

青少年解鬱

文 / 柯建新 慈濟醫學中心中醫部主治醫師

之 中醫觀點

少年不識愁滋味，愛上層樓，愛上層樓，為賦新詞強說愁。
而今識盡愁滋味，欲說還休，欲說還休，卻道天涼好個秋。

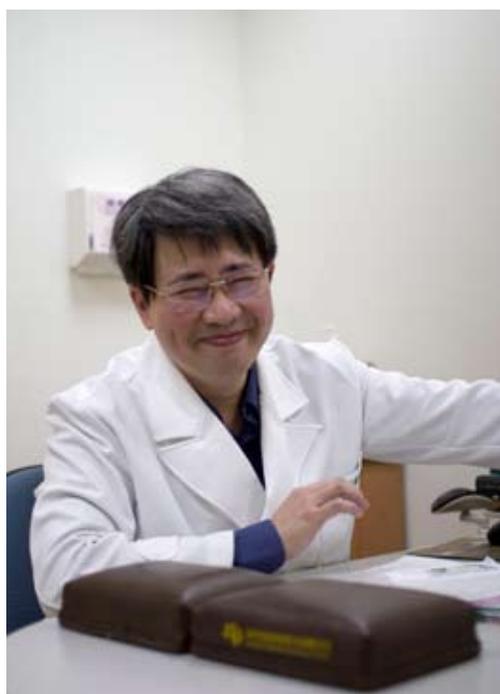
【醜奴兒】書博山道中壁 辛棄疾

最近門診當中，青少年患者的比例有日漸增多的趨勢，除了想要長高一些、滿臉痘痘等問題之外，情緒問題也成為家長跟青少年的主要困擾。

根據中研院社會所提出的一項報告，有四成以上國中三年級的學生感到「鬱卒」，到底是什麼原因使花樣年華的少年情緒低落呢？報告指出，青少年憂鬱的十大原因可分為兩大類：一是外在環境的壓力所造成的，主要與學校的教育有關，考試太多、課程太難、成績退步、考不上理想學校等。另外一個原因是與「自我認同」（self identity）有關，像不知道自己真正的興趣是什麼？對未來的升學、就業感到茫然等。

適度的運動與食療 有益身心

中醫治療青少年情緒問題早在《金匱要略》即有記載，根據「喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」七情，從肝、心、脾等相關臟腑來論治，證型包括「肝鬱脾虛」、「肝血瘀滯」、「心脾兩虛」、



「脾腎陽虛」等，憂鬱的情緒和腦中某些神經傳導物質的分泌不足有關，所以適度的運動和食療仍是必須的，除了建議青少年每週運動兩次、一次至少廿分鐘，飲食上也建議多吃燕麥、水果、深綠色蔬菜、奶製品、金針、百合、龍眼

肉等食物，均有益保持身心正面發展。

「鬱」影響心肝脾

古代名醫朱丹溪曾說：「氣血沖和，百病不生，一有拂逆，百病生焉。故人身諸病，多生於鬱。」中醫認為，像躁鬱、憂鬱甚至精神分裂症等常常是鬱怒、思慮、悲哀、憂愁等情緒傷害造成的，不同的情緒變化會干擾不同的臟腑，最主要是會影響心、肝、脾三臟。例如，影響心，會產生失眠等神經質的反應；影響肝，會肝氣鬱結，胸悶、兩側肋骨下悶脹不舒服；影響脾，則會腸胃功能不好，而且多半是受肝的牽連形成的，如肝氣犯胃時，會有胃悶脹、吐酸水、打嗝、消化不良的情形；肝氣犯脾時，會有腸胃蠕動不良、肚臍周圍會痛、腸鳴、腹瀉，像大腸激躁症，就是這種毛病。

治憂鬱 從肝下手

由於中醫的肝除了包含西醫提到的消化、代謝、解毒等功能外，還有一大



逍遙散與甘麥大棗湯是中醫改善憂鬱症的代表方劑。

部分涵蓋了精神、神經系統的作用，所以，有關憂鬱症的治療，多半是由「肝」下手。

肝氣鬱結

臨床上，如果患者鬱鬱寡歡，常覺胸口悶、脅肋悶痛、腹脹噯氣、噁心、想吐，是屬於「肝氣鬱結」，應以越鞠丸或柴胡疏肝散加減，來疏肝理氣。

氣鬱化火

假如除了肝氣鬱結的症狀外，還有頭痛、口乾口苦、眼睛脹紅、便秘、煩躁等火氣大的表現，表示這股肝氣已「氣鬱化火」，應以加味逍遙散合左金丸加減，來清解火鬱。

氣鬱生痰

要是患者老覺得喉嚨有異物感，吐不出又嚥不下，胸口鬱悶、胃部飽脹、脅肋疼痛，表示是「氣鬱生痰」，應以半夏厚朴湯加減，來利氣化痰解鬱。

對於已經身處情緒困擾的人，可以藉由中醫藥方劑「逍遙散」、「甘麥大棗湯」配合合歡皮、百合、玫瑰等的幫助，以脫離藍色漩渦。其他常用方劑有半夏厚朴湯、歸脾湯等，搭配百會、內關、神門等穴位的針灸，臨床上療效不錯。

逍遙散 釋放情緒壓力

逍遙散出自宋朝政府官方藥典「太平惠民和劑局方」，由「柴胡、當歸、白



百合有甯神效果，加上蓮子、銀耳煮成甜點食用，是一道忘憂甜品。

芍、茯苓、白朮、炙甘草、生薑和薄荷」組成，具有紓肝解鬱，養血健脾的功效，可緩解肝鬱或是情緒壓抑過度造成的食慾倦怠、月經異常、乳脹胸悶等情形。

甘麥大棗湯 安神解鬱

甘麥大棗湯出自東漢張仲景的「金匱要略」一書，由「甘草、小麥、大棗」三味藥組成。對於心鬱造成的精神恍惚，常常悲傷欲哭，心煩失眠，不能自主者，甘麥大棗湯可以安神解鬱，跟逍遙散同是中醫改善憂鬱症的代表方劑。

去憂化鬱的飲食療法

由於百合有寧神的效果，憂鬱症患者，平常可將百合配合蓮子、銀耳煮成甜點食用。

金針花又名忘憂草，所以用豆腐、芝麻、蜂蜜和優格製成涼拌金針花，對於容易心煩、失眠的人有益。

以甘草、浮小麥、紅棗燉湯，也有養心安神、減壓的效果。

玫瑰花可以舒肝解鬱，拿它加上幾顆櫻桃、少量糯米及白糖燉煮成粥，也是不錯的選擇。

早睡早起曬太陽 排便良好痘不來

此外，在冬天的日子裡，患者應在早晨外出散步，因為早上的陽光能增加體內情緒荷爾蒙血清素的分泌，有益改善憂鬱症病情。中午則紫外線及輻射較強，對身體有害，所以應早睡早起曬太陽。

要特別提醒的是，排便順暢與否也會對青少年的情緒、食慾、甚至青春痘有極大的影響，因為中醫認為大便秘結不僅會妨礙皮膚排除代謝廢料，更會導致心情暴躁，睡眠品質下降。因此，督促青少年養成良好的排便習慣可說是刻不容緩！

尊重與接受 當青少年的良師益友

青春期尷尬的青少年其實很需要父母、老師等長輩的關心與幫助，大人們如何與青少年相處是一個相當重要的課題，父母、師長的身教是陪伴孩子成長的重要關鍵，允許孩子與自己有不同的意見、尊重青少年的次文化、陪伴孩子在錯誤中學習、接受孩子的缺點、稱讚他的優點，如：他功課很不好，但很會做家事等。學習成為孩子的良師益友與培養孩子的休閒興趣，是治療青少年憂鬱的不二法門！

