

「七情五志」精神健康 中醫傳統運動調氣息

就中醫對心理和精神的認識，中醫學將精神健康歸於情志健康，「情志」是中醫學特有的概念，泛指情感、情緒，包括心理和精神兩方面內容。中醫闡述「情志」與人體生理、病理關係的理論，稱為情志學說，具體為七情五志。喜怒哀恐等七情是正常的精神活動，中醫認為精神健康是七情無「太過」與「不及」，即情緒或情感反應既沒有過於亢盛，也不會麻木不知，是一種精神平和的狀態，合於中國傳統文化的中庸之道。具體而言，可以描述為喜樂安詳，怒而有節，思而不憂，慈悲憫人，雖猝然驚恐而無心神不寧，也符合心理學中自控自知，協調穩定的原則。

文：香港大學中醫藥學院講師 郝東方 圖：資料圖片、新華社、中新社

根據中醫整體觀念，五志是五臟氣化（氣的變化）所產生的精神和心理表現，中醫經典古籍《素問·天元紀大論》記載「人有五臟化五氣，以生喜怒思憂恐」，認為人的精神和心理是五臟氣化活動的結果，是由臟腑氣血的盛衰所決定。一千多年前，宋朝名醫陳無擇在《三因極一病證方論》詳列：「七情者，喜、怒、憂、思、悲、恐、驚是也。」

最早總結提出了中醫學七情的概念，將五志深入具體，發展為七情。簡單而言，七情是中醫學對心理、精神活動表現的認識。五志是中醫學闡述內在臟腑功能和外在精神、心理相互影響的理論，是中醫整體觀念的具體體現。因此，情志學說是中醫心理學的理論基礎。

強調精神機體身心合一

中醫學是身心合一的整體醫學，尤其強調精神和機體的和諧統一，二者相互影響，密不可分，表現在三個方面：

一·五臟氣化論

五臟化生五志，只有正常的臟腑生理功能，才能維持正常的情志表現。例如，心神安寧，則開心快樂；脾胃健運，則思維清晰。若臟腑功能失調，會對情志產生不良影響。如心失所養，會表現為鬱鬱寡歡；脾失運化功能，會出現身困頭重，難以集中精神等症狀。

二·情志致病

情志學說認為異常情志（多數是「太過」）會對臟腑氣血產生不良影響而導致疾病。《素問·五運行大論》根據五行配屬，論述了「怒傷肝」、「喜傷心」、「思傷脾」、「憂傷肺」、「恐傷腎」的情志致病觀點。後世發展的七情理論，增加了「悲傷肺」和「驚傷腎」。

三·五行克制

根據五行相剋理論，可以利用某種情志表現克制相對應的異常情志問題（多數是「太過」），從而抑制或削弱被克制的異常情志，避免引起精神障礙或疾病。例如，怒屬木，悲屬金，五行中金剋木。大怒之時，遇到不幸的事情發生，悲傷的情緒能夠抑制怒火的蔓延和擴散，避免了因發怒而引起的「血苑於上」（高血壓）的發生，也就是《素問·五運行大論》所言的「悲勝怒」。

當然，上述例子只有巧合才會出現。臨床治療情志異常，很難會使用一種負面的情緒來克制另外一種負面情緒。較為可行者，是「喜勝憂」，這個方法在民間早已廣為應用。當家族經常發生不幸事件，會利用結婚喜事來抑制不幸，轉變厄運，既是美好的願望，也會降低因憂傷導致疾病的可能。

初練者注意事項

前面所提到的傳統運動方法，都強調調身、調息、調心。調身，是調整身體姿態和動作，最容易。調息，是調整呼吸吐納，次之。調心，是調整意念心態，最難。因此，初練者可以先從模仿動作姿勢開始，慢慢再通過調整呼吸，進而達到調整意念的境界。最好師從有經驗的練功者，練習須循序漸進，從簡到繁，從少到多，從弱到強。

最好選擇清晨時安靜的環境，以光線充足，溫度適宜，空氣流通為宜。練功時穿著寬鬆舒適的服裝，切忌大喜大怒、酗酒、孕、經期、疲勞、過飢、過飽、打雷下雨時練功。

練習時呼吸自然、均勻，不可貪圖練功中出現的冷、熱、動、搖等舒適感。如果出現頭暈、胸悶、胸痛、煩躁等情況，必須立即停止練習，以免產生偏差。

■郝東方



■中醫傳統運動如太極拳、八段錦，可強化心肺之氣。



■練習八段錦



■五禽戲

運動如何促進精神健康

情志是由五臟氣化而產生，而情志致病所出現的症狀，也多與氣機（氣的運動）相關。《素問·舉痛論》闡明「余知百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。」

其中，與情志相關氣的病變就有六種。因此，氣之運行與情志密切相關。氣機調和，順暢通達，則精神健康，情志安和。運動最主要的功效就是促進氣血運行，中醫養生學認為運動能夠調暢氣機，舒緩緊張、抑鬱的情緒，起到疏肝理氣的功效，從而維護精神健康。

常見的中醫傳統運動有太極拳、八段錦、易筋經和六字訣氣功等，具有保健養生，頤養天年的功效，其特點以活動筋骨，調節氣息，靜心寧神方式來暢達經絡，疏通氣血，和調臟腑，達到身心和諧，形神統一的健康狀態，即《黃帝內經》所言「恬淡虛無，真氣從之。精神內守，病安從來。」

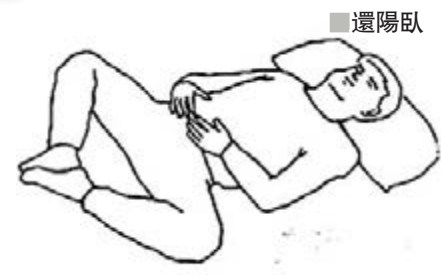
文獻研究發現，太極拳可以減輕焦慮和抑鬱，改善強迫、抑鬱、焦慮、敵對、恐怖、偏執等指標。曾經有一例個案報道，運用「輪椅」太極拳幫助脊髓損傷患者康復，經10周後，患者因嚴重損傷後造成的諸如強迫症、人際關係敏感、抑鬱、焦慮、敵對、恐怖、偏執等精神問題，均得到明顯改善。雖然只是個案，但也為中醫傳統運動對精神健康的調整提供了科學佐證。

另外，與唱歌、跳舞、樂器等運動比較，太極拳在復原力和改善抑鬱評估等測量項目中均排名靠前。而五禽戲不僅可以養生保健，還能改善戒毒人員脫毒後出現的焦慮、抑鬱症狀和睡眠障礙等異常情志，產生積極的治療作用。

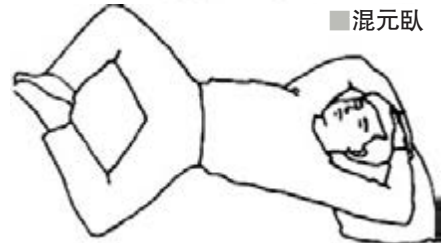


香港註冊中醫師 楊沃林

夏天要養護心陽



■還陽臥



■混元臥

鄧小姐的老父親晨運暈倒，被好心人報警送院治療。小暑時節氣候炎熱，人易感心煩不安，疲倦乏力，當氣溫超過33度時，人體血流量增加3至5倍，血壓升高，從而加重心臟負擔；而35度以上時，心腦血管疾病死亡率明顯攀升。所以，高血壓、心腦血管等疾病患者特別要注意。夏季陽氣浮散於外，人體內裡虛寒。我們應該保護心陽，確保心臟機能的旺盛。

中醫認為，小暑是人體陽氣最旺盛的時候，陽氣具有護衛體表、抵禦外邪的功能。「春夏養陽」，所以人們在工作勞動之時，要注意勞逸結合，保護人體的陽氣。只有保護好自身的陽氣，人體才得以健康無恙。

「冬病夏治」，夏天是一年四季之中陽氣最盛的時候，對身體積寒很深的人來說，夏天是我們的黃金季節。

夏天屬火，對應五臟屬心。夏天每個人心火都盛，這個時候不用運動也會流汗，而這個汗都是心火逼出來的，排毒的作用最大（這裡的毒泛指一切外邪，包括寒）。對於體寒的人來說，夏天也會非常難受，因為體內心火復甦，開始推動寒氣向外走。所以夏天曬太陽是最好、最便捷和天然的方法，若想排寒氣，可以在早上七八點的時候曬曬太陽，外借太陽之力，內借心火之力，驅除寒氣。

《黃帝內經》說「動能升陽」，但是夏天運動最好不要出大汗，因此練習「八段錦」就非常適合，有助於身體修復、治療頑疾。

「八段錦」老少咸宜，招式簡單，不受天氣和地點的限制，每次練習只需十分鐘。

在夏季，堅持用熱水泡腳，可促進排汗，增強汗腺功能，提高耐熱力。建議每晚臨睡前用45℃左右溫水浸泡雙腳，水淹沒踝關節處。每次浸泡15至20分鐘，以微微出汗為最好。

一年四季中夏季又與心相對應，夏日心火易旺，流汗多易傷津液，心陰、心陽、心血皆受損。此時心臟最脆弱，最宜喝一杯蓮子清心茶。

取蓮子心1至2克，放入杯中，沸水沖泡，代茶飲。

《本草再新》：「清心火，平肝火，瀉脾火，降肺火。消暑除煩，生津止渴。」

蓮子心含大量蓮心鹼（味苦）、芸香苷等黃酮類物質，還有鈣、磷和鉀等豐富營養元素，雖味苦卻有著顯著的強心，降低血壓、抗衰老等作用。蓮心還有很好的清心火功效，對夏日燥熱引起的心悸、頭暈、失眠都有很好的幫助。

夏天睡覺前，可以在床上練功養護心陽。首先練習「還陽臥」功法，可在每天晚上入睡前練習。身體自然平躺仰臥，髖關節放鬆，兩腿彎曲，小腿養心陽。向內收，兩腳心相對，腳後跟正對着會陰處，兩手心放於小腹處，掌心向着腹部。擺好姿勢後，微閉眼，以鼻吸氣，意想氣聚於小腹處，再滾動到後腰；以嘴呼氣，意想體內的邪氣隨着呼氣排出體外。每晚睡前練習半小時。

「還陽臥」練習一個月後，再高層次的練法是「混元臥」。姿勢依舊為仰臥，兩腳心相對，兩手要十指交叉並蓋在頭頂的百會穴處。通過練習「還陽臥」、「混元臥」，可很快使陽氣充盈起來！

健康資訊

認知障礙症如何擺脫消極現狀 《易徑玩樂》計劃帶來曙光

「認知障礙症」這幾個字聽上去有點陌生，換成「老人癡呆」這種通俗的字眼，即刻就能明白。這種是病又非病的退化症狀在香港並不罕見。香港中文大學研究指出，從目前起至2051年，全香港預計患有認知障礙症的人口將會超過四十萬。目前醫學上並沒有有效的醫藥可以治療認知障礙症，針對這

種疾病政府有少量的援助措施，但沒有設立專責的機構幫助患者及他們的家人。日前，仁愛堂引入由加拿大多倫多大學社會工作學院的曾家達教授首創的治療計劃《易徑玩樂》，主要為改善認知障礙患者的行為認知，透過針對患者的個性、行為模式及情緒等，設計一套干預方法，刺激其思考與反應

等改善患者的日常表現，減輕照顧者的負擔。

曾家達教授介紹一位患者的病例說道：「我們接觸過一位患者，在患病之前非常喜愛打乒乓球，但是在患病後，因為反應能力的衰退，無法再進行喜愛的活動。」這種缺失對於患者來說顯然是一個沉重的打擊，因為成就感對於患者來說是相當重要的。幸運的是，隨着科技的發展，實現了很多「不可能的任務」，患者可以通過VR遊戲，將乒乓球的遊戲速度減慢，從而重拾運動的樂趣。

一般來講，一旦家庭中出現了認知障礙症的患病者，家人往往普遍默認了患者失去了照顧自己的能力，沒有給機會讓患者再去發揮自己仍有的力量。仁愛堂社會服務科發展顧問區結蓮女士分享道：「《易徑玩樂》這個計劃是通過小組方式進行，橫向上去解決患者生理上的健康問題，縱向上則是針對患者的心理層次的需求進行調節，希望患者重拾能夠發揮餘熱的自信。」從根本作針對性治療，更積極研究後續引入科技項目的可能性，實行以理論與訓練技巧，設計出合適香港環境因素的訓練模式，達至刺激其思考和反應等的功效。仁愛堂希望通過這次計劃，為香港的認知障礙者及其家人，帶來有效的福音。

■文：香港文匯報記者 胡茜



■《易徑玩樂》推行成效及研究結果發佈會嘉賓合照，左起：張詩琪助理教授、曾家達教授、黃愛稀女士及區結蓮女士。

眼科展覽 見證百年發展



■「香港眼科醫療發展之回顧及展望」展覽

在過去的一百多年，眼疾治療經歷了革命性的改變。嶄新的技術、微創手術和新式藥物的出現，令手術及治療成效得以提高，大大減低致盲風險、治療副作用及術後併發症與康復時間。以往難治甚至會致盲的惡疾，現時不單止有多種新式療法可改善病情及併發症，部分眼疾更發展至短短10多分鐘的手術已經能夠根治，不少藥物亦革新成療效大、副作用少的一線治療。

為了讓公眾共同見證眼科醫療技術的發展及成就，香港眼科醫學院及香港眼科學會由今個月至9月期間聯同香港醫學博物館合辦舉行「香港眼科醫療發展之回顧及展望」展覽，並設有連場由眼科專科醫生主講有關眼疾治療發展的公眾教育講座，讓市民認識更多香港眼科醫療技術的百年發展及成就。

■文：雨文