

中醫養生之怡神養心

中醫學認為，人的精神或情緒的變化與人體健康相互影響。若情志太過，會損害相應的臟腑：怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎，而良好的精神狀態則可使臟腑氣機調暢，氣血調和。因此，我們應透過保持樂觀、調和喜怒、減少憂慮、避免驚恐及順應四時變化，以調攝精神活動，同時也可輔以下列的中醫食療：

肝火內郁

症狀：精神抑鬱，煩躁易怒、易悲泣、胸脇脹、潮熱伴隨情緒波動，舌苔薄黃等。

食療：夏枯草3錢、菊花2錢、素馨花2錢、蜜棗1枚、甘草1錢，加水煎煮約20分鐘後飲用。



痰熱內擾

症狀：心慌易驚、胸悶、煩躁多語、失眠、惡夢，或痰多黏稠、口乾口苦、舌紅苔黃等。

食療：將馬蹄1兩，洗淨、去皮、切片，海蜇頭1兩，洗淨、切碎，混合加水煮30分鐘後飲用，可加少量食鹽調味。

氣血不足

症狀：心慌不安、氣短、疲倦、頭暈失眠、健忘、面色蒼白、舌淡脈弱等。

食療：龍眼肉5錢、蓮子3錢、紅棗5枚、粳米3兩，加水煮成粥後食用。



陰虛火旺

症狀：失眠心煩、五心煩熱、心悸不安、頭暈耳鳴、健忘、口乾、舌紅等。

食療：百合1兩、生地5錢，加水煎煮約40分鐘後飲用。