

焦慮症的成因與預防方法

在考試前、工作上遇到困難、或是做重大決定時，大部分人都會感到焦慮、緊張或不安。然而持續地焦慮可能會演變成焦慮症，對患者日常生活造成困擾。記者專訪精神科專科醫生潘錦珊，講解焦慮症的成因、症狀及舒緩方法。

記者：Karena



培養興趣如畫畫來調劑生活，能有助減低壓力。（新華社圖片）

現代社會生活節奏急速，大部分人都會有焦慮的經歷，在正常的情况下，焦慮反應會隨着壓力減輕或受威脅的狀況過去而減退。精神科專科醫生潘錦珊指出：「雖然焦慮會令人感到不適，但若在適當的時機出現，它在生理上能夠讓身體作出適當反應，例如在心跳加速、呼吸加快的情况下，有助逃跑或應付壓力場面；在心理上則讓思想更為集中，去應付困難。焦慮症是其中一種精神情緒疾病，它有多種類型，包括廣泛性焦慮症、社交焦慮症、驚恐症、特定恐懼症等。這些焦慮情緒不僅體現於心理層面，也伴隨明顯的生理反應，使患者在情緒控制和日常功能方面遇到困難。」

成因及症狀

焦慮症的成因由生理、心理和環境因素三方面所構成，潘醫生解釋：「在生理因素方面，若父母或家族成員有焦慮症，孩子患病的機會也較高。大腦的神經傳遞物質的不平衡，會誘發焦慮症。心理方面，在童年期缺乏安全感，或者感到情緒不容易被接納和理解，便會形成容易憂慮的性格。在壓力處理方面，傾向經常思慮最壞情況，或較缺乏自信，都會較容易患上焦慮症。在環境因素方面，人際關係問題或突然的生活變遷，如升學、轉換工作、移居等，都可能造成壓力。」焦慮症的發病在不同年齡層情況有所不同，潘醫生指出：「兒童期有機會出現選擇性緘默、分離焦慮症或社交恐



精神科專科醫生潘錦珊表示，焦慮症需要及早辨識與治療，以避免病情惡化。

懼症。在青年至成年階段，則有機會出現廣場恐懼症、特定恐懼症、驚恐症和廣泛焦慮症。廣泛焦慮症是一種常見的焦慮症，大約4%的成年人患有此症。患者會出現失眠、乏力、精神難以集中、肌肉緊張等症狀，情緒上較易暴躁或感到不安。」

舒緩及治療方法

當焦慮症狀發作時，有什麼方法緩解不安情緒？潘醫生建議：「恐慌的感覺通常持續幾分鐘，應學習放鬆思想和身體去作出舒緩，可嘗試用喜歡的方法去分散注意力，例如聽音樂、看電影，不要過於集中身體的不適感，並可嘗試將一隻手放在腹部中央的位置，另一隻手放在胸部位置。當呼吸時，留意手部是否隨着呼吸而起伏。吸氣的時候，可以將腹部想像成吹脹的氣球一般，然後再慢慢用口呼出空氣，也可以配合數數字去調節呼吸節奏，專注於呼吸，對調節過快的心跳也有幫助。治療焦慮症通常結合藥物和心理治療，其中認知行為療法能有效地治療負面焦慮的思想模式，並透過行為實驗去克服引起焦慮的狀況。」

預防焦慮症發作

日常應保持身心健康和調節生活壓力，可預防焦慮症和減低病發的機會。潘醫生解釋：「維持健康的生活習慣，作息定時，保持足夠睡眠，能讓大腦有休息和修復的機會。一星期

進行最少3天、每次30分鐘的運動，可讓身體釋放安多芬，減低過分活躍的壓力反應，從而改善情緒。尋覓能夠獲得趣味和放鬆的活動，有助舒緩壓力。飲食上要均衡，避免使用過量刺激性的飲品，例如咖啡或茶等。」

改善開學焦慮

9月1日是開學日，學童及家長要面對不同壓力，潘醫生表示：「在上學前家長可以提前把從家到學校的路線、學校上課的形式以及校園生活提前告訴孩子，讓孩子做好心理準備。家長應多了解孩子的心聲，在上學前多與孩子聊天，了解他們的想法。開學之後，多了解孩子在學校遇到的困難，先讓孩子表達感受，再提出自己的想法。引導孩子去分析遇到的困難，一起討論和建議不同可行的處理方法，讓孩子學習處理問題，幫助他們建立抗壓的能力。」焦慮情緒若持續影響生活、學習和人際關係，便需要早日正視，尋求適當的治療方案。



保持適量運動能預防焦慮症。（新華社圖片）



漫話中醫
吳文豹

中藥良品 梅與竹

從古至今一些文人雅士，在作詩寫詞、作畫作曲時，常常以梅竹為他們的寫作對象，以此表達他們的儒雅之情。梅與竹還是中藥中的良品。

梅，科屬薔薇科植物，落葉喬木，藥用取其乾燥花蕾，處方用名綠萼梅或者綠梅花。性味酸、澀、平，入肝、胃經，其功效為：疏肝散鬱、開胃生津、用於肝鬱不舒、胸悶納呆，以及梅核氣等症，還有開胃生津的作用，配合紫胡、當歸、白芍、茯苓、白朮等，常治肝氣鬱結、胸悶不舒、胃納不佳等症。對於痰氣互阻的梅核氣，可配合半夏、厚朴、陳皮、蘇葉等品。如是蠟梅花及蕾，性酸澀平，有順氣止咳、解暑生津之功效，可治暑熱心煩，以及麻疹、百日咳等，《本草綱目拾遺》中說：「開胃散鬱、煮粥食、助清陽之氣上升，蒸露點茶，生津止渴，解暑滌煩。」

還有一味好中藥「烏梅」，它是梅未成熟的果實加工而成。性味酸、平，入肝、脾、肺、大腸經。功效有斂肺、澀腸、生津、安蛔。臨床應用於久咳不止、久瀉久痢、虛熱口渴，或者由蛔蟲引發的嘔吐腹痛，有和胃安蛔、治蛔厥腹痛之效。《本草綱目》：「斂肺澀腸、止久嗽瀉痢、蛔厥吐利」。《本經逢原》：「烏梅酸收、益津開胃、能斂肺澀腸、止嘔斂汗、定喘安蛔。」

竹子入藥是有典可查，竹筍有利水、益氣、養胃、祛痰的功效，對消化不良、肺熱咳嗽、熱病煩渴、小便黃赤都有治療作用。竹的許多部位都可入藥，而且各有效能，比如說竹葉，以鮮品入藥最佳。竹葉味甘淡、性寒、入心、肺、胃經，有清熱除煩、利尿清心之功效。適用於熱病傷津、暑熱傷津引起的口乾煩渴、心經實火、尿赤口瘡、小便灼熱、淋瀝澀痛等症。如《傷寒雜病論》中的竹葉石膏湯，是治療傷寒解後虛羸少氣，氣逆欲吐。《外台秘要》中的竹葉湯治療煩熱口渴。《太平聖惠方》中的竹葉粥，用於治療小兒內臟風熱、精神不寧。《藥品正義》讚竹葉是「清氣分之熱，非竹葉不能」。

竹竿內衣膜，可治喉啞勞嗽。《景岳全書》中有竹衣麥冬湯，以竹衣配麥冬、竹瀝、竹葉、茯苓、桔紅、杏仁、桔梗、甘草等。對癆瘵、痰吼、聲啞有顯效。竹瀝是淡竹莖用火烤灼後流出的液汁。《本草衍義》中說它是「淡家之聖劑」。《本草選》中說它是「陰虛有大熱者仙品」。《本草逢源》中說竹瀝能「善透經絡、治筋脈拘攣」。成為治療中風痰迷、驚風癲癇、壯熱煩渴和破傷風的要藥。

竹茹是竹筍剝去皮後刮下的中間層，入藥有淡竹茹等稱，具有清熱涼血、化痰止嘔之功效。在許多醫籍中記有治煩熱、嘔吐、呃逆、痰熱咳嗽、吐血、衄血、崩漏、惡阻、胎動、驚癇等症候。另外，還有一種趣言，在竹中築巢的竹蜂、食害竹的「竹蠹蟲」，也是治療疾病的一種藥物，竹蜂有清熱、化痰、定驚作用，治療小兒驚風、口瘡咽痛之症，竹蠹蟲可治小兒頭瘡。就連竹子被蛀後的蛀屑，也可治療瘰癧、出膿、水燙火傷等症。

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。在中醫骨傷、推拿及中西醫結合領域頗有造詣。



美食情報

人氣漫畫《CHIKAWA》（吉伊卡哇）在香港的熱潮持續升溫，主題拉麵店首間分店現已登陸旺角朗豪坊！店舖以漫畫中「郎」系列拉麵為靈感所打造，用餐體驗趣味十足。店舖沿用日本店的預約模式，下一輪網上預約將於9月1日在活動主頁開放。

記者、攝影：Janice



食物器皿印有漫畫角色插圖，十分可愛。

人氣「吉伊卡哇拉麵」旺角開設首間分店

「吉伊卡哇拉麵」目前於日本有四間分店，是次於旺角朗豪坊開設的首間分店，設有87個座位，比東京分店規模更大。店舖裝潢布置還原漫



店內設有三位動漫主角的雕塑，歡迎到訪食客。

畫中場景，充滿奇幻與可愛的氛圍。三位主角吉伊卡哇（Chiikawa）、小八（Hachiware）和兔兔（Usagi）的立體雕塑坐鎮店內，四周布滿角色插圖及精緻裝飾包圍，沉浸於漫畫世界享用原汁原味的日本拉麵體驗。

主打拉麵從日本直送，湯頭與食材皆承襲日本本店原味，拉麵分量也巧妙還原漫畫細節，包括Chiikawa（迷你）、Hachiware（小）和Usagi（大）三種拉麵分量供選擇，每碗拉麵均配有可愛的角色魚板，並且附送對應角色的貼紙。食客可帶走瓶裝飲料作為留念，點選飲品亦會隨機贈送角色透明卡，具收藏價值。除供應拉麵及飲品之外，店舖亦推出一系列周邊商品，包括拉麵碗、啤酒杯、水杯、臉巾、手環、T恤、Logo貼紙、湯匙、拉麵碟，可愛童趣。

店舖沿用日本本店預約模式，預約的開放時間，可留意主辦集團的社交平台及KKDAY活動主頁，食客選定入座人數及時段後，每位顧客須預購一瓶黑烏龍茶作為訂金，黑烏龍於入座當日派發，訂金不可兌換或扣減餐費。想沉浸式體驗漫畫日式拉麵，記得留意預約日期！

教育資訊

九月開學季即將來臨。對不少學生來說，從假期回到固定的上課作息，需要一段適應期；家長則要與學生一同面對學校日程，重新建立日常習慣。衛生署與運輸署作出開學的建議及措施，為新學年的展開做好準備。

記者：昭朝、圖片：新華社



注意個人衛生如勤洗手，有助學生預防傳染病。

開學在即 健康與交通的雙重保障

由假日模式轉換到上學模式，不少學生可能會出現「唔想返學」的情緒；若家長提早與學生一同積極建立正面的求學心態和相對有規律的生活方式，便能更快適應開學生活。

關注學生身心健康

衛生署在分班試方面，建議避免對進入不同班別的學生貼標籤，以免造成壓力，例如認為「精英班」就比「普通班」優秀。家長應與學生建立共識，不同的分班只是因應學習需要。父母的愛與支持，或許正是孩子面對新挑戰的重要力量。每天放學後，不妨多問一句「今天上學感覺如何？」，聆聽學生的感受。這些交流，相信能幫助學生抒發在學校的壓力，更好地迎接第二天的學習。

除了心態上的準備，衛生署衛生防護中心也在日前特別去信全港學校，提醒校方採取措施預防疾病傳播。中心總監徐樂賢醫生指出，校方須警惕蚊傳疾病及近期活躍的流感等傳染病，並加強清潔消毒以減低校內傳播風險；同時呼籲師生如出現發燒、呼吸道或腸胃不適等病徵，應立即求

醫，避免上課或上班。衛生署亦鼓勵家長安排學生在新學年接種流感疫苗，以增強免疫屏障。

加強開學日交通服務

交通方面，運輸署預計開學日交通會比平日更繁忙，因此提醒學生，特別是新校學生，要預早出門，盡快熟悉交通路線與班次。運輸署已提醒主要公共運輸營辦商於9月1日加強服務，必要時會加密班次或調派後備車輛、船隻和人手，以滿足需求。當日上午，署方更會聯同警方和營辦商，提升至最高級別的聯合督導模式，派員到主要公共運輸區域監察，隨時應對。

運輸署同時呼籲駕駛人士盡量避免開車進入校園區，讓道路保持暢順。家長亦需留意，11月1日起將有新規例生效，8歲以下而身高少於1.35米的兒童乘客，必須使用適合且符合標準的兒童束縛設備，以保障乘車安全。

不知新學年的開啓，家長和學生是否已經調整好心情。衛生署提醒市民注意健康，運輸署則確保出行暢順，當身心健康與安全都得到保障，相信新學年會順利展開。