

茶不思 飯不想？

疏肝解鬱

文 / 高欣華 關山慈濟醫院中醫科醫師
攝影 / 陳慧芳



有位二十多歲的年輕男生，失戀後因暴瘦十公斤而來看診，當他在診間說起這段痛苦的日子時，可以感受到這件事對他帶來的巨大影響。

為什麼當一個人遭受挫折，心情會悶悶不樂？為什麼失戀時，會茶不思、飯不想、暴瘦，甚至憔悴？這是因為情緒和肝臟有關，肝在五行中屬木，主要功能為「疏泄」與「藏血」。其中疏泄包含了精神情緒、消化、氣、血、水的流通等，換句話說，肝氣必須要舒暢條達，如果情緒不好，就可能造成「肝氣鬱結」。

肝經循行中有「……抵小腹，挾胃，屬肝」之說，其中「挾胃」有挾持、威脅的意思，所以當肝氣鬱結時，就會影響到腸胃消化，造成脹氣、沒胃口、不消化……等現象。我們可以這麼說，當

情緒受到打擊，肝氣不條達，胃就會被肝所挾持，產生「為伊消得人憔悴」的狀態；這也是容易緊張、壓力大的人，通常偏瘦，胖不起來的原因。

我請這位年輕男生配合針灸，輔以中藥治療，先用醫藥來調理身體，但是最重要的，還是自己的心情要調適。我鼓勵他敞開心胸，看看這海闊天空的世界，畢竟醫藥只是輔助，最重要的，還是要自己願意跨出深淵。經過一段時間後，他才慢慢恢復往日健康，心情平復了，自然肝氣舒暢，體重也慢慢恢復正常了。

「肝氣鬱結」的人，身體理所當然也不會好；要讓肝的運作回復「舒暢條達」，關鍵還是在「心念」。俗諺說：「棺材裝的是死人，不是老人。」人生充滿變化和意外，沒有人可以保證看得到明

天的太陽，但是我們常自以為身體會一直健康強壯，不會生病，反而不珍惜所擁有的，尤其總把一些小事放心頭，不論是生氣的事情或傷心往事，總不肯原諒或不肯放下，甚至還像投影機一樣在內心重覆播放，如此，只是不斷折磨自己的心靈，間接傷害身體健康。

所謂「留得青山在，不怕沒柴燒」，珍惜當下的每一分每一秒，原諒或放下，都是我們要學習的。在學習的過程裡，當然沒辦法那麼快就「當下頓悟」，萬一再遇到不如意的事怎麼辦呢？可以用穴道和茶飲來助肝臟一臂之力。



玫瑰烏梅茶

材料：玫瑰花 6-8 朵，烏梅 2-3 顆

做法：將玫瑰花與烏梅用沸水沖泡 10 分鐘左右即可

提醒：腸胃不好的人請酌量飲用，此茶雖佳，但多飲會造成腹瀉



穴道：

按摩肝經上的太衝穴（腳上第一、二趾的趾縫）。太衝穴能疏肝解鬱，也就是可以讓鬱卒、緊張的心情得到暫時放鬆。

按摩胃經上的陷谷穴（腳上第二、三趾的趾縫）。陷谷穴可以消積化食，讓堵住的腸胃增加消化和蠕動。

中醫治療肝氣鬱結，常使用疏肝解鬱的方藥，例如：四逆散、逍遙散。但這些方藥需由醫師依個人體質開出處方，平時我們在家可以酌量泡茶來喝，例如玫瑰花茶。玫瑰花本身有理氣解鬱的作用，但也具有緩瀉功能，也就是會拉肚子，建議每人從少量幾朵開始嘗試，若飲用過量，容易腹瀉。也可加烏梅一起飲用，因為烏梅有促進食慾的功效。