

## 情緒與五臟相關過激易致病

【記者李叔霖／台北報導】

現代人工作忙碌，生活步調緊湊，也往往造成情緒起伏過大。**中西醫師廖桂聲**表示，中醫有七情、五志的說法，屬於人體正常的精神活動，一般不會致病，但當情緒活動過於劇烈或持久時，超過人體生理和心理所能承受的限度就會成為致病因素。升學考試、事業壓力、工作調動、骨肉分離、親人死亡、離婚或感情生變等因素容易讓人煩躁不安、抑鬱難平或極度憂傷等情緒反應，但這些激烈的情緒往往會產生不良生理不症狀，再加上特殊的心理壓力時就可能演變成致病的危險因子。廖醫師指出，反覆持久的不良情緒刺激或劇烈精神創傷，當超過人體的耐受能力時容易引起臟腑氣機紊亂，並引發各種精神及軀體疾病，所以情緒致病的機轉為內臟氣血，尤其是五臟氣機的失調，治療上應以五臟為中心，針、藥並用，對症下藥才可望改善病情，但平時應保持情緒穩定，以避免傷及臟腑。

## 急怒傷肝過喜傷心

【記者李叔霖／台北報導】

民眾總以為「急怒攻心」會傷身，不過，在傳統中醫有不一樣的想法。**中西醫師廖桂聲**表示，心理治療起源於古籍《黃帝內經》，其中有所謂「怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎」的說法，所以根據古書所載急怒應該是容易傷肝。他指出，五臟是七情、精神情志活動的生理基礎，中醫認為七情情志活動和臟腑氣血密切相關，因此就把人體不同情志變化，歸納為喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種，簡稱七情，又將七情歸納為五志（喜、怒、憂、思、恐），把悲和驚分別隸屬於憂和恐，分屬於五臟。不同的情志活動（七情、五志）與五臟間存在著微妙的關係，譬如肝在志為怒，心在志為喜，脾在志為思，肺在志為憂，腎在志為恐。《素問·宣明五氣篇》也指出，「心藏神，肝藏魂，肺藏魄，脾藏意，腎藏志」，所以五志、五神與五臟相相應，也說明情緒活動為五臟的生理基礎。廖醫師說，七情情志變化為人體適應外界各種刺激的正常反應，有調節臟腑的功能，所以人們應做到「身心合一」才合乎健康的道理，以避免造成身體過度反應，以及七情導致疾病的產生。

## 五行相勝身心兼治

【記者李叔霖／台北報導】

與情緒相關的疾病不容易治療，因疾病往往與精神狀態不穩有關。**中西醫師廖桂聲**表示，傳統中醫療法以身心兼治為原則，要疏解精神壓力，避免七情內傷，可針、藥並用，對症下藥，或用五行相勝的道理來治療，將有助於改善病情。

他指出，中醫的五行相勝也是治病法門之一，《素問·陰陽應象大論》有所謂「怒傷肝、悲勝怒、喜傷心、恐勝喜、思傷脾、怒勝思、憂傷肺、喜勝憂、恐傷腎、思傷恐」的說法，運用五行相勝可有意識地採用一種情志活動，來控制、調節、消除某種對人體不良情緒的影響，從而達到治病目的。情緒既可以致病，又可以治病，所以中醫情緒療法從五行相勝出發，怒傷於肝者，以憂勝之，以恐解之；喜傷於心者，以恐勝之，以怒解之；憂傷於肺者，以喜勝之，以怒解之；思傷於脾者，以怒勝之，以喜解之；恐傷於腎者，以思勝之，以憂解之。根據中醫「天人相應」的整體觀念出發，結合天時、地理、心理、社會環境、人格特質等各種內外因素，最後加以辨證論治來治療疾病，可望改善病情，不過，廖醫師也強調，各種藥物雖然都有其治療作用，然而若一般民眾皆能夠做到平心盡氣、修養自己，對疾病的預防保健也會產生作用。

新生報網址：

[http://www.tssdnews.com.tw/search.php?kw=%E6%9D%8E%E5%8F%94%E9%9C%96&tb\\_name=tb\\_contents](http://www.tssdnews.com.tw/search.php?kw=%E6%9D%8E%E5%8F%94%E9%9C%96&tb_name=tb_contents)

### 情緒反應過度 五臟易致病

【台灣新生報／記者李叔霖】2007.12.24 10:46 am

現代人工作忙碌，生活步調緊湊，也往往造成情緒起伏過大。中醫師廖桂聲表示，中醫有七情、五志的說法，屬於人體正常的精神活動，一般不會致病，但當情緒活動過於劇烈或持久時，超過人體生理和心理所能承受的限度就會成為致病因素。升學考試、事業壓力、工作調動、骨肉分離、親人死亡、離婚或感情生變等因素容易讓人煩躁不安、抑鬱難平或極度憂傷等情緒反應，但這些激烈的情緒往往會產生良生理不症狀，再加上特殊的心理壓力時就可能演變成致病的危險因子。廖醫師指出，反覆持久的不良情緒刺激或劇烈精神創傷，當超過人體的耐受能力時容易引起臟腑氣機紊亂，並引發各種精神及軀體疾病，所以情緒致病的機轉為內臟氣血，尤其是五臟氣機的失調，治療上應以五臟為中心，針、藥並用，對症下藥才可望改善病情，但平時應保持情緒穩定，以避免傷及臟腑。

【更多精采內容，詳見新生報之《養生文化報》】

聯合報網址：

[http://fe3.udn.com/search/udnsearch\\_google.jsp?q=%A7%F5%A8%FB%C0M&Keywords=%A7%F5%A8%FB%C0M&searchtype=udn&channel=index](http://fe3.udn.com/search/udnsearch_google.jsp?q=%A7%F5%A8%FB%C0M&Keywords=%A7%F5%A8%FB%C0M&searchtype=udn&channel=index)