



從中醫視角看 壓力管理

鄭偉德 中醫師
西元2026年十月

Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

1

免責聲明

- 這不是醫療建議。
- 請諮詢您自己的醫師。
- 本次教學沒有贊助，也無利益衝突。
- 保留一切版權所有

Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

2

壓力：生活的無奈

- 壓力是無法避免的
- 壓力是一個常見的問題
- 壓力是許多心理或身體健康問題的前兆
- 目標：全面且自然地管理壓力



Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

3

中醫的特色：整體觀

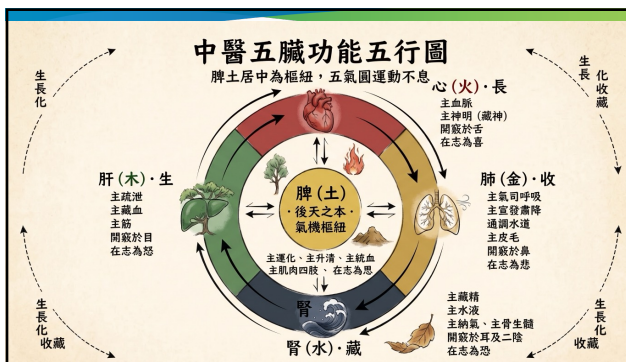
- 中醫本質上是整體性的。
- 以功能分組, 而非實際器官
- 非機械式 (非牛頓式)



4

中醫五臟功能五行圖

脾土居中為樞紐，五氣圓運動不息



5

氣機之輪

- 五行不是五種元素 (element)
- 五行 = 氣的五種運動 (生、長、化、收、藏)
 - 時間/生命循環
 - 空間/無窮/普遍
 - 宇宙的共同振動
- 用五種材料代表 (五才)
- 在人類身上, 它被分配到五個器官: 五臟



6

中醫整體觀

- 功能互相聯系
- 相生相剋
- 沒有絕對指標
- 強調平衡



7

木/肝

- 萌芽/成長/春季
- 攀升/觸及
- 慾望/驅動力與情感
- 與血管系統、內分泌系統、情緒健康相關
- 肝者，將軍之官，謀慮出焉。



8

火/心

- 擴展/開發/夏季
- 頂峰/指揮
- 智力/認知
- 與心理功能、神經系統、心臟功能相關
- 心者，君主之官也，神明出焉。



9

金/肺

- 收斂/約束/秋季
- 下降/執行
- 控管/紀律/耐力
- 與呼吸系統、有氧功能相關。
- 肺者，相傳之官，治節出焉。



肺(金)·收
主氣司呼吸
主宣發肅降
通調水道
主皮毛
開竅於鼻
在志為悲

Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

10

水/腎

- 凝聚/實體化/冬季
- 儲存/種子/重生
- 休養/恢復/生殖
- 與生殖系統、神經內分泌系統、(表觀)遺傳學相關。
- 腎者，作強之官，伎巧出焉。



腎(水)·藏
主藏精
主水液
主納氣、主骨生髓
開竅於耳及二陰
在志為恐

Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

11

土/脾

- 變化/轉化/季節性
- 樞紐/軸心/轉化的基礎
- 消化/能量/力量
- 與消化系統、新陳代謝有關。
- 死亡轉為生命(菌群)
- 脾胃者，倉廩之官，五味出焉。大腸者，傳道之官，變化出焉。小腸者，受盛之官，化物出焉。



脾(土)
·後天之本·
氣機樞紐
主運化、主升清、主統血
主肌肉四肢、在志為思

Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

12

什麼是壓力？

- 壓力是身體動員能量以應對挑戰的過程。
- 神經系統需要更多能量(氣與血): 燃燒火木



13

壓力到底有什麼問題？

- 暫時性壓力是健康生理反應中正常的一部分
- 心者，君主之官也，神明出焉。
- 肝者，將軍之官，謀慮出焉。
- 慢性壓力是病理性的——持續的高壓力，系統無法重置。

Sewon Kim and Victor Cheng
Herbalists, Acupuncturists, and Massage Therapists

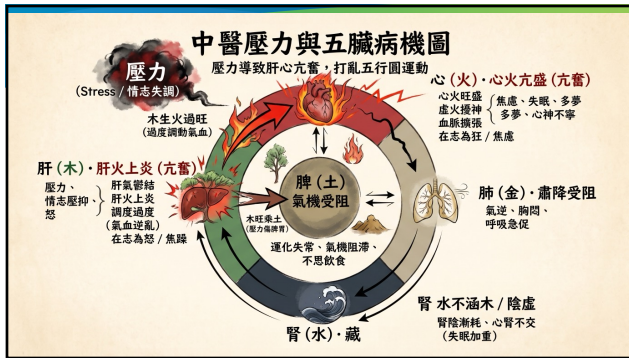
14

中醫對慢性壓力的理解

- **停滯**: 木(肝)與火(心)長期過度活躍且無休止。
- **失衡**: 氣輪失去平衡, 旋轉不順暢



15



16

長期壓力的影響

- 肝: 淤滯。情緒不穩定。急躁易怒。
- 心: 焦慮、失眠。心神不寧。
- 脾: 嗜食與厭食交替。腹脹不消化。大便滯結不調。(初期症狀)
- 肺: 呼吸不通暢。
- 腎: 水液代謝混亂。筋骨酸痛。性欲混亂。

Sewon Kim and Victor Cheng
Herbal Medicine, Chinese Medicine, Acupuncture, Nutrition, and Massage

17

慢性壓力的常見成因

- 感官過度刺激 (持續接觸過多資訊)
- 白領工作 (腦力勞動為主)
- 久坐生活方式 + 缺乏社交互動

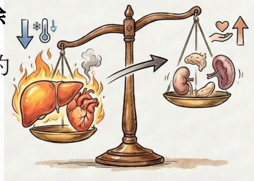
Sewon Kim and Victor Cheng
Herbal Medicine, Chinese Medicine, Acupuncture, Nutrition, and Massage

18

重新平衡氣機

方法一：平有餘

抑制過度亢奮的功能和部位(肝和心)



方法二：補不足

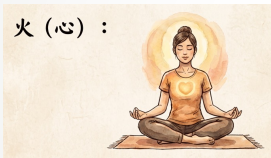
支持被壓制的功能和部位(恢復平衡)

Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

19

平有餘：平靜心靈

火(心)：



減少感官過載，尤其是在晚上睡前。



利用冥想或祈禱來集中精神並減輕心理壓力



Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

20

平有餘：舒展肝氣

木(肝)：



防止(體力心力)過勞與氣滯(挫折感)



定期休息以防止倦怠爆表



間歇性地做些愉快的事情(通達)



Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

21

補不足：健脾，促運化

土（脾）：消化與代謝系統



壓力是肝和心的能量動員。而脾是能量的產生者。所以關係最密切。

重點：健康飲食並維持健康的消化與新陳代謝

“所謂治未病者，見肝之病，則知肝當傳之與脾，故先實其脾氣，無令得受肝之邪，故曰治未病焉。中工治已病者，見肝之病，不曉相傳，但一心治肝，故曰治已病也。” - 《難經》

“見肝之病，知肝傳脾，當先實脾。” - 《金匱要略》

Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

22

補不足：健脾，促運化

飲食重點



健康食品：多樣化無加工新鮮原型食物，例如全穀類、堅果、豆類和蔬菜

應避免的飲食：甘肥厚膩



避免甘肥厚膩：甜食、油膩食物、難以消化的食物、過飽的食物。

Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

23

警告：壓力性飲食

短暫的緩解



壓力性飲食可以是一個短期的解決方案。

它將能量注入體內並產生快感。

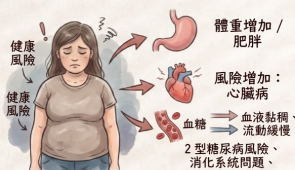
人們會選擇垃圾食物，因為那是最大的能量和快樂

Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

24

警告：壓力性飲食

長期損害



健康風險
健康風險

體重增加 / 肥胖

風險增加：
心臟病

血糖 → 血液黏稠、
流動緩慢

2 型糖尿病風險、
消化系統問題、
活力下降

壓力飲食可以是一個短期解決方案。它能將能量注入身體並產生快樂感。

它使脾胃的消化吸收堵滯。長期使脾胃運化惡化。加重肝鬱氣滯。

Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

25

補不足：肺的肅降

練習深呼吸。



肝主升而肺主降。所以是對立的。

緩慢的深呼吸可以調降植物神經。

反向規範身心

Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

26

補不足：肺的宣發

進行適度的有氧運動，以不增加壓力為原則。



體力消耗太過也會造成壓力。

高壓人群適合輕度有氧。

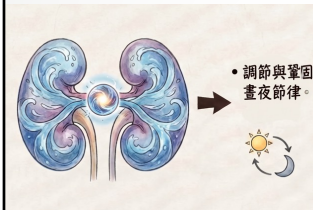
提升肺的宣發功能

- 也是健脾
- 也是疏肝

Sewon Kim and Victor Cheng
TRADITIONAL CHINESE MEDICINE
Acupuncture, Herbs, and Massage

27

補不足：強腎重生



• 調節與鞏固
晝夜節律

子：最小又最大，最後又最前。陰陽互跟。

玄之又玄，眾妙之門。死亡又重生。

玄/真/貞



28

補不足：強腎養陰

陰陽互跟互用。順應天時。陽時養陽。陰時養陰。

Metabolism is Circadian



29

補不足：強腎固精

君火以明，相火以位 - 《內經》

主乎動者也，故凡動皆屬火 - 《格致餘論》

陰平陽秘，精神乃治；陰陽離決，精氣乃絕 - 《內經》

✗ 避免身體、心理、
感官和精神的
過度消耗。



30

更多學習內容

- www.VictorChengTCM.com/lectures
- [Youtube.com/@Victor鄭](https://www.youtube.com/@Victor鄭)
- [Facebook.com/ZhengWeiDeTCM](https://www.facebook.com/ZhengWeiDeTCM)
- [Instagram.com/Zheng.Wei.De](https://www.instagram.com/Zheng.Wei.De)



31
