

# 不由自主心慌慌

早前不是有兩宗巴士交通意外嗎？如果你有留意的話，便會發覺，兩宗都有些共同點，就是司機肇事時都正打瞌睡，一不留神，就釀成嚴重事故。為什麼開工時間，在馬路上馳騁的緊要關頭，掌舵者居然會如此大意？如果不是因故嚴重缺睡的話，便很可能是病態了。

無巧不成書，半年前，我也有個病人是類似狀況，他也是職業巴士司機……



□何顯亮中醫師

**阿**徐來看我的時候，簡直像做了賊一樣心慌慌，但查實他是巴士司機。據他說：「不知道為什麼，總之一見巴士就很驚，驚到不得了，驚到不敢坐上司機位。」不過，休假將要結束，他還未找到解決方法，徬徨不知所措。

其實，他之前已經看過醫生，拿過鎮靜劑，也吃過處方安眠藥。醫生說，吃了藥，應該可以有覺好睡，情緒也可穩定一點。他帶着無限盼望回家去，一心想着，只要按時服藥，一切就可康復。可惜……

## 害怕坐上司機位

「唉呀！吃了藥，反應很遲鈍呀！」阿徐抓抓頭上剪得短短的陸軍裝說：「雖說情緒緊張和心跳速度回復正常，但是嘛，睡得仍不怎麼好，仍然是很多夢，每天睡很多也不夠，起床時仍舊很累。這樣上班，精神難以集中，教我又怎能安心開車呢？」

職業司機注重個人精神狀況，是可以理解的，更何況，阿徐是個特別有責任感的人哩！他本來就因為擔心車上乘客、路上行人的安全，而經常提心吊膽，後來出現睡眠失調，他的憂慮就更大了。未開工時怕遲早出事，開工時又怕遲早害死人。在這樣沉重的心理壓力下，試問又怎能安枕無憂、精神飽滿上班去呢？

## 腎虛自然心火旺

依中醫的醫理分析，阿徐屬「心血不足」。追源溯始，是因為平日駕駛生涯過度緊張和勞神，故而傷腎。雖知腎乃生命主導力，功能藏精主髓，若腎氣弱，精力勢必削弱。加上阿徐素性緊張，休息時間也不能完全放鬆，故而令腎氣進一步受挫。

既云傷腎，何以又跟心血不足扯上關係呢？原來，腎屬水，心屬火，水火本來相剋而不相

容，必須互相協調。當腎水偏低，心火便會相應過旺，以致出現心跳、心悸等情況。此之謂「心血不足」。

從現代醫學角度分析，可以說是內分泌的連鎖反應——腎上腺素分泌增加，血壓會反彈性升高，心跳自然加速，此亦腎影響心的因與果。

## 先救火 後安神

### 治療方案如下：

1. 戒藥癮：安眠藥、鎮靜劑等壓抑性藥物，早戒早着，皆因長服可上癮，藥量只會越服越多，初期被壓抑下去的緊張情緒，可能越來越嚴重，一旦停藥，只會更辛苦。
2. 放鬆心情休休假：此刻不宜馬上返工，否則緊張情緒很難調校過來。
3. 解除心肝火旺：假使任由心火長期偏旺，臟腑便會失衡，對機體造成額外負擔。所以，煙酒免問，煎炸燥熱食物暫停，辛辣泰越美食全要戒除。大補食物如人參、高麗參、鹿尾巴等，由於會增加內熱，故也在戒口之列。
4. 用藥清心火安神：玄參、麥冬、生地、白芍、石決明、蓮子芯、地龍等都是合適良藥。

由於阿徐暫時身體較為虛弱，精神力、集中力一時未能迅速恢復過來，所以，第五擊，應是固腎，尤其是補腎水，最好用六味地黃丸，配合安神的棗仁、柏仁、龍骨、五味子。按此路向調補，一、兩個月後，阿徐應該可以復工，正常投入駕車工作了。

## 食療三則

阿徐的情況，最好多吃以下食療：

- ◆ 安神——可用豬心燉茯神。
- ◆ 補腦兼安神——蓮子、百合、合桃煲豬腦。
- ◆ 平火養肝——用五味子1錢、白芍3錢，5碗水煲成1碗，味略苦，可調蜜糖飲用。