

中醫如何解鬱

廖璟婷 註冊中醫師

仁濟醫院—香港浸會大學中醫診所暨教研中心（深水埗區）

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師

香港中文大學中醫學學士

「鬱」字一般被認為與精神神志相關，例如心情鬱悶不快，抑鬱症，實則在傳統中醫學，鬱泛指一切結滯不得發越的狀態。狹義之鬱專指與情志相關，「鬱為七情不舒，遂成鬱結，既鬱之久，變病多端」；廣義之鬱則指受內外因素影響，體內氣血津液閉塞不通，結聚成鬱。不同程度之鬱可以影響人之身心健康，出現諸多不同的症狀。今以越鞠丸一方，簡單介紹中醫學不同的鬱及各自的方藥配伍，並附上預防鬱的常見穴位按摩作日常保健之用。

《丹溪心法》的越鞠丸是治鬱代表方之一，此方由香附、神曲、川芎、梔子、蒼朮五味藥組成，有治氣、火、血、痰、食、濕六鬱之功效。《丹溪心法》的作者朱丹溪認為，「氣血冲和，萬病不生，一有怫鬱，諸病生焉」，意思是氣血運行通暢，不會出現各種疾病，一旦出現壅滯不通，則各種疾病均會出現。因此朱丹溪提出的越鞠丸，除了治療因情志不遂而出現的氣鬱，亦同時治因血、痰、濕等鬱滯不痛所致的證候。

氣鬱

人有七情，怒喜思悲恐驚憂，長期七情過極，大幅波動，導致情志失調，肝氣鬱結，肝失條達，出現胸脅滿悶，胃痛脅痛，噯氣腹脹，頭痛眩暈，情緒低落，善太息（嘆氣），經前乳房脹痛等證候。香附行氣開鬱，調經止痛，配合柴胡、川芎、枳殼善治脅肋脹痛；配合柴胡、青皮、瓜蒌皮可治乳房脹痛。

火鬱

氣鬱久鬱化火，火性炎上，灼津耗液，出現口乾口苦，口瘡咽痛，頭痛目赤，胸脅灼痛，煩悶懊惱，嘈雜吞酸，身熱顛紅，小便黃赤，大便秘結。梔子清熱瀉火，除煩利濕，配合淡豆豉善治心煩鬱悶；配合黃芩、黃連、黃柏，清熱力甚。

血鬱

外傷跌仆閃挫，起居不慎，飲食勞逸失節，血脈運行不暢，多有氣鬱發展而至，出現胸脅刺痛，夜間尤甚，面色黯黑，面有褐斑，口唇紫暗，肌膚甲錯，月經不暢，伴見血塊。川芎辛散溫通，能行氣活血，祛風止痛，配合柴胡、白芍、香附，治脅肋疼痛；配合三七、乳香、沒藥，能消腫活血止痛。

食鬱

飲食不潔，過食肥甘厚味，暴飲暴食，損傷脾胃，脾胃運化失調，飲食停滯不化，氣機鬱阻，出現胃脹腹脹，噯腐吞酸，大便不通。神曲消食健胃，配合長於消肉食之積的山楂及長於消除米面主食之積的麥芽，將三者微炒焦化即成消積化滯的組合“焦三仙”。

濕鬱

居處濕地，冒雨涉水，浸漬肌膚，外濕鬱於體表肌膚，衛氣被遏，濕性黏滯重墜，易蒙清竅，出現周身關節遊走疼痛，頭重如裹，疲倦嗜睡，脘腹痞悶，食欲不振，口淡，大便溏爛不成形，小便不暢。蒼朮燥濕健脾，配合獨活、秦艽苦燥祛濕，宣痹止痛，配合厚樸、陳皮善治脘悶食少。

痰鬱

痰鬱集以上五鬱之特點，氣機鬱滯，水液停聚成痰，或飲食不節，損傷脾胃，助生痰濕，或火盛灼津成痰，痰濕鬱阻，變生百病，可出現五鬱的各個症狀。方中並沒有明確治痰鬱之藥，是考慮到氣行，火瀉、血暢、食消、濕化之後，諸鬱可解，痰鬱即消，既無需另設第六味藥治痰鬱，用藥更為精煉準確，亦有治病求本之意。

值得注意的是越鞠丸不適合兩類人士服用。由於越鞠丸多由較溫燥的藥物組成，陰液不足的人士，例如容易口乾唇乾、皮膚乾燥粗糙，心煩失眠應避免服用。而因虛致鬱的人士，例如因年老或久病，耗傷正氣，氣虛無力推動血行，血行不暢而見瘀象，或者是本有脾胃虛弱，氣血生化乏源，無力推動氣行而見脘腹滿悶，食欲不振，惡心嘔吐等，亦應避免服用越鞠丸。

要預防「鬱」而成病，平日可按摩內關穴、豐隆穴及太沖穴，每日1次，每穴兩至三分鐘。

內關穴位於兩手前臂掌側，腕橫紋上兩寸之中央，即食指、中指、無名指三指併攏之寬度，有寬胸理氣，降逆止嘔，寧心安神之功效。

豐隆穴位於兩腳小腿前外側，外踝尖上八寸，即膝蓋髕骨外側凹陷處於外踝尖連線之中點，有祛濕化痰，調理胃腸之功效。

太沖穴位於兩腳腳背，大拇趾與第二趾指縫間，向內一寸的凹陷處，即拇指之寬度，有疏肝解鬱，平肝熄風，通絡止痛之功效。

以上資料只供參考，如有疑問，請諮詢註冊中醫師為宜。若有關於仁濟醫院中醫服務查詢，請瀏覽仁濟醫院網頁：www.yanchai.org.hk 內中醫服務內容。