

焦慮症與胃腸病

梁小姐，30歲，專業人士

自述：經常工作至深夜，精神緊張，近年消化不良，胃氣脹，失眠，易感冒，鼻敏感，皮膚濕疹，痛經，脫髮，有時便秘或腹瀉等。來診當日已四夜完全失眠，神態憔悴，有很深黑眼圈。

張先生，40歲，高層職員

自述：工作繁忙，精神緊張，看到辦公桌上的文件就很煩躁，長期便秘，腹脹，需服西藥才能通便，有鼻敏感，鼻塞等。

譚女士，71歲

女兒代述：患抑鬱症，失眠多年，服精神科藥10年，胃痛，胃灼熱，胃酸倒流，便秘，尿頻等。醫院照過腸異常病變。

陳小朋友，女，12歲

其母代述：焦慮、恐懼、很小事都感到驚恐，睡眠質素很差，常驚醒，哭啼，頭痛，消化不良，腹脹，鼻敏感，鼻塞，咽喉常有痰等等。

上述病例在我的醫案中很普遍，每個主症外，有百分之九十

併發胃氣脹，胃痛，胃灼熱，胃酸倒流，便秘或腹瀉，夜尿多等等都因精神緊張，焦慮抑鬱所致。

中醫針灸穴位，用於治療精神

因素引發的疾病已有悠久的歷史，《醫方論》說：「凡鬱病必先氣病，氣得疏通，鬱之何有」。

中醫認為情志內傷病與臟氣虛

弱有關，針灸的穴位可疏肝解鬱、鎮靜、安神、開竅、調補氣血，健脾和胃，「胃不和則睡不安」。

常用穴：

百會：開竅寧神，平肝息風。

神庭：鎮靜安神。

安眠：主治失眠、眩暈、頭痛、心悸、精神病、癔病等。

內關：寧心安神，理氣鎮痛。

膻中：調氣降逆，寬胸利膈。

中脘：調胃理氣，化濕降逆，對胃

痛，胃氣脹很有效。

氣海：調氣血，補腎虛。

足三里：理脾胃，調氣血，補虛弱，對胃腸炎等消化系統有特效，是提高免疫功能的強壯穴。

三陰交：是腎、肝、脾三條陰經的

交叉穴，具有健脾化濕，疏肝益腎，也有祛班除黑眼圈之效。

太沖：疏肝解鬱，理氣血，通經

絡，有經驗的醫師會一針二穴透湧泉，使肝、腎二經互通，療效

更好。

迎香：通鼻竅、鼻敏感、鼻炎。

其他還有四神聰穴，

四關穴，再加耳穴等等。

根據各不同病例辨證取穴。如虛症補虛，實熱取

瀉法，再加鎮靜安神，疏

肝解鬱，行氣補血，健脾

和胃等等。症狀逐步已

善，有些更可逐步減少已

食多年的安眠藥及腸胃藥

等。

余德賢

如要查詢可致電2391 8447或瀏覽
網頁www.nyabchk.com。