量度體溫兩次及留意自己的身體狀況
1. 輕微徵狀，可致電醫管局熱線1836 115查詢或電話預約「指定診所」求診或聯絡中醫診所作遙距診症
1. 服用退燒藥後仍然發燒超過攝氏38.5度，並持續多於兩天、體溫攝氏35度或以下、抽搐、呼吸困難、胸部或腹部疼痛、意識混亂、孕婦的胎兒活動減少或停止、持續不能飲食，或腹瀉 / 嘔吐多於兩天，即時打999，告知工作人員你是確診人士

2019冠狀病毒病感染人士

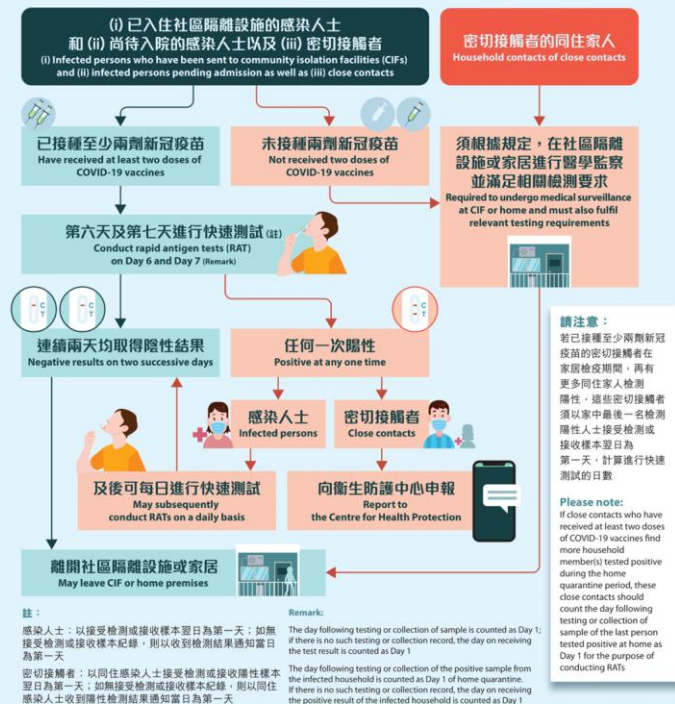
出院條件

版本日期：2022年2月27日



提早完成 隔離和家居檢疫條件

Criteria for Early Discharge from Isolation and Home Quarantine



版本日期 Version Date: 2022年3月7日 7 March 2022

COVID電話熱線

- ❖ 預約指定診所：2300 6555
- ❖ 預約抗疫專用的士（免費）：3693 4770 / <https://designatedtaxihk.com/>
- ❖ 如需日常生活協助，可致電求助熱線：1836 119
- ❖ 如需醫療協助，可致電醫院管理局熱線：1836 115
- ❖ 確診者聯絡消防處安排送往社區隔離設施
 - （1）電郵：fsd_cif@hkfsd.gov.hk
 - （2）WhatsApp：5233 1833
 - （3）微信帳號：fsd_cif

連花清瘟膠囊人人都可以食嗎？

- ❖ 功效：清熱解毒、宣肺
- ❖ 症狀：
 - 高熱，頭痛，咽痛劇烈，咳嗽黃稠痰
 - 舌紅苔黃
- ❖ 不適合無症狀／輕症／寒濕明顯的患者



有什麼要戒口？

- ❖ 忌煎炸食品
- ❖ 忌甘甜：蜂蜜、糖水、水果
- ❖ 忌黏：糯米、芋頭、花膠
- ❖ 飲食清淡：陳皮粥，蒸水蛋，蒸肉餅
- ❖ 轉陰性後，不能大飲大食