

正念減壓在焦慮、疼痛及中醫學方面的應用

◎基隆長庚中醫針灸科主治醫師 張子瑜

封面故事

秦 秦阿姨是位乳癌患者，先後曾接受化療和放射線治療，後來因腫瘤轉移到腰椎壓迫神經導致身體疼痛，但因為對嗎啡敏感，使用後會導致嚴重的頭昏、噁心及嘔吐等。她聽病友介紹針灸治療可以幫助疼痛控制，因而到中醫科門診來接受針灸治療，但幾次治療下來秦阿姨的疼痛情況並沒有明顯好轉。

但說也奇怪，近幾次秦阿姨回診時疼痛不但減輕而且範圍也縮小，我就問她是否使用了其他止痛藥，秦阿姨說朋友介紹她讀「正念減壓」的書，她照書裡面教的方法練習，之後感覺針灸的效果就越來越好。

劉先生是位憂鬱症患者，多年來服用精神科藥物，但藥物的副作用使得他體重直線上升，他來門診接受針灸治療，希望能減少精神科藥物的劑量。我為劉先生治療時，感覺到他非常焦慮，用電針時也需要較強的電流才会有針感。

約莫兩週之後再給劉先生針灸時，發現他接受治療時非常專注在呼吸，不像之前那麼焦慮，進針時也容易得多，

問他原因，他就說學習正念減壓後，感覺能專心接受治療，治療效果也明顯增加。

● 什麼是正念減壓？

正念是一種自我覺察的過程，學習在當下用接納的方式覺察自己的經驗。透過有目的地將注意力放在當下，而培養出時時刻刻，沒有價值判斷的覺察。正念減壓課程包含身體掃描、靜坐、正念瑜伽等系統化的訓練，最終就會具有自我本質提升、慈悲和智慧的激進行動，且提升覺察和覺醒的能力，達到身心靈的平衡。這樣漸漸的協助解決自我的壓力、焦慮和疾病的疼痛等等。

正念減壓在西方流行已有 40 多年，這幾年也開始在台灣有系統性推廣，對於正念減輕壓力和疼痛的研究結果令人驚訝，它可以讓腦部調節壓力和焦慮的神經纖維束連結更完善，讓壓力和焦慮的情況可以改善，研究顯示大腦可塑性是可延續的，也就是說修行的結果會累積，而且大腦功能不會因為停止修行而下降。研究報告指出，經過密集的 8 週正念減壓療程後，能顯著改善與

健康相關的生活品質。

● 正念減壓會提升針灸的效果嗎？

針灸治療強調在氣的運行基礎上進行補瀉，如果患者在接受針灸治療時能夠同時修練正念，醫師進行治療時，患者能清楚的覺察自身的疼痛位置和性質，讓醫師可以正確的針刺在所患疾病的經絡和正確施行補瀉手法。

患者在接受治療時能減少焦慮，專注在感受針刺後氣在體內的運行，以耐性和初心面對身體的症狀和變化，信任自體能調適身體的疾病，如此患者會發現困擾自己的焦慮或疼痛並沒有那麼嚴重，不用拼命爭取痊癒，接納自身當下的樣子，放下種種好、惡，順其自然，如此治療效果會事半功倍，更能達到針灸治療的目的。

反觀秦阿姨和劉先生的情況，修煉正念後治療效果突飛猛進，讓我不得不思考是單靠正念就讓症狀改善如此之多，或是正念讓針灸治療的效果更加明顯呢？但研究顯示要密集練習正念 8 週以後症狀才會明顯改善，這兩位患者在

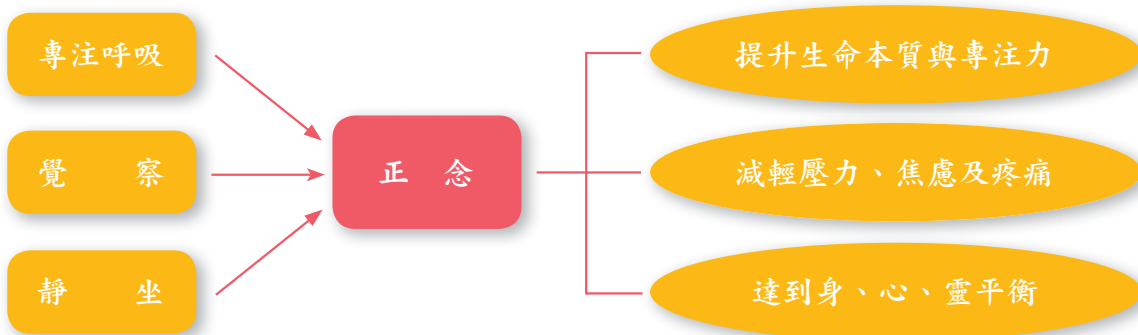
修行正念約 2~3 週症狀就明顯改善，可見針灸治療的效果是不能忽略的。

● 正念對醫療人員的幫助

中醫治療強調整體觀，與自然、社會的協調，與正念強調的調息、身體掃描等不謀而合，所以中醫師如果能修行正念，想必也能提升對患者的治療效果。不僅中醫師，所有醫療照護的專業人員，護理師、心理師及醫事人員都可能出現不同的疲倦、壓力與身體疼痛的症狀。

壓力、疲倦與疼痛會影響醫療人員的身心健康，從而影響他們所提供的健康照護服務的品質。醫療機構單位如能提供例行的正念減壓的訓練課程，則能同時改善臨床工作者的職業生活品質，並提升病人的健康照護品質。

正念減壓是一種非常輕鬆，生活化且平易近人的方式。而且時間彈性自由，對人體有益無害，不僅對被疾病困擾的患者有很多幫助，對於身處高壓生活忙碌緊張的人都有很大的幫助，是一種非常值得推廣的課程。☯



▲使用正念減壓自我訓練，提昇生活品質