中藥安神-認識「桃花癲」

文/中西整合醫療科 林榮志 主任

「醫師，我最近睡眠品質很不好，但白天精神又比往常都還好，在工作的場所與異性的互動變活躍，一直保持在亢奮的狀態，同事說我與平常內向不太講話的樣子不一樣，請問我的身體是不是出狀況？」

每到春季，約二到三成躁鬱症患者會在季節交替時發病，約占全年的70%以上。

為什麼身心科症狀發作和春季如此密切相關呢?

近期季節交替，腦部容易因天氣變化大而失調，出現躁鬱症中的「躁症」，也是俗稱「桃花癲」，除了容易失眠、話多、情緒高昂外，還可能出現性慾高漲等症狀，做出超乎常理行為。**「桃花癲」是精神醫學上雙相情緒障礙中的「躁症」**，由於症狀好發在春季，又因春季桃花盛開而得名，近期這類患者激增3成。

《黃帝內經》中對癲狂病有所敘述『帝曰：春脈太過與不及，其病皆如何？

岐伯曰：太過則令人怒，乎乎眩冒而巔疾…』；『罵詈妄行，巔疾為狂』，臨床實際經驗也顯示躁鬱症的急性發作時間多在春季，原因則不得而知。

用現在的科學無法解釋，這就是一個疾病與季節相關的明顯例子，其他還有許多跟季節相關的疾病，像身心科另一種疾病—**季節性憂鬱症**(Seasonal affective disorder)，同樣發現病人憂鬱症發作跟季節有很大的關係，症狀出現在秋冬之際，延續至次年春天，跟冬季日照不足有關，除了傳統抗憂鬱的藥物之外，目前尚有所謂的光照療法可以改善症狀，所以說季節和氣候可以影響一個人的心理活動和情緒，並間接的影響到健康，然而傳統的中國醫學在其基礎醫學理論中已非常重視這個層面。

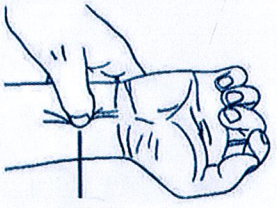
中醫如何調治「桃花癲」

躁狂抑鬱症，簡稱躁鬱症，是身心科常見疾病之一。躁狂抑鬱症在中醫中屬於不同的病證。躁狂型相當於中醫學的「煩躁」、「狂證」，抑鬱型則屬於「郁證」、「癲證」範疇。

中醫採用疏肝解鬱的方式治療調理，常用的藥物有合歡皮、川楝子、蓮子、鬱金等藥材，並搭配適當的穴位按摩與運動，協助及早回復正常的生活。

◎按摩穴道，舒緩情緒，自我保健：

●內關穴位於前臂內側面，離腕橫紋三隻手指寬，正中之兩筋間，有寧心安神作用，也可緩解情緒緊張時造成的胃脹不適（圖1）。



（圖1）

●太衝穴位於腳背上，在第一腳趾骨與第二腳趾骨結合處上方的凹陷中，有疏肝解鬱的作用（圖2）。



（圖2）

以上可用拇指按壓穴道至痠脹感，雙側各按壓30秒，可做為平時保健或情緒起伏時緩解使用。

◎保健茶飲：中醫茶飲，多以玫瑰、百合、浮小麥等藥材，作為日常茶飲，可以常保情緒的平和與舒緩壓力。

●玫瑰花茶

材料：玫瑰花苞6朵，蜂蜜適量，水500CC。

作法：玫瑰花放入保溫壺中，以500CC熱水沖泡，加蓋燜10分鐘，後再加入蜂蜜飲用，溫飲。

功效：疏肝解鬱、安定情緒。

●寧心安神茶

材料：浮小麥5錢、百合3錢、甘草1錢、大棗5顆（圖3）。

作法：將藥材以1000CC水大火煎煮後，去渣取汁飲用。

功效：寧神安躁、除煩解鬱。

躁症發作的患者，易做出不同於平常身心狀態的行為，例如：衝動購買超出自己經濟能力的物品、晚上不睡覺仍精力充沛、藉由大量飲酒去壓抑高漲的情緒、或自律能力降低做出高風險行為等，加上患者本身缺乏病識感，若是周遭的親友未能及時察覺異狀，有可能釀成難以挽回的遺憾。

除了上述治療方法，保持平靜、調養心神是養生之本。在季節交替時，除了維持身體的保暖，也要注意身心方面的健康，更重要的是患者應有病識感，認知到自己已經生病了，並積極配合醫師治療、不可擅自停藥，盡量維持規律的生活，避免熬夜，培養規律運動的習慣和適合的紓壓管道，避免症狀再度復發。



（圖3）