

都市人過勞怎麼辦？推拿食療巧解都市病

Connie(年齡：30 / 工作：文職 / 生活習慣：朝9晚8，坐著工作10小時，中午1小時午餐時間。晚間下班會外出應酬消遣至11時才回家休息，每週約3次。)

症狀：肩頸疼痛、腰痛、肌肉酸痛、記憶力下降、思維遲鈍、情緒不穩、口幹、口苦、皮膚乾澀。

元兇：過勞

很多人持著自己年輕，常常體力透支，休息不足，以為可以補眠便過關，誰知阿Q精神只是心理安慰劑，臟腑的損傷，才是鐵一般的事實。長此下去，未到中年已衍生各式各樣的健康問題。

氣血虛弱：中醫強調整體平衡。過勞導致氣血過份損耗，加上休息不足，氣血生成欠奉，人不敷支，久之造成氣血不足，腦髓空虛，臟腑失衡，導致記憶力下降，思維遲鈍。

肝腎虧損：肝腎同源，皆造氣血。過勞令氣血虛弱，相對迫使肝、腎勤勞補貼，疲於奔命；又，肝主筋、腎主骨，所以過勞不單令筋、骨出現缺乏氣血性的疼痛(如：肩頸疼痛、腰痛、肌肉痠痛等)，還會令身體結構如頭顱、面骨、脊骨與盤骨等因氣血不足導致的氣滯血瘀而出現變形、移位、變面或怪樣等。

肝氣鬱結：過量燃燒氣血，會使氣陰兩虛，繼而導致氣滯血瘀。肝喜條達，瘀滯會令肝氣產生鬱結，因而使情緒不穩，甚至怒氣衝天。

陰虛陽亢：過勞令氣血過份使用，陰津生化無權；陰液不足，虛火上揚，造成口乾、口苦和皮膚乾澀。

解決問題：

1.手法推拿：

i.腎俞

位置：於人體的腰部，當第二腰椎棘突下，左右二指寬處。按法：雙手握拳，將拳尖放在兩側腎俞穴上，先順時針壓揉30圈，再逆時針壓揉30圈。每日按3次。功效：具有增強腎功能、滋陰壯陽、補腎健腰的作用。

ii.三陰交

位置： 在內踝尖直上三寸，脛骨後緣。按法： 拇指指端按在三陰交穴，逐漸用力，深壓撚動。每日按 3 次，每次 30 壓，穴位按壓到有酸脹度為佳。功效： 三陰交是肝、脾、腎三條經絡相交匯的穴位。其中，脾化生氣血，統攝血液;肝藏血;腎精生氣血，因此三陰交是大補氣血的穴位。

iii.湧泉

位置： 位於腳底中間凹陷處，在足掌的前三分之一處。按法： 以拇指按壓，每日按 3 次，每次 30 壓，穴位按壓到有酸脹度為佳。功效： 具有增精益髓、補腎壯陽、強筋壯骨和安眠的效果。

2.食療：

杞子合桃烏雞湯(1 人份量)

材料： 杞子 5 錢、合桃 1 兩、黑豆 1 兩、烏雞 1 隻、生薑 3 片、海鹽適量

做法： 1.將雞洗乾淨後，去內臟、頭、頸及尾部; 2.其餘材料洗淨; 3.所有材料同放入煲，加入適量清水，大火煮沸後轉慢火續煲 2.5 小時。4.最後加適量海鹽調味即可。功效： 滋補肝腎，補益氣血。

手法推拿與食療既不成癮，也不產生依賴性，難得是既可自行治病，又可充實肚腹之樂，一舉兩得。