

憂思傷脾

遭遇煩心或思慮、掛念的事情時，有些民眾「茶不思，飯不想」，食欲差，即使用餐也感到消化不良，腹脹。此時可適度放點音樂，輕輕哼唱喜愛的歌曲，可輔助改善。

「適度唱歌，可輔助改善情緒引起的腸胃消化問題！」廖桂聲解釋，大腦思緒或情志影響人體消化系統；當憂思、掛念時，在大腦額葉、杏仁核神經傳導路徑上的傳導物質減少，胃激素也隨之下降，胃腸多（月太）受影響，自然食慾不振或消化不良；此時放點音樂，適度哼唱自己喜歡的歌曲，轉換當下情境或情緒，對消化功能自然有幫助。\\;

這類觀點，在傳統中醫理論中也可找到解釋。廖桂聲表示，中醫提到「脾主歌」，故他認為輕鬆，無壓力地適度哼唱歌曲，減輕壓力，轉換情境，對脾胃消化有益處。\\;

中醫稱的「脾」，廖醫師說明，以現代觀點看來，實質上是一個多元化功能單位，包括脾、胰、消化道、和神經系統的部份功能。\\;

廖桂聲強調，中醫所稱的「思傷脾」即指過度思慮緊張，精神過於集中常會使胃腸功能減弱。現代研究發現，至少有二十多種胃腸多（月太）也存在大腦組織中，這種胃腸和神經系統雙重性分布的（月太）類稱為「腦腸（月太）」，可見神經系統和胃腸道在起源和功能上有密切關係。\\;

情緒所引發的腸胃不適，消化不良，嚴重時中醫師會搭配針灸、中藥治療。例如柴胡系列方劑可協助膽汁分泌，有助消化；再搭配雞內金、山楂、麥芽，神（麥曲）等含消化酵素藥材以及其他調整內分泌的用藥，即可輔助改善，但醫師仍提醒，情緒所導致的疾病，最終還是要配合自己學會轉換心境，才能徹底改善或痊癒。