

心情感冒 找中醫？

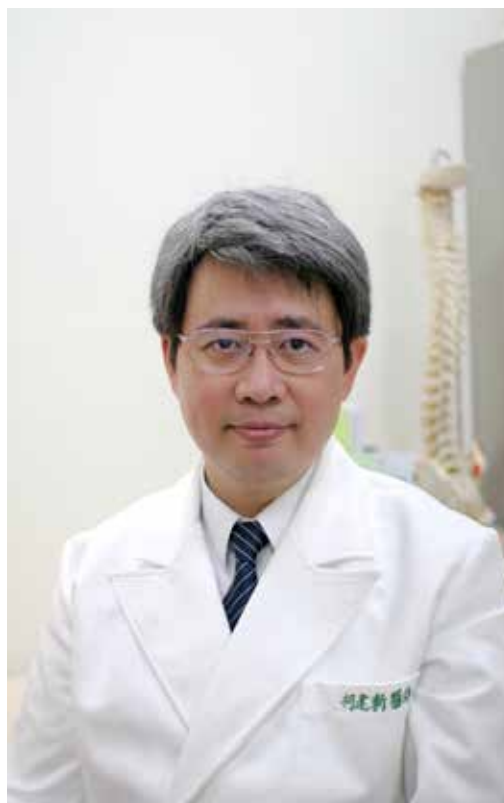
談中醫精神調理

口述／柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部主任
攝影／黃昌彬

一般刻板印象裡，經常將精神病人當成是不定時炸彈，避之唯恐不及！躁鬱症、恐慌症、憂鬱症等疾病，被汙名化的結果，家中若有人罹病，宛如被貼上標籤般，難以啟齒，加上民眾普遍對於精神疾病的錯誤認知、諱疾忌醫，常延誤就醫黃金時刻，甚至造成難以挽回的遺憾！

的確，早期罹患精神疾病，民眾大概認為：「沒藥醫了！」「不能說的病」巨大陰影揮之不去，家醜不可外揚之下，悲劇屢見不鮮，如：將至親關入狗籠，送到「某某堂」與社區生活隔離等，不勝枚舉。甚至早期曾傳出有病人被「放生」在衛生福利部玉里醫院，只因家屬無法承受擔任照顧者的壓力。

現代人壓力大，你我周遭親友，甚至是自己，都可能衍生出憂鬱症、躁鬱



症、失眠、精神分裂等傾向。面對精神疾病的概念，可以用精神、情緒不免會有一場「小感冒」、「重感冒」作比方，換言之，精神疾患是可以治療或控制的。

治療精神疾病，可區分為藥物或住院治療兩類。住院還分兩種，以花蓮慈濟醫院來說，一種為開放式的，這種病人較輕微，本身有很明顯地病識感（insight），知道自己有病，願意服藥及聽從醫囑，不必住院治療。但另一類病人可能會傷人、自戕，或有些危險性，需入住封閉式病房，有類似警衛人員戒護，以備病人發病不時之需，預防傷害事件。

精神疾病用藥的副作用，例如顯得遲鈍、思考緩慢、做事變得艱鉅辛苦等，已經較少了，但如果病人不吃藥，可能會引起嚴重失眠，甚至無法控制情緒。在中醫科門診裡，我就經常遇到這類病人來求診。

有些病人可能做過全身健檢，但都找不出病灶，最終只好尋求精神科（身心醫學科）協助。部分病人不喜歡被「歸類」到精神科看診，因為覺得受辱、很委屈，因為自我認知上自己並不是精神病人！若干病人的症狀非精神問題，卻深受困擾，中醫科就收治這類病人。雖然，有些人真的是罹患了精神病，但部分病人卻沒有病識感，不認為自己有病，這一點就比較難處理。

曾有病人覺得自己被下蠱了，或聽到有人跟他講話，這稱為幻聽，病人活在

自己的世界裡，醫師很難向病人解釋什麼，這種病人很棘手，家屬也很頭痛。病人及家屬被貼了標籤，面對旁人的歧視及不了解病灶，甚至連基因遺傳都扯上了關係，有人還因此丟了工作飯碗、陪葬了婚姻、打亂了生活規劃等，全面性地衝擊人生。

病患求診中醫，依己身經驗，常是求助各科無門時，才來尋求診療。中醫對治精神疾病，證諸古籍，記載頗豐，古人也會罹患精神病，只是古書論述時，較無諸多學理，如：腦袋血清素（Serotonin）缺乏，導致體內認知的錯亂等。中醫治療方法與觀點，與西醫迥異，依自己多年門診及會診經驗分析之，大略可分成三大類來處理。

大黃拉瀉解顛狂

第一類病人，屬很嚴重的急性發作，突然抓狂、彷彿無法入眠、甚至打罵人，衝往樓頂暴走，把衣物脫光，情緒失控……，即屬於顛狂躁症等，這類病人稱之為「胃火」，這類病人有很明顯的特徵，通常便秘，即使吃了瀉藥、灌腸，都沒什麼效果，中醫稱為「腸子火心瘋」（臺語），火大到病人的腦袋亂七八糟，有的人會亂講話、自言自語，有的人則會大聲罵人，或做一些怪異舉動。

中醫認為，因整個腸胃的熱比較盛，許多專有名詞，譬如：「陽明熱盛」、「胃火」等，都可以解釋這個問題。這種病人要改善，中醫作法很簡單，讓他

通便。通常中醫用藥裡，一定有加一味藥：「大黃」，這藥不只是拉肚子而已，還會瀉熱。

大黃，處方裡常見，屬跌打損傷的藥，中醫認為跌打損傷後，氣滯血液不順，這時要把氣打通、把瘀血化掉，大黃這藥可讓身體瘀血很快的從腸胃道排除，所以吃這些藥後，會稍微拉肚子，會軟便，但情緒會比較穩定、清醒。

一些病房會診，精神科醫師用了一堆藥，但病人即便服藥了，還是睡不著，情緒仍非常煩躁，這時中醫通常會用「柴胡知母湯」、「桃核承氣湯」，

這類藥都有大黃，只要把大黃適度的調整，服用後，讓病人輕微拉過，就能像氣球消氣一般，待情緒消了，它就會穩定。

很多病人屬比較急性發作，中醫常講「胃火旺盛」，該怎麼把胃火降下來？用一些瀉藥，如大黃，就可讓情緒穩定下來，這是較常見的狀況。有的人可能病很久，突然急性發作，這種目露凶光、滿臉通紅，整個人感覺蓬頭垢面、火氣很大，小便鮮黃，甚至牙齦腫脹、大便解不出來，這幾種火氣很大的表現，大概都是胃火，所以，只要把胃火一清，病人情緒馬上冷卻下來。



疏肝解鬱靠柴胡

第二類病人，中醫講「肝氣鬱結」，即臺語的「阿雜」（鬱卒），情緒太悶了，悶燒容易抓狂，情緒的不穩定性，中醫講肝氣不順（臺語），肝氣打結，該如何疏肝解鬱？

中醫妙方有味「加味逍遙散」——為什麼要逍遙？因為病人不逍遙，生悶氣、想太多、睡不好、生氣易怒、容易借題發揮、情緒較不穩，所以一直作夢，這種情緒的問題，中醫有一種藥，叫做「柴胡」，這在「加味逍遙散」、「小柴胡湯」、「大柴胡湯」裡面都可

見到，因為要疏肝、解鬱。

肝氣鬱結的病人為數不少！這可從臺灣中醫界統計，「加味道遙散」使用量永遠居冠，就可以理解，民眾可能在工作、精神、家庭、經濟、感情等層面，都面臨巨大壓力。

乾薑附子湯驅寒

第三類的病人，因手腳冰冷，使用「乾薑附子湯」治療，是種很熱的藥。門診觀察，很多病人通常有精神的問題，可能是失眠或情緒不穩，中醫門診，常見精神萎靡，彷彿罹患重度憂鬱症，啥事都提不起勁。



析言之，首先病人「病太久」，疾病把身體的氣都耗掉，陽氣、血氣等都耗光，病人看來虛弱，臉色慘白、鐵青。其次，這種病人長期服藥，絕大部分是西藥，如一些鎮靜劑等。中藥跟西藥很大的差別是，中藥講藥性，譬如藥物藥性是偏熱偏寒，是酸、苦、甘、腥、鹹，把藥物做定位。

從中藥的觀點看西藥，可發現大部分的西藥是苦、寒居多，西藥現在用膠囊做藥錠，若改成如中藥服用方式，也用藥粉來吃，民眾恐怕都吞不下去，因為西藥都非常的苦，中醫講苦寒，大概是從「比較」觀點來論。

很多精神病人多有慢性病，長期吃這類藥物，吃到最後常身體冷冰冰，所以

這種病人，我通常在把脈時，會習慣摸一下病人的手做確認。

調理體質遠疾患

曾有病人一天要服用四、五十顆藥，不吃根本無法入睡，安眠藥常容易成癮，劑量愈吃愈重，所以這種病人常逛各醫院，到處拿他「認為足夠的量」，這樣其實有危險性！第一，藥吃久了產生耐藥性、抗藥性，愈吃愈重。第二，藥吃太多，肝腎功能負擔過大，醫師甚至會擔心，病人可能直接吃一大把，自殺了！用藥過量，對身體不僅有損害，甚至有生命危險！

中藥有所謂的鎮靜安神藥物，確實可以給精神病病人幫助，但是我們也發

甘麥大棗湯



甘草



小麥



紅棗

甘麥大棗湯由甘草、小麥、紅棗組成。除了花草茶，平日也可以煮甘麥大棗湯來喝，茶湯滋味甜甜的，飲用後心情好。



花蓮慈濟醫院中醫門診開藥，多以科學中藥為主，方便民眾服用。圖為中藥師張慈玲處理藥材。

現，如果病人已吃了二十多年、十多年這類安眠藥，中藥基本上已經催不動了。因體質已變得偏冷時，除非有很溫熱的藥物，讓病人身體熱起來。病人代謝慢下來，代謝很差，要讓他身體熱起來，使代謝比較正常點，病人反而比較有辦法恢復到較正常的水準，這是西醫較不理解的層面。

我將病人分類，究竟是屬於胃火，還是屬於冷冰冰類型。對症下藥，通常就會改善，但如果病人不是太冷，也非太熱，那絕大部分病人就是肝氣鬱結，這時就要研究怎麼讓他疏肝結，通常都會改善。我的經驗是，病人對於西藥的依賴度可以減少很多，甚至有些疾病，最後都不需吃藥（包括中藥），病情仍能穩定下來。

中醫認為是體質的問題，但西醫的觀點會說是遺傳因素。個人認

為，如果把病人身體調整到比較好的狀態，其實情緒的問題應該不會那麼嚴重，甚至有很大的機會，是可以緩解的，所以，通常這種病人來，會幫他做舒緩。將一般病人區分為三類：熱的、冷的、肝氣鬱結的，這大概可涵蓋大部分精神科的一些疾患類型。

甘麥大棗湯寧神

平常可以喝什麼茶飲，讓心情比較穩定？中藥鎮靜安神，用的藥物有蠻多品項跟花有關，花類拿來泡茶喝，確實可以舒緩情緒，如：玫瑰花茶、茉莉花茶、菊花茶、薰衣草茶、蓮花茶。舉例而言，蓮花茶相關的產品，像蓮子、蓮藕，有鎮靜安神的效果，這些花草茶民眾都可嘗試。

另外，中醫觀點，認為有一些情緒精神的問題，與腦袋裡面的血糖濃度太低

有關連。所以有些人心情不好，會吃巧克力，因為血糖降低。

中國人發明一種很有趣的茶「甘麥大棗湯」，來治精神病，這個方法就三味藥，甘指「甘草」，麥是「小麥」，棗為「大棗」，就是紅棗。這方子治什麼呢？婦人臟躁，即五臟六腑的煩躁，但為什麼是婦人呢？男人沒有嗎？中國古代，女生養在深閨，可能有婆媳、家庭、情緒等問題，但卻無處發洩，積久了就生病，這種病人常像「歇斯底里」樣子，容易抓狂！但現代，已不分男女，這方子可治這種情緒問題，效果不錯，我建議病人自己去煮茶喝，小麥每次放一兩、二兩，甘草及紅棗各放三、五錢，這三味藥煮起來的茶湯，滋味甜甜的。飲用後，心情會比較好，考生或壓力較大的上班族，除了花草茶之外，飲用甘麥大棗湯也有幫助！

民眾不妨檢視一下自己或家人，是不是胃火比較旺？還是手腳冰冷？或屬於肝氣鬱結？平常養生，若要紓緩心情、幫助好眠，多種花草茶、甘麥大棗湯都有助益。

中西醫各擅勝場

在此特別強調，現代醫療已非常便利，藥物亦很進步，若您有情緒上的問題，請勿諱疾忌醫，建議求診精神科或身心醫學科醫師，又或者讓中醫師來為您做體質的調理，對您的情緒穩定，將有莫大助益！不要亂吃偏方，如蜈蚣、蟾蜍那種，要找醫師看診，對症下藥。

曾遇過病人沒有病識感，認為自己沒病，還被抓去看病，這時我都會好言相勸、軟硬兼施，籲請讓精神科醫師評估一下，如有需中醫治療，民眾可以找信任的中醫師配合做體質調理，雙管齊下，效果更佳。

也有些病人對西藥過敏，或服用西藥效果不佳，而來中醫科做體質調理的，但無論如何，都要找合適方法來改善症狀，中醫可從很多角度切入，幫助病人，我非常鼓勵病人，除了精神科的用藥，也可以由中西醫合璧來雙管齊下。

中藥與西藥若同時服用，建議至少間隔一至兩個小時之間，若西藥是飯後服用，則鼓勵中藥飯前吃，又或者西藥與中藥都需飯後服用時，兩者各間隔一個小時，儘量不要讓藥物交互作用，基本上都沒問題的。

中醫的介入，最主要目標，是希望能夠減少病人對藥物的依賴性，無論是中藥或西藥，若病情好轉，理應愈吃愈少，慢慢能回歸到正常的生活、工作、念書等，這也是很多病人、特別是家屬的一個期盼，中醫確實能提供一些幫助。

「心情感冒」在所難免，「心情憂鬱」也沒關係，儘快就醫就對了，千萬不要忌諱，以免延誤了病情治療的黃金時間，得不償失。中西醫各有其優點，若能取其所長，對病人或其親友而言，該是最大的幫助了！（整理／黃昌彬、聽打／羅意濤，大愛廣播「大愛中醫館」節目內容）