# 中醫安心律

文／江家瑜

「心主神明，為君主之官。」是出自《黃帝內經》「心者，君主之官也，神明出焉」。由「君主之官」可知古代醫家把心列為身體五臟六腑的第一位，認為心是統攝臟腑的，一旦心氣失調，足以影響全身的運行。廣義來說，心主神明也泛指心主宰身體各部位運作及一切精神意識思維的活動。

花蓮慈濟醫院中醫部副主任王健豪醫師在分享中醫養心攻略時即提到，心統

**花蓮慈濟醫院中醫部王健豪副主任分享中醫養心攻略，按摩內關穴能緩解心絞痛，並改善嘔吐、暈車、呃逆、失眠與焦慮等問題。攝影／江家瑜**

御各臟器，使臟腑間相互協調，共同完成各種複雜的生理活動。「心主神明」即指中醫所說的心在正常情況下，具有思考、分析問題和辨明是非的功能，相當於現代醫學中大腦的部分功能和精神活動的總稱。

簡單來說，中醫認為心不僅掌管血液循環，還與精神活動、意識思維、情志等密切相關；若是失常，就會出現心悸、失眠、多夢、健忘，嚴重者甚至有煩亂、譫語、神志昏迷或善悲、喜笑不休等症狀。

不僅如此，中醫還提到「心主血脈，其華在面」，心、血、脈密切關聯，面目脈管豐富，所以心氣的盛衰，可以從脈搏的變化和面部色澤的表現反應出來，若心氣不足，可能導致脈搏虛弱、面色蒼白、甚至胸悶、心痛等。

王健豪醫師表示，心臟健康不僅要關注身體的體質，還需針對每個病人的不同證型，進行個別調理；針對心虛膽怯的患者，使用「溫膽湯」；心脾兩虛的病人，使用「歸脾湯」，有助於改善心悸不安、健忘、失眠多夢、倦怠乏力等；而心陽虧虛，則使用「桂枝甘草龍骨牡蠣湯」等中藥進行調理。

此外，王健豪醫師提醒，養心要從日常生活中調理，要避免暴飲暴食，並保持適當運動及充足的休息，有助於保持心臟健康，正如「流水不腐，戶樞不蠹」。生命在於動，「運動」可使人體氣血調和，百脈通暢，臟腑機能旺盛肌肉豐滿，也能使關節靈活，精神愉悅。

**王健豪醫師表示，心臟健康需針對每個人的不同證型，進行個別調理。**

而飲食部分，可遵循五穀(黍、稷、麥、稻、菽)為養、五果(堅果)為助的原則，以維持身體的精氣與氣血。

王健豪醫師還提供穴位按摩養心的方法，例如按摩內關穴。內關穴位於前臂內側，腕橫紋向上二寸（約三指寬），橈側腕屈肌腱和掌長肌腱之間的凹陷處，按壓時，通常會有明顯的痠脹感。因內關穴對於自律神經、心血管與腸胃系統都有調節的作用，因此不僅能緩解心絞痛，也可以改善嘔吐、暈車、呃逆、失眠與焦慮等問題。

花蓮慈濟醫院中醫部近年來研發多款即飲包，其中「寬心養氣飲」內含黃耆、黨蔘、麥門冬等藥材，王健豪醫師指出，「寬心養氣飲」有益氣生津、養心安神的效果，能改善氣虛津傷、心悸怔忡、心悸氣短、心煩失眠等症狀。即飲的設計主要是方便攜帶飲用、保存容易，有助於民眾在忙碌的生活中補充體力更簡單。