

壓力大、情緒不穩 穴位按摩能紓解

台灣新生報

更新日期:2009/09/09 00:07 【記者李叔霖／台北報導】

台灣經濟剛從谷底爬起來，但上班族所面臨的壓力仍有增無減，因為除了工作壓力外，大家也擔心企業會撐不住，以致於飯碗跟著保不住。中西醫師廖桂聲表示，當壓力大、情緒不穩時，可按摩人體穴位來幫助減壓，以避免身心症上身。廖醫師指出，有些人到醫院做胸部 X 光、心電圖檢查，卻檢查不出毛病來，可是有時候卻會出現心悸、頻尿、便秘、腹瀉、呼吸急促、心跳過快等症狀，讓民眾感到百思不得其解，事實上，會出現上述症狀，多半都跟壓力造成的身心症有關，為心理或情緒問題引起生理症狀。值得特別留意的是，由於社會脈動及環境變遷快速，導致人際關係經營及經濟活動出現多變性，讓身處其中的社會大眾都無法避開情緒的劇烈波動，再加上面臨事業或升學壓力、家人死亡、夫妻離婚、健康問題、更年期或老年人的失落感等特殊的壓力危險因子，以致於發生身心症的機率大增。廖桂聲醫師進一步指出，當人的壓力累積到一定程度時，就可能變化成身體上的疾病，不過，壓力的經過都有警覺期，譬如身體出現疲勞、血壓上升、肩膀痠痛及做事情卻失誤連連時，表示這時候身體已亮起紅燈。其次，若原本精神疲倦卻轉為興奮，或是原本興奮卻陷入無精打采的狀態，這時候就進入阻抗期，之後人就常常感到疲憊不堪，連自己都無法控制，最後就轉為疲憊期，此時失去耐心、容易健忘、集中力消失，並且開始出現壓力性身心症。因此，民眾感覺到壓力太大時，建議可藉由按摩穴位來減壓，以緩和和心理疲勞，按摩穴位主要以有助於疏肝解鬱、養心安神的穴位為主，如按摩內關穴可改善心焦氣急、心情激昂等情形；太衝穴可改善憂鬱、心情低落等不良情緒，三陰交穴可改善壓力導致的失眠。