

你有沒有過這種感覺——  
明明沒生病，卻怎麼都不舒服？

宝安

朝月(30-40歲  
(科技公司員工)

最近好煩、好悶，  
胸口卡卡的……

中醫認為，這常常不是  
『壓力太大』那麼簡單。

而是——肝氣鬱結。

肝

氣不順，情緒就不順；  
情緒不順，身體也會跟著抗議。

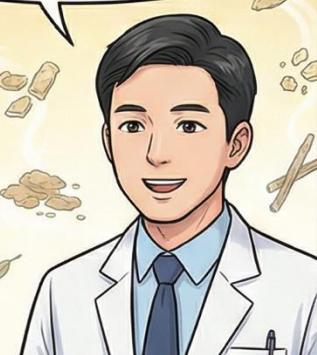
煩

悶

嘆氣

腸

這時候，中醫常會想到  
一個名字——逍遙散。



逍遙散，是一張專門讓『卡住的人』慢慢鬆開的方子。



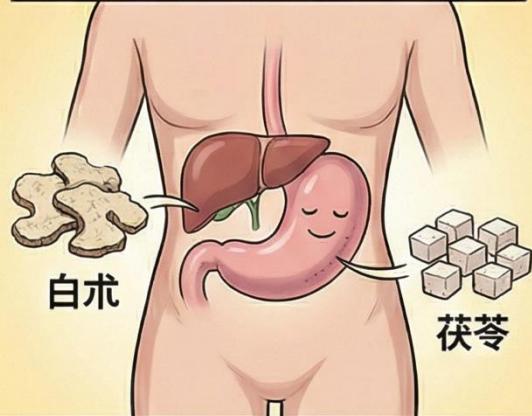
柴胡和薄荷。負責把鬱住的肝氣，慢慢疏開



當歸、白芍，讓氣血有滋有養，不是硬推，而是溫柔修復。



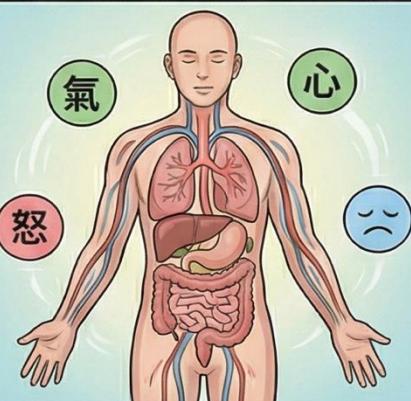
白朮、茯苓，顧好脾胃，讓身體有力氣把情緒消化掉。



甘草，讓一切不走極端，回到和諧。



這，就是逍遙散的核心——疏肝、養血、健脾。



逍遙散，不是讓人『沒煩惱』。



而是讓你——  
有能力承接生活的重量。



當肝氣順了，  
情緒自然不再亂衝。



真正的逍遙，  
是身心一起鬆下來。



不是逃離生活，  
而是在生活裡，找回流動。



# 逍遙散

這，就是中醫所說的  
——逍遙。

