

每個人間中會感到焦慮；在很多情況下，焦慮是一種正常反應。然而，在生活當中，若經常出現過多或不實際的焦慮，便會對日常生活，甚至社交造成影響。



20萬港人 受焦慮困擾

你有焦慮嗎？

焦慮是情緒不穩的表現，據統計，香港大約有20多萬人受焦慮困擾。當身體產生一些焦慮的症狀時，如頭痛、睡不安寧、胃部不適等，患者可能以為自己患上其他疾病，而忽略源自情緒的問題，致病情加重。



心血不足易焦慮

從中醫角度來看，焦慮的產生，主要涉及心、肝。大部分患者，在病發前，性格方面往往都屬於膽小害羞、依賴性強和內向。患者先天心血不足，加上精神長期受壓抑及焦慮，耗傷心血，以導致心膽氣虛，容易有驚慌或恐懼的情緒出現，伴有心悸不寧、坐臥不安、食欲不振、睡眠淺少、多夢易醒等。

資料提供：
註冊中醫師
吳璧而



香港註冊中醫師，現正修讀香港大學針灸學碩士。

牡蠣安神減焦慮



在中醫角度，牡蠣具有鎮驚、安神的作用。有研究亦顯示，蠔中所含的微量元素可調節神經，穩定情緒。常食用蠔肉精華可減少煩躁不安、心悸失眠、頭暈目眩及耳鳴等症狀；因此蠔肉精華特別適合心虛膽怯，如稍有風吹草動就心慌心跳，有微細聲音就不能入睡或驚醒的人。