田海河博士健康养生专栏之12---情绪保健

喜，怒，忧，思，悲，恐，惊是人们的七种情绪表达方式，如果是在一定的范围之内，就属完全正常。如遇到高兴的事，心里快乐就表现为喜悦；遇到不顺心的事令人恼火，则表现为愤怒；总担心某些事情要发生，并预感到会有不利的结果，就会出现忧愁；想做些事情，但并那么容易，就需要耗费心机，反复思考去找到答案, 就是思虑；遇到伤心的事，就会有悲伤，或悲痛；害怕什么事情会发生，并会被置于危险处境，就心生恐惧；突然发生的事情，没有思想准备，措不及防，就会受到惊吓。

这里关键是一个度的问题，当那些诱发相应情绪的因素出现时，人体会出现正常的，适当的生理反应，但一般持续时间不太久，也不对身体造成什么明显的损害，所以并不需要什么治疗，因为人体有自然的调节机制和适应能力，慢慢地人们就会从临时失调的状态中走出，恢复到正常的生活中来。

但如果以上的刺激因素过于剧烈，过于持久，超过了人体的承受能力范围，就会变成致病因素，中医称为“七情致病”， 是三因学说中的内因范畴。过度的情绪变化就会影响到相应的内脏器官，使之功能失常，甚至导致严重的疾病。人类的医学模式早已发生了巨大改变，现在不再是单纯的医学模式，而是“生物-医学-社会-心理”的综合模式，单纯医学上的没病并不标志着这个人是健康的，因为一些不能适应社会，交流障碍，甚或格格不入，这些伴随心理不健全的人，并不能称为“健康”。还有一大批人，实验室或影像学检查可以没有任何异常，但就是感到不舒服的“亚健康状态”（疾病前期），如果不对这个群体关注，他们很可能就会发展成非健康的疾病状态。那时治疗就需要更大的人力，物力和时间，病人也会需要忍受更长时间的痛苦折磨，我们不仅需要治病，也应该着眼于病前状态的干预。研究发现，情绪长期处于一种不稳定的状态，是诱发很多疾病的元凶。据统计，80%以上的疾病与人类的情绪失调有关，所以北京中医药大学著名的中医专家郝万山教授特别总结出：“不生气就不得病”（并有专著出版）, 您能做到吗？

**一．七情与疾病：**

七情在中医致病的原因中归到“内因”之类，这个认识已经有几千年的历史，表明中医对情绪致病的重视。为了和五行对应，说理方便，中医把七情划归为“五志”， 即：怒，喜，思，忧，恐，分别对应予肝，心，脾，肺，肾。并明确指出：怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤肾。

怒对应的是肝，我们常听说怒发冲冠，问什么说怒发冲冠呢？中医认为肝藏血，在志为怒，开窍于目，其华在发，如遇愤怒之事，我们常见到虎目圆睁，暴跳如雷，面红目赤，头发竖立起来，就冲帽子了，临床上很多高血压的病人肝阳上亢者多见，甚或还会诱发心脑血管疾病。但接下来大家会出现疑虑了，为什么喜(高兴，喜悦)会伤心呢？其实这里所说的“喜”，是指过喜，即过于兴奋，会导致气的涣散，如当你用力时，有人咯吱你，一笑就不能坚持了。临床上是指出现嬉笑无常，不该笑时而笑，控制不住，或突遇大喜，心理不能承受，例如我们都知道的范进中举的故事。中医的“心”，包括血液循环的心脏，更直接指主管神明的大脑。故很多心理，精神，神经，意识，记忆等方面的障碍都归之于“心”，正常的喜是心的常态，而过喜导致的以上病理改变，就是心出了问题。思虑过度，导致茶不思，饭不想，脾胃得不到适当的营养，脾胃就会被损害，逐渐虚弱，脾胃不能发挥它的功能，进一步会产生很多病理产物，如痰饮，水湿，食积等。忧心忡忡，闷闷不乐，会影响到肺，林黛玉最后患肺结核而死，就是典型的忧伤肺的例子。惊恐万状，坐立不安，惶惶不可终日就会影响到肾，举例而言，但人紧张时常常需要频繁去上厕所解小便就是很好的生活例证。

**二． 情绪的调节**

每个人都有进行情绪的自我调节的能力，情绪应该保持在一个适当的范围，使之不能伤害到我们的身体，以保持健康。人类的情绪可以分为两大类，一是正面的，应保持比如愉快，高兴，快乐，乐观，积极，向上，欢笑，欣慰，感恩，幸福，称赞，羡慕，喜爱等这类的心情，而避免负面的如悲观，郁闷，消沉，压抑，恐惧，愤怒，悲伤，抑郁，哭泣，责备，埋怨，抱怨，嫉妒，思虑，悔恨等那类的心情。一方面各种不同情绪是内心的外在表现，预示着你的健康状况，也是体内精神，神经，代谢，内分泌的风向标，即体内的特定激素水平，化学失衡影响神经精神上的改变。同时正面的情绪也会影响体内的身体状况，如很多消化系统疾病的人常常会有心理精神方面的异常表现，如焦虑，抑郁，失眠，多梦等，发现在溃疡病，肠易激综合征病人身上常可以见到，并且可以是诱因或加重因素，而把这些负面的因素调整好将有助于健康的维持和疾病的康复。二是，我们的情绪也受周围其他人的影响，即情绪也有“传染性”，也就是说：和快乐的人在一起，你也会变得快乐，和抑郁的人共处，你也会迟早出现同样的问题。

**三． 情绪失常的治疗**

情绪是需要理智控制的，大部分时候要保持积极乐观向上的正面情绪，一旦负面情绪造成了心理，精神，神经方面的病症就需要治疗了。干预措施很多，但什么是安全，有效，而没有副作用的方法呢？

1. 心理诱导和暗示： 心病需要心药医，解铃还靠系铃人，提示解决问题必须找到问题的症结和关键，如家庭关系不合，需要邀请涉及到的各方都参与咨询，消除误会，解除隔阂，化解恩怨，理解宽容，退步礼让，就能解决很多问题。
2. 转移注意力，以情治情： 中医的五行相生相克理论非常有用，可以利用相克的关系用一种情绪来纠正另一种情绪的偏差。如前面提到的范进中举，高兴过度，导致的精神错乱，他的丈人就是突然打来他一记耳光让他清醒的，即用了惊恐解决了癫狂，水（肾）来克火（心）而实现的。这样的例子还很多，如有人担心自己的心脏有问题（其实只是心脏神经官能症，要除外器质性病变之后），整体担心自己得了严重的病，快要死了，有智者告诉他其实他脚病才是有更严重的，需要每天搓脚心，每次要100下，一有时间就搓，使他没有时间担心心脏不适，慢慢地病人再也没感到心脏有问题了。大家都记得杯弓蛇影的典故吧，那也是一个很好的例证。
3. 针灸中药气功治疗：中医在几千年的实践中摸索出了很多有用的治疗方案，而且非常有效，没有副作用，现在被广泛地接受和应用。如美国军方用针灸治疗很多士兵战后的精神情绪损伤，取得了很好的效果，并被不断的推广，使很多人受益。因为针灸，中药，气功可以帮助病人放松，释压，科学研究证实，这些疗法可以使大脑释放很多快感物质，提供病人对外界刺激耐受的阈值，应对能力提高了，精神神经就可以稳定多了。
4. 宗教信仰：通过祷告，忏悔可以释放内心的悔恨，愧疚，给自己一个重新做人，新的生机。并且可以仰仗一种超自然的神力，把自己不能解决的问题，寄托给心灵上认为可以依靠的力量，这也是非常有效的方式。国内的政治思想教育，党和组织的力量，有时也可以起到类似的作用。
5. 药物治疗： 现代精神科研制了很多强力有效的西药，病人服用后通过改变大脑的化学感受器以调整神经，影响情绪，使很多人可以像正常人一样能工作和生活，但它有几个致命的问题，如依赖，成瘾，幻觉，幻听，甚或自杀倾向，对社会影响很大，如一些精神患者作出某些影响公众的伤害行为，律师常常用此来为罪犯开脱。一些宗教团体非常反对这些精神科药物的滥用。

总之，情绪影响健康，健康左右情绪，要保持正常的情绪在适度的范围内，争取让正面情绪居上风，不让负面情绪影响我们的生活和健康。