

情緒起伏 肝也不好受

【聯合報／廖桂聲／桃園廖桂聲中醫院長】

2007.08.02 03:16 am

七情六欲，喜怒哀樂，人之常情，無可非議。遇到不如意的事，難免要發點脾氣，如果不知適當控制情緒，暴怒之下，容易做出傻事、蠢事，過後連自己都後悔。這樣對「肝」的健康十分不利，必須付出很大的代價。怒為情緒反應的要素之一，在中醫的《皇帝內經》中，凡惡憎、怒、大怒、盛怒、暴怒、狂怒，等情緒的反應及喜怒、欲怒、善怒等情緒的習慣型，均認為屬於「肝之臟象」。臨床上許多情志因素導致的症狀，患者大多會有如口苦咽乾、胸脇苦滿、往來寒熱、耳聾、耳鳴、默默不欲食、心煩喜嘔、小便茶褐色、身衰乏力、口渴發熱、目黃、多夢、大便秘結或便色灰白稠狀等症狀。輕微者，只能由檢查數據得知。嚴重者如肝硬化、肝脾腫大、蜘蛛症、水腫（腹水）、脅肋脹痛，婦女甚至會有月經異常、白帶淋漓等症狀，大多與「肝主疏泄」功能失常有關，更與自主神經功能失調，有驚人的雷同。觀察肝臟的生理功能和病理變化，與大腦皮質的興奮和抑制以及自主神經功能等多種因素密切相關，特別是交感神經，而情志變化會引起大腦皮質功能和神經內分泌功能紊亂。惱怒、思慮、悲哀、憂愁等情志變化導致「肝鬱結」，作用於神經傳導介質，和血清素、腎上腺素、乙醯膽鹼及多巴胺等發生變化。門診常見肝系疾病長期處於激怒、鬱悶不安狀態的人，中樞神經系統和免疫功能紊亂。持續激怒，交感神經偏亢，而交感神經有抑制神經、免疫反應作用，腦中微小膠細胞的吞噬能力明顯抑制，補體水平下降，T 淋巴細胞轉化率降低，導致免疫功能下降。

中醫講究調暢氣機，舒暢情志。肝主疏泄，清肝理脾解鬱，情志內傷，每使氣機鬱滯，影響肝的條達疏泄功能，以致在情志不舒、肝氣鬱結的同時又見胸脇脹滿痛等症，疏肝解鬱方藥疏肝理氣，正是對證之品。方劑如小柴胡湯、四逆散、加味逍遙散等。學會制怒，要平心靜氣、以理服人，不可放縱心頭無名之火，像火柴頭一擦就著，觸物即燒。「怒則傷肝」，如三國演義中蜀國軍師諸葛孔明因看準吳國大都督周瑜有肝病染身，因而用激將法三氣周瑜，使其吐血氣死身亡，因此，肝病患者切勿隨意動怒傷肝才好。

【2007/08/02 聯合報】@ <http://udn.com/> 