



圖片出自
<http://blog.pixnet.net/mai0408/category/482170>

文／中醫內科 醫師 李嘉菱、吳依倩

中醫幫你 拚選舉

4年1次的總統大選將至，選戰從立委選舉開始就鬧得沸沸揚揚，無論是候選人或民眾都非常關心選情，有人覺得厭煩，有人卻樂此不疲。選舉結束後，必然是幾家歡喜幾家愁。小心！從現在起，切莫投入太深，免得傷了身子傷了心。

請檢視一下您周遭的人們，是否也已出現選舉症候群了呢？

選舉期間常見的不適症狀及中醫保健方法，列舉如下：

音 啞

在造勢場合，助選員、候選人或支持者你來我往的呼喊口號，常常喊到聲嘶力竭；或是在遊行抗議、吶喊後，聲音變得沙啞。原因通常有兩種：

1. 用聲過多、過強，易損傷聲道，津氣被耗，導致失音。
2. 情緒激昂，憂思鬱怒，導致氣機鬱閉，聲音不出。

前者可以飲用較滋潤的草藥，如胖大海、雪梨蜂蜜飲來改善。

本院製有天水二號，其成分有甘草、烏梅、紅棗、五味子、山楂、麥門冬。服用方式非常簡便，只要加熱水沖泡幾分鐘即可飲用，也很適合歌手或是教師用來保養喉嚨。



圖片出自
<http://www.voanews.com/chinese/archive/2005-12/w2005-12-01-voa35.cfm>



天水二號的中藥成分

耳鳴、耳聾

有些人參加造勢晚會之後，發現突然有耳鳴、耳聾的情形，常見原因如下：

1. 造勢現場燃放鞭炮引起的爆震性耳聾，或是擴音器引起的噪音性耳聾，造成竅閉。
2. 憤怒或其他不穩定的情緒，可能引起無側枝循環的內聽動脈痙攣，稱為氣逆耳聾。

此時可以採用一些中醫的保健方法，如摩擦耳輪、鳴天鼓按風池：

1. 摩擦耳輪：以手指反覆摩擦按揉耳周，耳周分布有許多穴道，耳前的穴位如耳門、聽宮、聽會（依序由上而下）；耳後的穴位如翳風、安眠一、翳明、安眠二、風池（依序由左而右），耳上的穴位如耳神門。
2. 鳴天鼓按風池：雙手掌心按住雙耳，有節律性的一按一放。再以雙手大拇指按壓雙側風池穴，旋轉按揉。除了可以緩解耳聾、耳鳴之外，亦具有醒腦安神、增進記憶力及幫助睡眠的功效。

身體痠痛、肩周炎

在造勢晚會或是遊行集會時，民眾往往會被台上的司儀鼓動，不斷搖旗吶喊「凍蒜！凍蒜！」小旗幟密集的舉起、放下、舉起、放下，然後意猶未盡的回家休息，隔天一早醒來，才發現肩膀痠痛難耐，手臂甚至無法抬高。這時很可能是得了「凍蒜肩」！切勿漠視「凍蒜肩」的威力，因為如果沒有適當的治療，或許會導致其他後遺症，例如俗稱「五十肩」的肩關節粘連性關節炎。

不論是「凍蒜肩」或「五十肩」，提醒您一出現症狀便應就醫。急性期需要適當的休息，避免再做肩膀上舉的動作。在亞急性期或慢性期，可以自行熱敷，做緩和的肩關節活動，如肩胛骨加強運動、肩關節內轉與外轉運動、肩關節內轉伸展運動、肩關節外轉伸展運動、鐘擺運動、手指爬牆運動、甩手轉圈運動、端盤運動、拉棒運動等。



摩擦耳輪



耳周附近穴道



鳴天鼓按風池之1：
雙手掌心按住雙耳，有節律性的一按一放。



鳴天鼓按風池之2：
再以雙手大拇指按壓雙側風池穴，旋轉按揉。

針灸治療不論在急性期、亞急性期或慢性期皆有不錯的療效，其方法有循經取穴、使用同名經療法取穴，或是加上動氣針法、電針、溫灸，內服活血理氣、溫經通絡的中藥，止痛效果不錯，可以改善局部血液循環，降低發炎及沾黏的情形。

《黃帝內經》提出「久視傷血，久立傷骨，久行傷筋，久臥傷氣，久坐傷肉」的觀點，警惕人們不要「安逸」過度，雖主「動」，但要「動」得適度，標準是「形勞而不倦」。骨為支撐體重的支架，因參加造勢晚會而長時間站立，久立則傷腰腎膝脛，所以傷骨；因遊行集會而長時間走路，久行易使膝關節過度疲勞，而膝為筋之府，所以傷筋；整天坐在沙發上，久坐使血脈流行不暢，可使肌肉鬆弛無力，所以傷肉；盯著電視螢幕太久，因「肝開竅於目」而「肝受血而能視」，所以久視傷血，以上這些都應該加以避免。

腸胃不適

飯局常是造勢場合，候選人和助選員忙著趕行程，三餐不正常，這時可別攝取太過油膩的食物，也不要吃太飽，酒只可小酌，最好不要喝啤酒之類，因為這些不良的飲食習慣容易損傷脾胃、助濕生痰，造成消化不良，往往在選舉過後，腰圍和體重也悄悄增加許多。

焦慮、憂鬱、失眠

曾有些個案罹患政治妄想症，認為自己是吸票機；或因過度在意選舉結果，引發失眠，出現憂鬱症傾向，甚至自殺；還有人因為過於生氣、激動，引發心血管疾病或中風。《黃帝內經·素問·生氣通天論》提到「陽氣者，大怒則形氣絕而血菀於上，使人薄厥。」指的就是這種情形。以上通稱為選後壓力症候群、選後焦慮症候群或選後憂鬱症候群。

看電視新聞評論容易影響情緒的人，最好的藥方就是「不要看電視」，只要阻斷消極的傳輸，病就容易復元。此時還可以多喝疏肝理氣的茶飲，例如玫瑰花茶，薰衣草茶；或是助眠的茶飲，例如甘麥大棗湯。

最後還是提醒大家，選舉只是短暫的，不要因為一些新聞言論或選舉結果而影響情緒，影響睡眠，甚至影響家人、朋友之間的感情。你可以輸了這次的選舉，但不可以輸了健康、家人及友情。🕒

甘麥大棗湯



成分：浮小麥3錢、炙甘草3錢、紅棗1兩。

作法：

1. 紅棗去核後和小麥、甘草一起清洗乾淨。
2. 將3味材料放入鍋中，加入適量水煮開，轉小火再煎10分鐘即可。