

調理身心，邪不干正：中醫減壓防疫小貼士

此資訊是由香港大學社會工作及社會行政學系教授，註冊社工、中醫師吳兆文提供

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。