

情緒極端易致病 心因病 氣血平衡能治本

圖文／白雁老師

元 氣虛弱，是身體開始生病的起點；若經常感到疲倦、注意力

不集中、心情鬱悶，其實就是疾病的前兆。醫學證明，七六%的疾病都是由情緒而來，也可說是「病由心生」。

心因病，指的是人的心理活動太過傾向憂愁、思慮、發怒、悔恨、惱怒、緊張等負面情緒時，人比較容易生病。大家應該都有過經驗，在挫折中容易悲觀；當元氣低落時，也會放大痛苦的感覺，所以很多人在低潮期，會愈

發沉溺在悲觀、失望、痛苦中久久不能自拔，更懷疑自己走不出黑暗的幽谷。

天生性格、遺傳和人生觀，塑造出與眾不同的每一個人；反過來

說，人心太過複雜，發自靈魂深層的心因病也是藥物無法根治的。每個人從小到大，多少都有過心理創傷，沒有人能保證自己已經結了痂的傷痕，不會在哪一天又受撞擊冒出更多鮮血，殺你個措手不及。

壓力積多成疾

現代社會的競爭激烈，人經常處在緊張壓抑的生活狀態中，使得愈來愈多人釀成不易察覺的心因病。

因為當身體緊張，影響的是

TIPS：各種情緒問題對不同部位的腸功能造成的影響

- 1、焦慮影響腸部最上層吸收功能的運作
- 2、擔憂影響左上方腸的運作腹痛
- 3、憂傷影響腸的中層及內部的運作
- 4、恐懼影響下段腸的運作而易造成便秘
- 5、生氣影響右側腹的運作而易造成脹氣

起來都是脾氣好好的先生女士，或許習慣將情緒隱忍下來，但最後卻還是不能騙過自己的身體。

心因病可說是情緒控制失調所引發的疾病，很多人就以為，只要平時多笑或是增加自己的P0值，就算是情緒管理了。但中醫認為，人會生病，跟氣血循環還有氣

全身經絡的氣血循環；而強自壓抑情緒，又容易造成氣血凝滯，使身體瘀血問題更嚴重。白雁老師提到，她接觸過不少癌症的學員，這些人外表看





白雁老師 Profile

Master Bai Yin 自主健康管理學專家，出身自北京醫學世家，是高雲自然健康養生學一脈傳人，八歲築下童子功根基，曾習世界各類養生、自然療法及氣功數十種，修練功齡近四十年。

血質量脫不了關係，特別是「七情致病」，說的就是怒傷肝、喜傷心、憂傷肺、思傷脾、恐傷腎等不良情緒，會引發臟腑氣血功能紊亂，導致陰陽失衡、經絡受阻，臟腑失調的問題，自然不是光練習情緒管理就能解決的。

脾氣大成了中年躁男

五年前從美國回台工作的王先生，剛開始適應新的生活模式，經常感到煩躁易怒；又有家族遺傳的高血壓，

疏氣調五臟

二十五歲起長期服藥控制血壓，情緒起伏更大。不想承認自己變成一個「中年躁男」，但是情緒反應極端讓他無法控制；家人對他說話都要小心翼翼，更擔心起他的健康狀況。

如果你的情緒總是大起大落、愛生悶氣、腸胃病、胸悶、氣短、人際關係緊張、常覺得壓力很大的話，先別

急著質疑自己EQ有問題，更有可能是臟腑出了毛病。白雁老師指出，現代女性經常罹患婦科疾病，包括上行的纖維囊腫、乳腺發炎、乳癌等，還有下行的子宮肌瘤、巧克力囊腫、水瘤等，從氣的角度來看，這些都算是極端情緒下的心病，一個是情緒偏於暴躁、心高氣傲、脾氣大；另一個極端就是過於隱忍、憂鬱、鬱悶、經常不開心，氣血就會瘀堵形成凝滯。

王先生就表示，心情不好，免疫系統也變差，莫名得了尋麻疹，只能吃藥抑制症狀；而進入中年的他，想運動卻力不從心，因為體力不好，很容易疲累。直到學習了氣功，每天重複簡單的動作，卻產生意想不到的好效

果，一年後的體檢結果顯示，他的血壓趨於穩定，體重和腰圍都減少，尋麻疹也不再復發。現在不但身體變好，情緒也相當平穩，他說：「我的抗壓性變好了，以前不能忍受的事，現在都能一笑置之，家人同事也說我笑容變多、人變親切了。」



實用功法【練鶴戲百憂解】



1. 蘭花手（鶴嘴手）：中指向下，其餘手指自然向上。
2. 起：兩手向上伸展，維持蘭花手到最高處垂腕，此時要擴胸。
左（右）腳隨著向上抬，靠向胸部。
3. 落：重心向下，後腿彎曲，前腿輕落，微點地，含胸收腹，兩手腕相交叉，內外關相扣。
4. 換腳：重心向右移，右腿為支撐腿並彎曲，左腳微點地，重複三次。

圖片：鄭秀子提供