

香港電台第五台

《長進課程：養生研究所》

主持：鍾僑霖教授（香港中文大學中醫學院中醫專業應用副教授）、黃好婷

## 第二十六課：情緒的印記——從中醫七情談身心療癒之道

### 情緒為病之始：從《黃帝內經》談起

來到第 26 集的養生研究所。我們之前學習過不同方面的養生之道，順應四時養生，十二時辰養生，力生於足，五色五味的飲食智慧等等。

這一集，我們要探討一個更內在、卻同樣影響深遠的主題——情緒。現代人常說身心俱疲，許多查不出原因的慢性疼痛、失眠、焦慮，似乎都與情緒息息相關。從中醫角度看，情緒究竟是怎樣影響我們健康的呢？

這個問題特意安排在壓軸來討論，是經過 20 年臨床體會後得出的感受。我們的古聖先賢在兩千多年前已有極為深刻的洞察。記得我們以前提及過的《黃帝內經·靈樞·本神第八》開篇即言：

「故智者之養生也，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔。如是則僻邪不至，長生久視。」

這裡將「和喜怒」與順應四時並列，視為養生的根本。

而《黃帝內經·素問·陰陽應象大論》更直接指出：

「怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎。」

這就是中醫核心的「七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）致病」理論。它認為，情緒不僅是心理活動，更是一種直接作用於臟腑的「內在氣機能量」。正常的情志表達無害，但一旦過度、過激或長期鬱結，就會打亂體內氣血的正常運行，損傷對應臟腑，最終以「軀體化症狀」的形式表現出來。這與現代心身醫學的觀點不謀而合。

### 一、情緒如何「軀體化」：看不見的壓力，看得見的病痛

提到「軀體化症狀」，這具體是怎樣一個過程呢？為什麼心裡的壓力，會變成身體的疼痛或不適？

這是一個從「氣」到「形」的過程。中醫認為「氣為血之帥」，氣機推動血液、津液的運行。當強烈或持久的情緒擾亂了氣機，就會產生一系列連鎖反應：

### 1. 氣機紊亂是第一步：

- 怒則氣上：過度憤怒，導致肝氣亢逆向上衝撞。這會引發頭痛、頭脹、眩暈、面紅目赤，甚至吐血。現代常見的高血壓、甲亢急性發作，常與此有關。

- 思則氣結：過度思慮，脾氣鬱結，運化無力。這直接導致脘腹脹滿、食慾不振、消化不良、大便溏瀉。很多上班族的功能性胃腸病、慢性疲勞根源在此。

- 悲憂則氣消：長期悲傷、憂鬱，會耗散肺氣。表現為氣短乏力、聲低懶言、容易感冒、胸悶。

- 恐則氣下：極度恐懼，使腎氣不固而下陷。可能出現二便失禁、腰膝酸軟、遺精滑泄。

- 驚則氣亂：突然受驚，導致心氣紊亂，心神無所依附。會出現心悸、驚惶失措、失眠多夢。

### 2. 從功能失調到形態改變：

長期氣機不暢，會進一步導致：

- 氣滯血瘀：氣停則血停。如長期鬱悶（肝氣鬱結），導致肋肋脹痛，女性出現經前乳房脹痛、痛經、月經有血塊。這對應現代醫學的慢性疼痛、纖維肌痛症等。

- 氣鬱化火：鬱結的氣機久了會「化火」。比如長期壓力大、緊張（肝鬱化火），出現口乾口苦、急躁易怒、失眠多夢（心肝火旺）、甲狀腺結節、乳腺增生。

- 痰氣互結：氣機不暢，影響津液代謝，凝結成「痰」。痰氣堵在咽喉，就是梅核氣（感覺喉嚨有異物，咳不出咽不下）；堵在經絡，就可能形成腫塊、結節。

### 3. 與現代生活連結：

許多 I 型、INTJ 人格的患者，在工作壓力下出現全身性疼痛，一下班就好轉。這正是「思則氣結」與「肝氣鬱結」的典型表現。他們內心思慮縝密，追求完美（思傷脾），同時又容易將壓力內化，不善宣洩（怒傷肝，此處是鬱怒）。肝主筋，脾主肌肉，肝脾失調，氣血不通，筋膜與肌肉得不到濡養，自然出現頸肩僵硬、富貴包、下頷緊張（磨牙、彈響）乃至全身遊走性疼痛。這不是單純的肌肉勞損，而是「情緒的體態」——一種長期處於心理防禦（戰或逃）狀態下，身體無意識的緊繃。

#### 什麼是 INTJ？

INTJ 是「邁爾斯-布里格斯類型指標」中的一種人格類型代碼，其全稱為：Introverted（內向）Ntuitive（直覺）Thinking（思考）Judging（判斷）

簡單來說，INTJ 常被稱為「建築師」或「策略家」型人格。他們的主要特徵是：

- 富有遠見與戰略思維：擅長從宏觀和長遠角度分析問題，制定複雜的計劃。
- 理性與邏輯主導：做決定時依賴客觀邏輯和分析，而非個人情感或社會習俗。
- 獨立自主：習慣依靠自己的智慧和判斷，追求知識與能力，顯得自信甚至有些固執。
- 追求效率與完美：對自己和他人都有高標準，厭倦低效和無意義的瑣事。

INTJ 這類內向、思考型的人格，更容易因過度思慮、追求完美而將壓力內化，導致「思傷脾」（消化功能紊亂）和「肝氣鬱結」（氣機不暢，引發緊繃與疼痛），這正是身心相互影響的典型例子。

### 二、調神為先：中醫的情志養生與實用自療

原來身體早已用疼痛的語言，訴說著情緒的困境。那麼，我們該如何打破這個惡性循環，進行改善呢？

中醫治則，首重「調神」，即調整精神情志。《內經》說：「精神內守，病安從來。」我們可以從「外調」與「內養」兩方面入手。

## 1. 外調：疏通氣機，釋放身體的記憶

當情緒已經固化成疼痛和僵硬的體態時，我們需要先從身體入手，打破這個凝固的狀態。

- 導引與呼吸（主動療癒）：

- 呼吸是情緒的開關：經常提及的「4-7-8呼吸法」（吸4停7呼8）極具智慧。深長、緩慢的腹式呼吸，能直接刺激副交感神經，就像給過熱的系統（交感神經興奮）按下「剎車」。這對緩解焦慮、誘導睡眠有立竿見影之效。每天練習5-10分鐘。

- 導引功：柔和的伸展：練習如八段錦、易筋經、太極拳、瑜伽。重點不在於動作難度，而在於在伸展中配合深長的呼吸，去覺察和放鬆那些緊繃的部位（如肩膀、頸部、下顎、眉心）。這能直接鬆解因情緒而僵硬的筋膜。

- 按摩與針灸（被動調理）：

- 按揉「消氣穴」：平時可以多按揉**太衝穴**（足背，第一、二跖骨結合部前凹陷中），這是肝經原穴，能疏肝理氣；按揉**內關穴**（腕橫紋上2寸，兩筋之間），養心安神，寬胸理氣。

- 尋求專業幫助：針灸和推拿能極有效地疏通淤堵的經絡氣血。當身體的結節被鬆開，氣血恢復流通，長期積壓的情緒能量也常常隨之釋放，很多人會在治療中不自覺地流淚或嘆息，這正是「氣機得舒」的表現。

## 2. 內養：安頓心神，重建內在平衡

這是治本之策，需要更多的自我覺察與練習。

- 飲食調攝：

- 肝鬱氣滯（壓力大、易怒、胸悶）：宜食綠色蔬菜、柑橘、玫瑰花茶、茉莉花茶，疏肝理氣。忌酒、辛辣燒烤。

- 心肝火旺（失眠、口苦、急躁）：宜食蓮子心茶、苦瓜、百合、綠豆湯，清心瀉火。忌溫補、辛辣。

。思慮傷脾（疲乏、食慾差、腹脹）：宜食黃色食物如山藥、小米、南瓜，健脾益氣。忌生冷、甜膩。

。湯水推薦：甘麥大棗湯（甘草、小麥、大棗）養心安神，緩和情緒；百合蓮子銀耳湯清心潤肺安神，適合焦慮失眠者。

#### • 起居與睡眠：

。睡眠是最大的補藥：深度睡眠時，身體的修復機制（包括筋膜修復、大腦代謝廢物清除）才真正啟動。務必遵循「子時大睡，午時小憩」的原則。晚11點前（子時）入睡，讓肝膽經得以修復、排毒。

。創造睡眠儀式：睡前一小時，遠離手機藍光（它抑制褪黑激素分泌）。可以聽輕音樂、用溫水泡腳、進行輕柔的拉伸或冥想，告訴身體「現在是放鬆時間」。

#### • 修心與覺察：

。打破「反芻思維」：「默認模式網絡」，就是大腦在空閒時不斷回憶過去、擔憂未來的狀態。這正是「思」和「憂」的無限循環。對抗它的方法，不是「強迫自己不想」，而是溫和地將注意力拉回到當下的身體感受（正念冥想的核​​心）。例如，感受呼吸時空氣的流入流出，感受腳底與地面接觸的感覺。

。培養「專注模式」：通過書法、園藝、手工等需要全心投入的愛好，讓大腦從負面思維的漩渦中切換出來，進入心流狀態。這本身就是最好的情志調養。

-----

### 三、給不同體質者的情緒療癒提示

對於不同性格或體質的人，在情緒管理上是否有不同的側重點？

確實如此，要「因人施養」。

• 對於心思細密、追求完美的「思慮型」人（如INTJ）：你們容易「思傷脾」。要特別注意按時吃飯，飲食溫和，保護脾胃。多進行戶外散步、園藝等「接地氣」的活動，讓思慮從頭腦下沉到大地。練習對自己說「這樣已經足夠好」。

- 對於急躁易怒、競爭心強的「亢奮型」人：你們容易「怒傷肝」。需要找到安全、不傷害他人的情緒宣洩口，例如高強度運動、擊打沙包，同時配合拉伸、靜坐來平衡。多接觸藍色、綠色等冷色系環境，有助平靜。

- 對於多愁善感、容易悲觀的「憂鬱型」人：你們容易「悲傷肺」。要強迫自己多參加社交，多與陽光開朗的人相處。多進行擴胸運動，大笑，唱唱歌，讓肺氣得以宣發。飲食上可適量食用辛香食物（如蔥、薑、胡椒）來振奮陽氣。

- 對於容易緊張、缺乏安全感的「焦慮型」人：你們容易「驚恐傷腎」。建立規律的日常生活節奏非常重要，能帶來掌控感。練習腹式呼吸和接地技巧（如感受腳踏實地）。可以適量食用一些補腎安神的食物，如黑芝麻、核桃、牡蠣。

根據五行相生相克，情緒可以用來化解另一種情緒嗎？

是的，根據中醫五行理論，情緒之間確實存在相生相剋的關係，可以運用這種關係來引導和調節失衡的情緒。這被稱為「情志相勝」療法，是中醫心理治療的一大特色。

其核心原理是：五行（木、火、土、金、水）對應五臟（肝、心、脾、肺、腎），而五臟又主導五志（怒、喜、思、憂、恐）。利用五行相剋的規律，可以一種情志去制約另一種過度或失調的情志。

### 重要核心原則與提醒

1. 「調節」而非「對抗」：情志相勝的目的是「以偏糾偏」，將過盛的情緒引導回平衡狀態，而不是用一種極端情緒去壓制另一種，造成新的失衡。操作上需巧妙、自然、適度，最好在專業人士指導下進行。

2. 整體辨證是基礎：必須先判斷哪種情緒過度、對應哪一臟腑失調，才能選擇正確的相剋情志。例如，同樣是「思慮過度」，若是因心火不足無法溫脾所致，則需補心火（喜），而非直接用怒來克思。

3. 現代生活應用：我們可以將其轉化為溫和的自我調節方法：

- 感到憂鬱悲傷時：主動看喜劇、回憶開心往事、與幽默的朋友相聚（喜勝憂）。

。因事恐懼焦慮時：把擔憂寫下來，理性分析最壞結果和應對方案，將模糊的恐懼轉化為具體的計劃（思勝恐）。

。怒氣難平時：聽一些哀婉的音樂、看一部感人至深的電影，讓淚水帶走憤怒（悲勝怒）。

。思緒糾結無法自拔時：進行一場有競爭性的運動（如打球、競技遊戲），激發適度的求勝心（怒）來打破思緒死循環（怒勝思）。

總結而言，中醫的「情志相勝」理論提供了一個極富智慧的視角：情緒是一個動態的生態系統，我們可以運用其內在的相生相剋規律，像園藝師一樣進行疏導和修剪，從而達到內在的平和與健康。這正是《黃帝內經》「精神內守」的深層實踐。

### **【結語】身心本一，和喜怒以安居處**

原來，管理情緒不僅是心理課題，更是最根本的養生之道。

《黃帝內經》將「和喜怒」置於與「順四時」同等的高度，便是告訴我們：內在的氣候，與外在的氣候同等重要。我們的身體忠實地記錄著每一段未被妥善處理的情緒。那些慢性的疼痛、糾纏的失眠、莫名的焦慮，或許都是內心發出的、懇切被聆聽的信號。

療癒的旅程，始於接納而非對抗。接納自己會有情緒，接納身體因此產生的反應，然後，用呼吸去安撫它，用運動去疏導它，用飲食去滋養它，用睡眠去修復它。當我們學會與自己的情緒和諧共處，不再視其為敵人，我們便踏上了「精神內守，病安從來」的真正健康之路。

願我們都能在紛擾的世界中，守護好自己內在的平和。我們後會有期。