

2022-10-17

「我好劬呀」如何改善疲累感？



撰文：姚怡超中醫師

作為父母，要照顧家庭，又要工作，真的會疲憊不堪。筆者閒時喜歡看清談節目，聽聽名人對生活和人生觀的獨特意見。有次大家談及香港人的生活繁忙，疲倦似乎是必然的「副產品」。但是，大家卻「死撐」說我們並不累，因為人人皆如此，只是正常的生理反應。那麼，這是否真確呢？

疲倦其實是一個主觀感覺的表現，所以只有自己才可以領會。有部分情況，可以從行為上表現出來，例如不願起床、說話乏力、缺乏正常體力等。中醫認為，疲勞為害，涉及五臟六腑，主要為脾、肝、腎，首當推脾，屬「虛勞」的範疇。

### 3 種疲勞 原因各有不同

疲勞可以從不同的角度分類。其中一個方法是將疲勞分為 3 類：身體、腦力、心理。身體疲勞是最常見，而且亦是大家最容易發覺的。在正常工作後，感到勞累是很正常的現象，在休息後便可恢復。可是如果在休息過後未能夠恢復，或勞累的次數和程度過多，這就是疲態，也可以說是「亞健康」的狀態。

而腦力疲勞是用腦過度所致，最基本的症狀是記憶力下降和專注力不足，其他病徵，包括嗜睡、集中力不足、耳廓發熱、聽力不足等。心理疲倦則是排除身體問題後的心理感覺，可能因為睡眠不足或營養供應不足所誘發。如果多於一個以上的表現同時出現，就很可能會定性為現代人稱的「疲勞綜合症」。



### **疲勞出現 與五臟失調有關**

從中醫角度，疲勞現象的出現，與五臟的失調有密切關係。不同的表徵可與某個臟腑有關，例如氣力不足多與宗氣（肺臟）有關。中醫認為，人體的整體活動，全賴於元氣的狀態。元氣「稟賦於先天，滋養於後天」，是指元氣來自父母之精，既生以後，主要來自飲食水穀精微的補充和滋養，同時要依賴脾胃正常的功能和借助自然界的清氣（即良好的空氣），雖然都是疲累，但是在証形上還是有分別。

### **人大概可以分為以下四大體質：**

1. 痰濕體質：這類人不但身形肥胖，而且疲勞痰多，易於暈倦、四肢怠惰、食後胃脘不適、便溏等。除了可以透過中藥調理，也可以靠長期鍛鍊身體改善。包括慢跑、游泳、太極、八段錦等。



2. 氣虛體質：這類人的肺氣不足，精力缺乏，稍微勞動便有疲勞的感覺。由於肝氣強弱又與人體免疫力有關，所以他們容易生病。其他表徵包括少氣懶言、常自汗出、語聲低微、舌淡蒼白、脈虛微弱等。雖然可鼓勵進行運動，但是需要慢慢開始和慢慢遞增。另外，可以以腹中氣海穴為中心作打圈的按摩，每天 3 次，每次 10 分鐘。此法可以健脾運胃、培本補元。

3. 陽氣體質：這類人整體新陳代謝低，會表現為怕冷、精神萎靡、嗜睡等。除了可考慮服食中藥調理外，還可以「溫臍法」增加腎元陽。方法是用點燃了的艾條在肚臍上的神闕穴上方懸空灸治，每天 2 次，每次 15 分鐘，以感覺到溫暖而可忍耐度為主。

4. 氣鬱體質：多表現為情況不穩、容易憂鬱、沒有堅持力、多疑等心理不平衡的狀態。當然，身體的不適，例如肋部脹滿，睡覺不佳等也會出現。不過，與情志的起伏有密切關係。平日多與人談天分享，是最簡單開導自己的方法。同時，也可以試試「玫瑰山藥粥」。方法是將玫瑰、薏苡仁、淮山加米煮粥，每天 1 至 2 碗。

無論如何，疲勞的感覺是很令人困擾。除了不適外，旁人有時會懷疑是否屬弄虛作假。所以我們必須正面面對，並找到調理的正確方法。不然，疲勞這種亞健康的狀態很可能演變成真正的疾病，那就麻煩了。