

傾聽自己身體的聲音

了解它，善待它

文／李芬蓮 懷生中醫診所主治醫師

這3個多月來的新職場，病患川流不息。就診患者從2、3歲小孩到8、90歲的長者，病症從小感冒到高血壓、糖尿病、失眠，到跌打扭傷、頭肩腰酸痛…。而自己在忙碌、緊張工作中，不自覺也累積出肝胃不和的小問題，才警覺到要聽聽自己身體的聲音（毛病），繼而放慢腳步，放鬆情緒了。

病痛與情緒不穩導致失眠

臨床上，一位老太太常由兒子陪來看診。因跌倒而造成膝蓋痛與肩痛，又常言晚上睡不好，口乾舌燥。看著她兒媳對她很孝順，我說：「您還有什麼事好煩心的，子女都對您很孝順。想開點，就容易入睡啦！」她說：「就是身體有病痛，讓我擔心，才睡不好啊！」

另有患者說：工作壓力很大，晚上不好睡。也有當主管或企業老闆言及工作壓力，責任重大，睡不好。有的患者則因家庭因素而失眠，很多則由病痛，輾轉難眠。

病痛多由七情而來

來看診的患者，以痛症占多數。除了因跌打損傷的急性扭挫傷外；多數是因頸肩僵硬、酸痛及腰酸背痛而來。這與長期工作，緊張、壓力有關。

又因缺少運動，情緒不穩、壓力不除，日積月累，由小毛病變成大毛病。七情一怒、喜、思、憂、悲、恐、驚不得舒解，慢慢造成氣血循環不暢，自律神經失調，五臟六腑功能也被波及。

因之，胸悶、胸痛（心肺）；胃痛、腸胃脹氣、消化不良（脾、胃、小腸）；肝區疼痛（肝、膽）；便秘（大腸）、下腹痛、小便不暢（膀胱）；月經事不順、生理痛（腎、肝）；腰痛、頸緊…等病痛就紛紛出現。

這些心理影響生理，生理再影響心理的惡性循環，使得五、六尺之軀遭受病痛的折磨，致使心身不得安寧。

多數人明知身體不舒服，仍強忍著病痛，繼續工作，不眠不休，直至累倒或病倒，才要看診。住進醫院，被迫休息，情緒安靜下來之後，才猛然醒悟「金錢雖重要，健康生命更可貴」。有的人則來不及醒悟就走了，留下惋惜與遺憾。

傾聽自己身體的聲音

了解生命的極限，才會珍惜自己的身體。因為沒有健康的身體，什麼都免談。而身體的不適，在最早期就會發出警訊，只是不為一般人所知，且被疏忽，由小病釀成大病。

以筆者自己來說，長期的工作、唸書、很少好好休息。4月底亡姊突然辭世的打擊，加上換新工作較忙碌。緊張情緒難免，但就在心身的煎熬下，有天突然在肝胃之區有了警訊—緊張，或餓過頭就不舒服。

連續2星期，我發覺是因情緒而引起。傾聽自己身體的聲音（警訊），告訴自己要放慢腳步，放鬆情緒。下班回家聽聽優美音樂，不看書。睡前打坐、靜下心來，並服用舒肝和胃的中藥調理，小問題才漸漸緩解。

自己也驚覺到歲月不留人，雖然仍雄心大志，想做更多的事，但身體是隨歲月的增長而衰退。想要細水長流，平時就必須注意身體的保養。在身心靈上取得平衡，才能走更長遠的路。

了解身體，善待自己

因此，每週的生活除了天天看診，也挪出一個晚上參加佛學靜坐與聽講，洗滌心身的疲勞，提昇靈性的層次。同時挪出一個小時上鋼琴課，磨練耐力與腦力，並浸潤於優美的音樂旋律中，享受心靈的喜悅。

如此的安排，除了服務人群，也保有自己的生活情趣。現在才是開始享受人生，體會身心靈的境界了。

朋友們，請好好傾聽自己身體的聲音（警訊），了解它、善待它，才能免除病痛，過個快樂的人生。

腳