

楊太太身體健康，半年來情緒卻不穩定、長期處於心急、易怒、鬱悶狀態，老是心悸得厲害，心臟撲通撲通跳得急，像隨時要跳出胸膛似的，呼吸也急促。胸膛內科檢查 X 光或心電圖檢查正常。有時便秘或腹瀉，腸胃科說沒病。有時頻尿，動不動就想上廁所，泌尿科，腎臟也沒問題。像這類的病例，可能是自律神經失調的症狀，亦屬於「情志致病」的典型症狀。

此症候群極為複雜，須經詳細身體檢查、化驗及其他輔助檢查，以排除器質性疾病，才能診斷為「情志致病」。包括現代醫學所指非器質性憂鬱症、焦慮症、恐慌症及精神官能症等。

人有七情六慾，對情感的反應都足以影響人的精神活動及神經內分泌之反映，七情即是喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種情志變化，七情常常通過表情、聲音、行為表現出來。屬於正常精神活動，一般不會致病，當情志活動過於劇烈或持久，超過人體生理

和心理所能承受的限度時，便會成為致病因素，治療以五臟為中心，精氣血津液為物質基礎，故情志致病的機轉為內臟氣血，尤其是五臟氣機的失調。

七情致病牽涉疾病範圍極廣，除了疾病本身證候不同須做不同辨證論治、臟腑辨證外，常需配合下列方法用藥；重鎮安神方藥、清熱瀉火方藥、疏肝解鬱方藥、祛痰開竅之藥、活血化瘀方藥、補益方藥。

中醫學對七情致病發生、發展、變化的原因及規律有其獨特的見解，認為引起情志病的原因很多，極慢奏效。治療藥物佔 30%，但心靈治療包括情緒護理佔 70%。《素問·陰陽應象大論》指出：「怒傷肝、悲勝怒」，「喜傷心、恐勝喜」，「思傷脾，怒勝思」，

■五臟氣機失調

心急氣燥	處於忙碌緊張壓力，心悸、呼吸短促、胸骨下方心臟區如物壓，似心臟無力，常須用力深吸一口氣才轉舒服。
暴怒傷肝	口苦咽乾、胸 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。
憂思傷脾	悲哀時愁眉苦臉、無精打彩，憂思時焦眉蹙額、陰沉著臉、愁腸滿肚、情緒低沉，食慾不振，面色蒼白消瘦。
悲哀傷肺	「肺氣虛」動則心慌，輕者難過，稍重則悲傷，再甚則悲痛，無故數傷悲。
恐驚傷腎	心神不寧、陰虛陽亢、腰酸背痛、煩躁不安、精神緊張難以鬆弛、入睡困難、多夢、月經不規則、注意不集中。

■聯合報

「憂傷肺、喜勝憂」，「恐傷腎，思傷恐」。在此基礎上，「心靈釋放壓力」如同「喜樂的心，乃是良藥」，有意識地採用一種情志活動，去控制、調節、消除某種對人體不良情緒的影響，達到治癒疾病的目的。

醫學研究中，大腦邊緣系統在腦部幹細胞，發現血液中的 CD34 幹細胞最多，與正常的情緒和行爲的控制情感性疾病有關。常保如「喜樂的心、開口便笑」，促使大腦幹細胞可讓血液中 CD34 幹細胞數目增加 3-6 倍，對大腦部有很強的修補能力，活化神經傳遞物，是抵抗一些憂鬱、緊張、生氣、憤怒的不二法門。說明情志既可以致病，又可以治病。（作者兼具中、西醫資格）

【2009/10/10 聯合報】@ <http://udn.com/> 