

中醫論治「亞健康狀態」

亞健康狀態是世界衛生組織 (WHO) 提出的一組臨床症狀

「亞健康狀態」即慢性疲勞綜合症一現代典型的「未病」

臨床症狀早在二千多年前的醫學專著《黃帝內經》中已提出：「是故聖人不治已病，治未病……」所謂治未病，是指未造成器質性疾病之前要預防及治療的疾病。

中醫學對亞健康狀態的認識：

中醫學沒有亞健康狀態這個名稱，但其臨床表現屬於中醫內科雜病範疇，中醫學未病學理論中潛病態的前病態，即包括亞健康狀態。

中醫學認為喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等過極或持久，致使臟腑氣血功能失調，稱為七情病，屬中醫的「鬱症」、「虛勞」、「痺症」等範疇，以心、肝、脾、肺、腎五臟為主。

《內經》指出：「心者，五臟六腑之主也。故悲哀憂愁則心動……」強調心神情志因素是影響機體臟腑的重要因素。

人類已經處於信息化時代，大部分人的生活及工作處於緊張狀態。心理承受的壓力很大，作息及飲食無規律，腦力及體力過度疲勞，睡眠不足，導致臟腑氣血陰陽失調，耗傷正氣；或肝鬱氣滯，肝腎不足，陰虛火旺；或心血不足，脾胃不和，氣血虧虛等等出現以下臨床症狀：

睡眠欠佳、精神不振、情緒低落、抑鬱寡歡、煩躁易怒、焦慮、反應遲鈍、失眠、多夢或

嗜睡、記憶力減退、頭痛、頭昏、頭重、心律不齊、胸悶、心悸、疲勞乏力、自汗氣短、食慾不振或胃氣脹、頸背痠痛、腰腿痠痛、易感冒、咳嗽、鼻敏感及咽喉有異物感或耳鳴等等。由於以上內在病因引致體外皮膚敏感、濕疹、暗瘡、黑斑、黑眼圈、眼袋、脫髮、斑禿、肥胖及出現與年紀不相稱的皺紋等，影響外表皮膚的美觀。所以，希望大家多做運動，鬆弛神經，大家每天的工作和學習都很忙，時間有限，但可以在早晚或工作小休時，抽五分鐘時間按摩耳部保健，如果不了解臟腑在耳廓分佈區，可上 www.nyabchk.com 網頁學習或致電 2391 8447 查詢。



中醫師余德賢