

從西方到東方

加州東方醫學博士·李芬蓮醫師

如何紓解 職業症候群

回國行醫2年多來，訝然發現國內患上職業症候群的病患之多並不亞於美國。在美國行醫8年中，到中醫針灸診所看病的美國人，多是因痛症而來的，因為吃了多年的止痛藥仍不見緩解，所以想試試這個在東方醫學中擁有幾千年歷史的針灸醫術。而在患者中多是以頸肩酸痛、腰背酸痛、頭痛、偏頭痛、關節痛等與職業有關或與長期心情緊張、壓力有關的痛症。

形成原因

近年回國，每天也跟著擠公車上下班，一大早便看著上班族、學生族，擠公車、騎機車，或開車奔向目的地，從早忙到晚，不管是大熱天或大寒天，人潮總是不斷。使我猛然領悟到台灣的經濟奇蹟，便是在這種“愛拚才會贏”的動力下拚出來的。

在求好、求快、求變的心情下，整個台灣的社會、政治、經濟、文化，都在急遽的蛻變中，上至政府官員，下至幼稚園學子，每個人都承擔大小不同的壓力，經年累月的積壓下，便形成了「職業症候群」。其症狀是：容易緊張、易怒、失眠、消化不良、頸肩酸痛、腰背酸痛、緊張性頭痛、偏頭痛、咽乾舌燥等。而

這些症狀，在儀器、血液檢查中常找不出病因。

這在中醫學來說多屬功能性失調而引起的，亦即所謂“肝郁氣結”、“肝脾不調”、“經絡受阻”、“氣滯血瘀”等因素造成的，在針灸經絡上，亦多屬肝、膽、三焦經的經絡循行受阻，氣血循環不暢為多，加上長期坐在冷氣辦公室內上班，當免疫功能下降時，寒氣最易侵入人體；久而久之，寒凝經絡，加上缺少運動，更易造成酸痛，職業症候群的症狀便一一出現了。

針灸療效

針灸對職業症候群的治療，在臨床上有相當好的療效。人體有左右對稱的十二條經絡，及奇經八脈，經絡是人體氣血運行的通道，不同於西醫學所謂的血管神經系統。

藉著針灸的刺激人體適當的穴道（即是臟腑經絡之氣輸注於體表的部位），能起神經傳導反射作用，促進體內分泌內源性嗎啡（ β -Endorphin），具有止痛作用。針刺並能鎮靜神經、興奮神經、增進細胞的新陳代謝、調整血液循環等作用，而達到調整機體機能，促進氣血循環，提高免疫功能，達到治病及預防的目的。

當人們有著頸肩、腰背酸痛，或頭痛、偏頭痛等症狀時，常可在針灸穴位上反應出來，亦即在特定穴位上，更明顯出現壓痛（如在風池、肩井、太沖、丘墟等穴位）。因此循經取穴，或上下經絡配合取穴刺激，通常能很快紓解酸痛部位，並能安靜神經、緩解緊張的情緒。如果患者（本質較為虛弱，氣血不足時，如果配合服用一些調補氣血的中藥，更能提高療效。

穴位指壓

人體穴位基本上有361個穴位，加上奇穴、耳朵穴位、鼻針、手針，則穴位數字更多。因此一般人如果能學習一些基本重要穴位指壓自我保健法，當可緩解頸肩、腰背酸痛、頭痛、生理痛、消化不良、眼睛酸澀等症狀，因為學了一些基本穴位，隨時隨地皆可做。

尤其是婦女，學習穴位指壓自我保健，不但幫助自己，還可幫助家人，尤其是一天到晚辛苦工作的先生及上學的孩子，晚上在家替先生、孩子做適當的穴位指壓，常可緩解一家人一天的疲勞。

夫婦都懂的話，最好不過，因為可以互相幫忙，且可增進夫婦感情。在筆者教學穴位指壓自我保健班中，學員已有共同之感覺，即是除了幫助自己外，在家裡，給先生、小孩指壓穴位，先生們也體會到全身舒暢之感。

科學中醫

針灸是中國幾千年的傳統醫學，在西醫學發達的今天，不但沒有被消滅，反而在西醫學最前進的歐美各國大放異彩，其科學性與療效性，不言可喻。

對於擁有祖產的我們，如果不會加以利用並發揚光大，不是太可惜了嗎？因為針灸中醫是自然療法，也是預防醫學。

在過度高科技的發展歷程中，帶給人類物質上的高度享受，但也破壞了大自然的和諧，我們的人體也遭受太多藥物，有害食物的侵襲，而累積了太多垃圾，造成心身的不平衡。中國傳統的中醫、針灸、氣功、太極拳，是維護身體健康的自然療法，而其強調預防保健的方法，是值得學習、推廣的。