



# 針灸配合食療醫治疲勞症

疲勞是指一種倦怠、精力不夠或虛弱的感覺，可為多種疾病的主要症狀或伴隨症狀。疲勞可分為腦力疲勞與體力疲勞。腦力疲勞表現為頭腦昏沉、認知功能障礙、記憶力減退、注意力不集中、容易出錯和精神抑鬱等；而體力疲勞常表現為進行一定的體力活動後容易疲勞，或疲勞不易消失。



撰文：  
香港大學  
中醫藥學院講師  
姚韜敏博士

## 慢性疲勞綜合症

慢性疲勞綜合症(Chronic Fatigue Syndrome)是美國疾病控制中心於1988年正式命名，主要特徵為患者持續半年以上處於極度疲勞的狀況，臥床休息也沒有明顯的緩解，平均活動量可比健康的人減少一半以上，同時有咽痛、肌肉關節疼痛、淋巴結腫大等類似感冒的症狀、頭痛、睡眠障礙、短期記憶力、集中注意力下降、心煩、焦慮、心情鬱悶、情緒低落等，神經精神症狀也可同時出現。

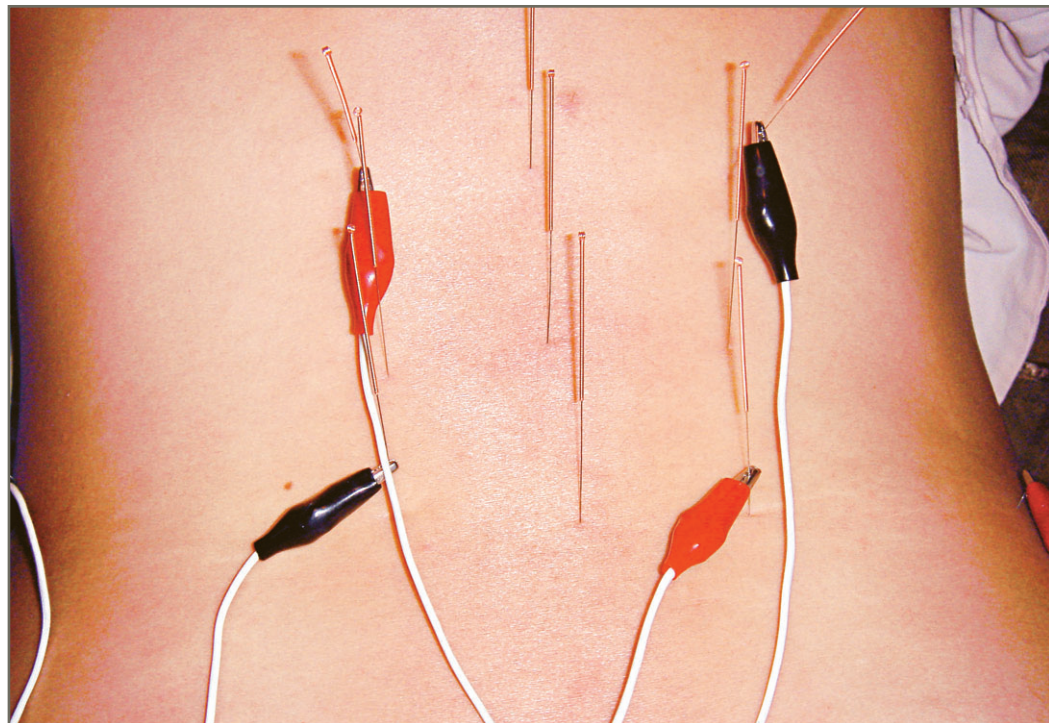
如懷疑自己患有慢性疲勞綜合症時，需接受醫生的詳細診斷，選擇某些常規或特殊檢查，以便排除因其他疾病引起的類似症狀，如消耗性疾病、貧血、自身免疫疾病、細菌感染和內分泌疾病等，因為此病同時影響患者的精神狀況，所以應進行精神狀況檢查及神經心理學評估，才可確定這些症狀是否與精神性疾病有關。

## 慢性疲勞綜合症的發病情況

據查閱文獻，美國調查顯示慢性疲勞綜合症的患病率，會從每10萬人有1,775人增加至每10萬人有6,321人。在日本，每年約有1萬多人因過度疲勞而猝死。英國的調查亦顯示約有20%的男性和25%的女性經常感到疲勞，其中約1/4可能患上慢性疲勞綜合症。

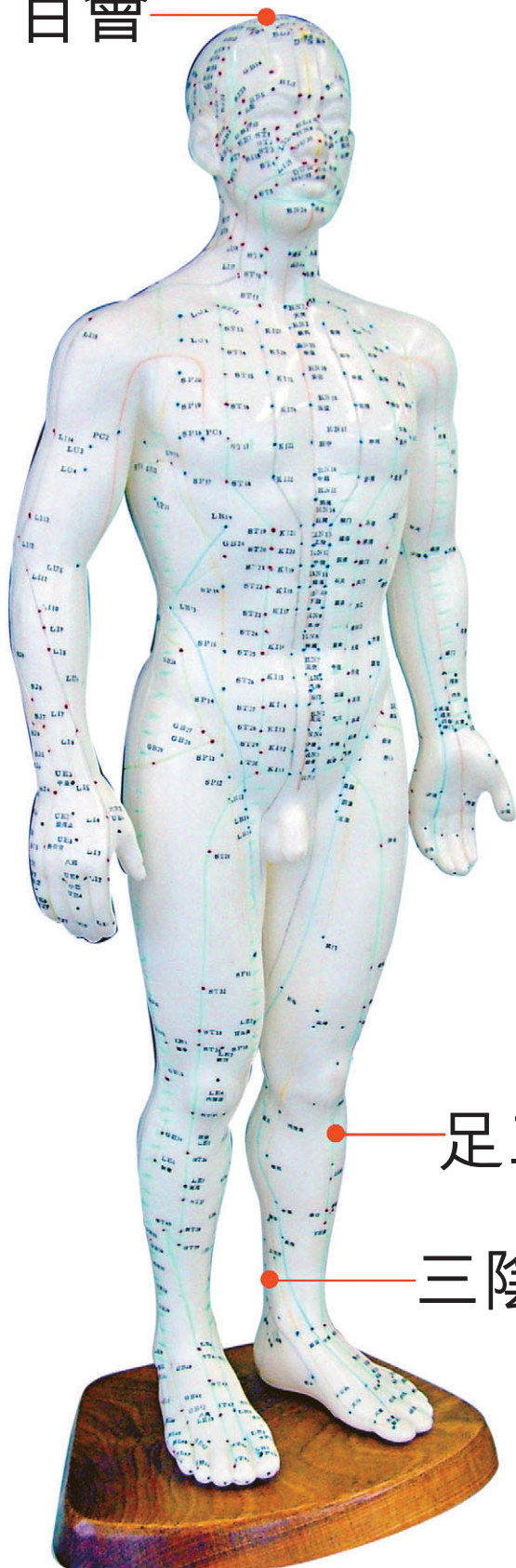
香港大學中醫藥學院於2004年3至5月訪問了1,013名20至50歲人士，出現疲勞現象的人佔57.7%，而當中6.4%已患上慢性疲勞綜合症，從受訪者的職業分析中，以工程師發病率最高；教育程度方面，則以碩士學位者患病率較高。

許多研究指出精神壓力大、腦力和體力的過度勞累、睡眠不足、營養不良、煙酒過度、不良生活習慣、人際關係緊張、精神刺激與心理因素、



針灸可刺激穴位，有行氣活血、疏通經脈、調理臟腑氣血的作用，亦可緩解疲勞、頭痛、肌肉關節疼痛等症狀。

## 百會



## 足三里

## 三陰交

以及環境因素如天氣悶熱、環境污染、噪音騷擾、環境擠擁、空氣不流通等與慢性疲勞綜合症有關。因此美國疾病控制中心預測，慢性疲勞綜合症將成為21世紀影響人類健康的一個主要問題。

## 中醫對慢性疲勞綜合症的分類

從中醫學角度看，慢性疲勞綜合症是由於稟賦不足、過度勞累、精神緊張、飲食不節等原因造成，可以分為以下6種類型：

- 1. 肝鬱脾虛型：**神疲乏力，竄痛不適，抑鬱寡歡或急躁易怒，記憶減退，睡眠不實，大便溏稀。
- 2. 心脾兩虛型：**精神疲倦，心悸健忘，胸悶氣短，多夢易醒，面色無華。
- 3. 肝腎不足型：**形體虛弱，潮熱盜汗，心煩易怒，口乾咽痛，淋巴結腫痛，大便乾結，遺精早洩，月經不調。
- 4. 脾腎陽虛型：**精神萎靡，腰膝冷痛，困倦嗜睡，畏寒肢冷，食少便溏，或遺精陽痿，性欲減退。
- 5. 心肺氣虛型：**神疲乏力，氣短懶言，自汗，食後困倦多寐，頭暈健忘，身體發熱，勞累後發生或加重。
- 6. 正虛外感型：**發熱，怕冷，咽癢不適或略有疼痛，頭痛，肌肉關節酸痛，淋巴結腫痛。

## 針灸的防治

中醫根據慢性疲勞綜合症的臨床表現歸為「虛勞」、「鬱證」、「痺症」等不同範疇。其病位涉及五臟，尤以

肝、脾、腎為主。基本病機可概括為虛與鬱，即臟腑虧虛，氣血陰陽失調，氣虛血瘀。故此，治療應以補氣行氣、活血化瘀為主。針灸是根據中醫經絡理論，通過刺激穴位，有行氣活血、疏通經脈、調理臟腑氣血的作用，亦可緩解疲勞、頭痛、肌肉關節疼痛等症狀。

選用的穴位有五臟背腧穴、百會、印堂、膻中、氣海、血海、膈俞、關元、足三里、三陰交等，也可根據辨證而配用其他穴位，例如：肝鬱脾虛型，可選脾俞、太沖、陽陵泉；心脾兩虛型，可選心俞、脾俞、神門、內關；肝腎不足型，可選腎俞、關元、太溪、照海。脾腎陽虛型，可選命門、大赫、氣海、關元，針刺或大劑量施灸；心肺氣虛型，可選中府、膻中、氣海；正虛外感型，可選風池、足三里、大椎。

針刺手法一般用補法或平補平瀉，亦可選用耳穴療法、電針療法和灸法。以上均屬參考穴位，進行療法前請向註冊中醫師查詢。

## 配合食療法可加強療效

中醫依據「藥食同源」之說，進行辨證食療，即可使苦口的藥物變成美味的佳餚，又能使疲勞得到預防和治療，而且選用針刺配合食療，可以加強療效。由於每個人的體質略有不同，服用藥膳前請徵詢註冊中醫師的意見。

**1. 參靈雞：**材料包括人參、靈芝各10克，當歸、白朮各15克，甘草5克，母雞1隻，

調味品適量。將各種藥材清洗乾淨，用布包起，清除母雞的雜毛及洗淨，並將藥包放入雞腹中，然後放入鍋中，加入適量清水，以文火燉至雞肉熟透後，去藥包，配合適量的調味品，再煮服食。這食療有補虛安神作用，適用於心脾兩虛型的人士服用。

**2. 蟲草洋參烏雞湯：**將蟲草6克，西洋參10克，山楂15克，烏雞1隻，薑、蔥、酒同時放進砂鍋內，加入適量的水，再燉至雞肉熟透，加鹽調味。吃肉喝湯，有補氣滋陰作用，適用心肺氣虛型的人士服用。

**3. 佛手茯苓湯：**材料包括佛手10克，茯苓25克，白芍15克，陳皮5克，牛肉150克，生薑10克，大棗10枚。將材料放入鍋內，加入適量的水，旺火燒沸後再以小火煮2至3小時即可隨量飲用。這食療有健脾疏肝作用，適用肝鬱脾虛型的人士服用。

**4. 何首烏粥：**材料包括制何首烏30克，粳米60克，紅棗3至4枚，冰糖少許。將制何首烏煎1小時後去渣，然後清除餘物，用文火煮至粥熟，早晚服用。這食療有補腎養肝作用，適用肝腎不足型的人士服用。

**5. 菘蓉鮮魚湯：**材料包括鮮魚肉400克，肉菘蓉20克，白菜、胡蘿蔔、粉絲、豆腐、調味適量。將材料放進鍋內加水直至熟透，再加入適量胡椒粉即可，食魚肉飲湯。這食療有補腎溫脾作用，適用脾腎陽虛型的人士服用。