

## 中醫教你如何快樂不憂鬱

秋冬來臨，如何讓不穩定的X因子(情緒)不發作，  
達到快樂不憂鬱

文/吳宗鴻中醫師（正宏堂中醫診所院長）

在這個局勢多變，時機不好的社會，  
**在**很多人因工作、學業、家庭的壓力，壓得喘不過氣來，進入秋冬後，是否覺得情緒不自覺變得較低落？

根據統計，在秋冬季節裡，約有20%左右的憂鬱症病患，其憂鬱症狀會在完全沒有外在壓力的情況下莫名的發作，屬於「季節性憂鬱症」。病人不僅對什麼事都提不起勁，生理活動也變得很慢，很像動物的冬眠狀態。為什麼會這樣呢？根據歐美精神醫學界研究顯示，在日照比較少的日子裡，因為陽光微弱，會影響腦部「松果體」褪黑激素的分泌，進而導致憂鬱症容易復發，這種在日照不足的日子裡發生的憂鬱症，精神醫學界稱為「季節性憂鬱症」。不要說憂鬱症患者，一般人在秋冬的日子裡，也容易感到心情低潮，思緒紛擾，其實也是一樣的原因。

中醫古籍對憂鬱問題早有記載，《內經》：「愁憂者，氣閉塞而不行」；漢代張仲景在《金匱要略》中提及的「婦人藏躁，喜悲傷欲哭，象如神靈所作，數欠伸」正是憂鬱的一些徵兆；金元時代，朱丹溪在《丹溪心法·六鬱》中，將「鬱症」正式的提出來討論，認為「氣血沖和、萬病不生，一有怫鬱，諸病生焉，故人身諸病，多生於鬱」，朱丹溪認為氣、

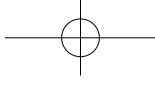


血、火、食、濕、痰都可以致「鬱」，而造成各式各樣的疾病，與現代的憂鬱症不謀而合。

### 抗憂鬱食物

導致憂鬱症的原因包括腦部的血清素(serotonin)下降、神經系統失調、壓力、營養失調、長期失眠、運動量低。

攝取全麥麵包、高纖維食物等複合性碳水化合物，有助於增加血清素。蛋白質胺基酸(色氨酸)是製造情緒荷爾蒙的原料，和情緒安定有關，而富含色氨酸的食物包含香蕉、葵花瓜子、牛奶、乳酪、堅果、花生等。維生素B群能維護神經系統



穩定、增加能量代謝、調節內分泌，是克服壓力的重要營養素，因此平時需補充足夠的維生素B群，特別是B<sub>6</sub>，如小麥胚芽、南瓜、糙米等都有豐富的含量。還有，青椒、芥藍、菠菜等綠色蔬菜，和柑橘、芭樂、木瓜、草莓、奇異果、櫻桃等水果，都是補充維生素B群及C的良好選擇。

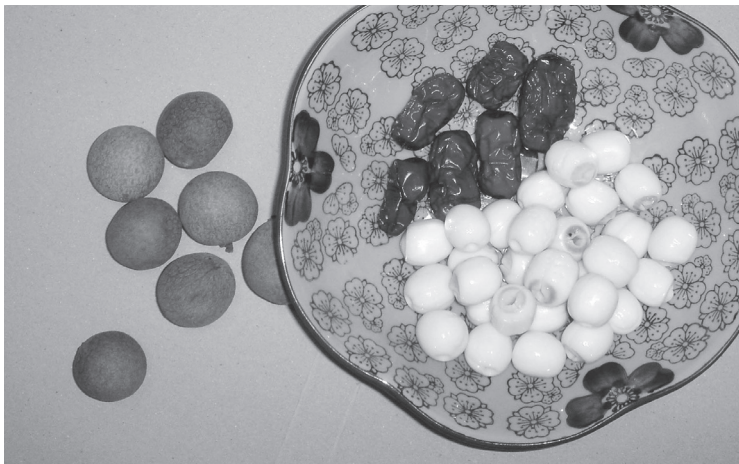
### 抗憂鬱藥膳

常用於抗憂鬱藥膳的食材包括百合、遠志、麥門冬、白芍藥、菖蒲，以及核果、杏仁果等堅果，和芝麻、柏子仁、松子等，這些食材常被認為有寧心作用，有益於紓緩憂鬱情緒。以下介紹兩種抗憂鬱藥膳。

#### (1) 桂圓蓮子湯

材料：桂圓肉6克、紅棗6克、去心蓮子20克、冰糖適量

作法：先將蓮子洗淨，紅棗去核，加入桂圓肉熬煮40-50分鐘，加冰糖，即可食用。效果：桂圓肉性溫、味甘，補血益心、安神；蓮子性平、味甘、補脾益腎；



紅棗性平、味甘，可補益脾胃，總體來說，適合憂鬱失眠患者，可隔天、連續2週在早餐服用。

#### (2) 安神冬瓜湯

材料：小麥2兩、生甘草6克、紅棗10克、冬瓜240克、素雞150克、胡蘿蔔丁40克、蓮子40克、香菇少許、海帶結少許、生薑2片

調味料：鹽少許

作法：

1. 小麥淘淨，以清水浸泡1小時後，瀝乾備用。

2. 將紅棗一顆顆對半切開，與甘草、小麥、生薑一起放入鍋中並加8碗水煮沸，轉至小火燉約四十分鐘，即成高湯。去渣後備用。

3. 素雞切塊狀，入鍋中油炸至微金黃，即起鍋備用。

4. 冬瓜切丁備用。

5. 將冬瓜丁、胡蘿蔔丁、蓮子、香菇、海帶結加入高湯中，以小火煮至冬瓜軟熟，最後加入素雞塊，再加鹽調味即可。

### 抗憂鬱保養

可按摩：攢竹穴、神門穴。

攢竹位於左右眉毛內側，眉頭凹陷處，是三叉神經第一個分支，可直接刺激腦幹，促進血清素（5-HT）分泌，改善憂鬱症狀。

神門則在仰掌、握拳，手掌緣靠近小指側，腕橫紋上的凹陷處，屬心經，心藏神，可治神志方面的疾病，並有提神醒腦作用。

