

如何與情緒和諧共舞

情緒養生智慧哲學（上）

每一種情緒，在人體上都有一個相互對應的臟腑器官，
於正常的精神活動範圍，平安無事；
超越了人體生理功能調節範圍，失去控制，就會互相傷害。
現代社會的人際關係複雜，長期處在
情緒壓力和劇烈的精神刺激，受到創傷就會導致疾病。

心理上複雜的意念，隨時隨地由「感覺」引起的生理作用，發出於自然的行為動作稱為——情緒，對人類來說，情緒是日以繼夜必須去面對的問題。如何在現實生活中，創造快樂的人生，關鍵在於處理情緒的能力，方法是靠後天環境不斷地努力與學習，才能有效掌握情緒，保持在協調的狀態。

養生首要

——除卻有害的情緒

中國醫學領域在二千多年前，已了解到情緒對人類的身心影響極大。經常保持情緒安寧，心情平靜，是健康的重要因素。中醫把情緒的現象歸納為喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，七種心理上的感情表現稱為——七情。七情在一般情況下是人對於外界事物自然客觀的反應。當一個人的情緒太過或不及，都會直接通過中樞神



■ 性格憂鬱內向又過份克制自己情緒的人易罹患癌症。

經系統或間接經由內分泌的荷爾蒙激素影響免疫系統，誘發疾病，中醫稱為——內傷七情。因為每一種情緒，在人體上都有一個相互對應的臟腑器官，於正常的精神活動範圍，平安無事；超越了人體生理功能調節範圍，失去控制，就會互相傷害。現代社會的人際關係複雜，長期處在情緒壓力和劇烈的精神刺激，受到創傷就會導

致疾病，所以有「怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎」之說。此外肝、心、肺三臟器，可以因為悲而病變，驚則與膽關連，所以心理上的情感表現失調，容易損傷到五臟六腑的氣血，影響健康。中醫認為「養生、先養心；調身，先調神。」因此養生的首要，就是和暢性情，除卻有害的情緒，創造良好的心境和情緒。中醫認為人體臟腑的功能是情感產生的物質基礎，五臟歸源於五行，情緒和情緒之間可以互相制衡（根據五行生剋的原理）產生一定的作用，如憂（金）勝怒（木），恐（水）勝喜（火），怒（木）勝思（土），喜（火）勝憂（金），思（土）勝恐（水）……等，發展出一套完整的情緒養生理論，運用其方法，調節七情，來平衡不良的情緒，成為情緒養生智慧哲學。



「喜悅」是「心」表現出來的情緒，中醫說「心在志為喜」，意思是心念乃人體一切情緒的主宰，各種情緒的傷害，都是先通過心念，再傳達到相關的五臟六腑及氣血，引發疾病。因此適度喜笑可以使氣血活暢，讓生理機能活潑。但是過度的歡喜，卻會無法專心，熱情過度，使得中樞神經系統興奮降低，心跳減慢，血管擴張，影響心臟血管功能，甚至產生失眠；相反的缺乏喜悅也會讓人變得冷漠、無情。若是欣喜過度，不妨多吃些含豐富蛋白質的食物，如花生、瘦肉等，使身心情緒平衡，產生適度喜悅的自然氣質。

祛除憂鬱

可食辛香辛辣食物

「發怒」就觸動肝火，為歷代養生學家的首忌，中醫說「肝在志為怒」，常常生氣，會使肝氣過度升高而傷肝，這就是「怒傷肝」的原因。一般而言，怒在一定的範圍是人體情志的正常反應，當遇到不順心或受到某種壓抑的時候，發一陣「脾氣」，動一下「肝火」，會覺得心理暢快，否則就容易感受鬱悶不樂。但是發怒，畢竟要動肝陽，升肝火，泄肝氣，使氣逆不順，窒而不舒，長期下來對人體身心傷害極大。動肝火頻率多，會

引起血壓上昇，交感神經興奮，造成肝血竇的緊張加強，肝臟激素分泌代謝增多，使肝功能受損，在所有的情緒現象當中，生氣是最容易讓人喪失理智、做出錯誤決定的一種情緒。所以平時應該多涵養性情，少動怒。若是憤怒過頭，不妨多吃清脆感的食物，如芹菜、爆米花等等，使身心情緒緩和，產生舒暢的心境。

「憂鬱」——人一旦憂鬱，會引起肺氣的阻塞、不順，中醫說「肺在志為憂」，當一個人沈浸在過度愁悶憂慮的心境下，情緒會讓體內的氣鬱滯不流通，使抵抗力降低，新陳代謝變慢，不僅損神，而且傷氣，對人體有害。正常情況下，適度的憂慮，可以幫助思考，增加壓力感和危機感，從而認真對待事物和學習。但是，過度憂慮的情緒使呼吸道因副交感神經興奮，造成呼吸痙攣，分泌物增多，導致呼吸功能障礙，易陷入壓抑與憂愁之中，讓人氣不順暢，抵抗力降低，久而久之形成心理障礙或身體疾病，感覺了無生趣，現代社會最常見的就是憂鬱症。若是憂鬱過度，可多吃辛香、辛辣富刺激性的食物，如薑、大蒜、辣椒、韭菜、香菜等等，使身心情緒的陰霾掃除，營造出輕鬆無壓力的情境。



「思慮」會影響到脾的功能，當想得太多時，會茶不思飯不想，中醫認為是「思動於心，則脾應之」的緣故。所以思慮太過度，身體為了負荷大腦皮質耗氧量和代謝率增高，供應大腦的血量必然增加，相對地供應脾臟的血量自然不足，會傷害脾胃功能，產生病變，納呆食少，甚至頭昏、心慌、多夢、失眠等症狀。不過在正常情況下，思考是一種生活上不可缺失的心理精神活動現象，所以應該懂得如何用腦又不傷身。但是過度的思慮，不僅對情感活動有影響，還影響身體機能，如常見的，準備考試時過度思索，易吃不下飯，日漸消瘦，使情緒反應遲鈍，悶悶不樂或產生憂鬱、易發怒等現象。若是思慮過度，不妨多吃些含有豐富碳水化合物類的食物，如馬鈴薯、山藥、麵包……等，讓身心情



緒受激發，保持大腦功能在習慣上有良好的思考方式，增進思維能力。

經常緊張

宜吃含鹼較多食物

「悲傷」在一定的範圍內，是正常情感反應，能調適過度的失落感及幫助省思人生的意義。但是悲傷會耗損身體大量的營養物質，所以要懂得適度調整悲傷情緒。中醫說「過度悲傷，會傷心、傷肝又傷肺」，因此，肝、心、肺三個臟器都會受到「悲」的影響，如古籍有「肝悲哀慟中則傷魂」，「心氣虛則悲」，「悲則氣消」的說法。過度的悲哀使人的神經系統遭受嚴重刺激，進而影響全身的生理功能失調。人生不如意十之八九，必須培養面對悲傷的韌性，學習處理悲傷情緒的能力，才能活得更健全。若是悲傷過度，要吃些流質或

半流質類的食物，如湯類、粥、湯麵等等，把心情從悲傷情緒中脫離而站起來，漸漸看到更絢麗的生機。

「恐懼」——緊張恐懼會引起腎上腺素及腎上腺皮質激素增加，造成腎動脈收縮，使腎臟內部血流量減少，發生腎氣虛弱，依中醫說「腎在志為恐」的原理，就如同恐怖小說裡常形容一個人嚇得屁滾尿流。所以恐懼是腎的情緒表現，在正常情況下，會讓腦部中樞神經系統處於高度興奮，腎上腺素大量分泌荷爾蒙，使身體保持警戒狀態，隨時準備作出最佳反射動作。但是過度沉陷在恐懼的情緒中，就會損傷腎氣，成為一種疾病表現而坐臥不安、畏首縮尾，不願出現在公眾場合，終日惶惶不安，於是逐漸缺乏自信，失去競爭力。若是經常緊張恐懼，要多吃含鹼類較多的食物，如蕃茄汁、紅蘿

蔔汁、青菜湯等等，有助於擺恐懼的情緒，加強大腦神經細胞的活潑性，使心理上充滿樂觀向上，生活充滿自信。

「驚嚇」——人在受到驚嚇狀況下，往往都會看不清楚事實真相，以致無法做出正確的判斷，在生理上，所謂「心驚膽顫」，就是中醫所說「驚傷於膽」的情緒表現。因此膽小的人，較容易受到驚嚇。在社會亂象頻生的今天，生活上難免會心驚膽戰，必須自我鍛鍊，加強對驚嚇情緒的處理能力，能夠處變不驚，才能有驚無險。時常驚嚇的人，容易心慌、失眠、精神恍惚、無法專心，而驚嚇過度更會造成人體生理功能的紊亂，「驚則氣亂」，中樞神經系統功能異常，會出現無端驚嚇現象。若是時常驚嚇，要多吃海鮮、介殼類食物，如牡蠣、鮑魚等，有助於平息驚

演講預告

慶祝世界糖尿病日

— 分享病人的心聲 —

慶祝世界糖尿病的到來，台北市立陽明醫院特舉辦下列演講活動，邀請鄉間小路的讀者參與，其時間如下：11月10日（星期六）上午10：30至下午1：30在陽明醫院9樓大禮堂舉辦「慶祝世界糖尿病日—分享成功病人的心聲」演講活動，歡迎參加。



嚇情緒，使能夠心安神寧，給予內在心理產生一股穩定力量，減少對外驚嚇的敏感，自然恬靜安祥。

各種情緒在浮沉起落不定的時候，短時間內不能夠很快安撫的話，心理的靈敏覺性，就漸漸地生起妄想念頭，不管是好的念頭或壞的念頭，絕對不行讓它停留住，一停留就會變成固執狀態，當固執形成穩定的狀態，久了，變成絕對的妄想影像，妄想定型變為習慣性，一連串的妄想就是習氣，形成人體心理上特徵的一定型式——性格。先天的原本質性就是如此漸進而來。當先天原本質性和後天環境觸碰的情思感慨，引起的心理作用合成而發出的行為氣質，就是性情。

近年來，心理醫學家，針對心理與疾病作深入研究，透過性格分類和疾病成因，進行調查統計發現，許多疾病的發生，往往跟人的

性格及性情有著密切關聯，從臨床證例發現，常有疑慮、精神抑鬱的情緒現象，頻率比平常人高時及過份自我小心或個性上常自我犧牲，不敢表現出反抗情緒的人，其犯有關節炎、慢性腰痛疾病比率很高。性情表現患得患失，容易嫉妒，處理事情死板（說一不會二），工作力求盡善盡美的人，易犯偏頭痛疾病。個性上自我要求嚴格，富有強烈罪惡感，處處渴望得到情感和關心的人，犯有蕁麻疹疾病（俗稱「風疹塊」，是皮膚的血管神經性疾病）比率偏高。

性格上內向、依賴、膽小，做事上缺乏自信，喜好幻想，行為上易服從，但是本位主義濃厚，不善於達情感，難以面對挫折的人，易犯哮喘性疾病（因痰塞呼吸道，致使呼吸迫促而出聲）。在個性上被動，做事缺乏鬥志，猶豫不決，情緒

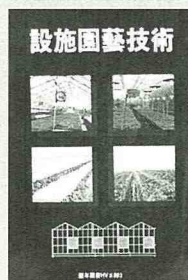
上常過分焦慮，壓抑憤怒，強烈需求被同情之人，易犯有過敏性皮膚炎疾病的傾向最多。個性易緊張，依賴心強，害怕失去依靠，內心矛盾，性急又力求成就感，害怕受挫折的人，犯消化性潰瘍疾病比率很高。

個性上常常責怪自己，情緒上多施捨型人格，對於別人或家的付出常超過自己獲得的，處在不平衡心思的人，其易犯紅斑性狼瘡疾病（免疫機能失調症）之傾向很高。

個性上好勝心強，急躁缺乏耐性，做事有強烈進取心，馬上要求成果，對周圍環境適應性差，在達不到預定目標時，容易激動、發怒的人，易犯冠心病（心臟勃發性疾病）。

個性上一板一眼，拘泥形式，好整潔，辦起事來有條不紊，謹慎小心，但是缺乏雄心與自信心，處事皆以理智為重的人，犯潰瘍性結腸炎疾病比率為最高。

性格常處於憂鬱，又屬於沈默寡言，加上容易積怨，性格內向，一味自憐，過份克制自己的感情，使情緒宣泄不順暢的人，犯癌症比率最高。雖然性格易造成傾向性疾病，但並非絕對，能針對過度情緒所產生的不良個性予以改善，從預防疾病及養生之道著手絕對具有正面意義。（未完待續）



十一月特價書籍

鄉間小路長期訂戶十一月份特價書籍
(90年11月16日至90年12月16日)

設施園藝技術

定價：800元
優待價：640元



青草集

定價：320元
優待價：255元

豐年社

請註明訂戶編號至本社門市部購買或郵撥訂購，
另加掛號郵資60元。洽詢電話02-2362-8148轉30/31