

病由心生

早就想寫一篇「病由心生」的文章，當看到二〇一〇年七月十三日嚴浩先生

在《蘋果日報》專欄題目「病人不應該無奈」後，更有感而發。先抄錄他的開頭一段「心臟不只是製造血液的機器，還是一個能激發激素的寶庫，只要懂得打開心鎖，便會為你釋放出色能治絕症的荷爾蒙，得出這個試驗結果的科學家叫：Professor Weatherby，是南佛羅里達大學中心首席科學家，這是西方醫學第一次在實驗室裏論證了人的情緒與健康的直接關係，發表的時間是二〇〇八年三月十七日。」嚴浩先生接着說：「但西方醫學決不會為之鼓掌，相反，對西方醫學來講，這是異端邪說……。」

有幾千年歷史中的中國醫學的治病理論依據，決不是西方醫學認為「異端邪說」。

中醫學說對心早已論述：心是臟腑中最重要之器官，稱為「君子之官」「心主神志」神志就是精神、意志、人的思維活動都是心所主，就如現代醫學的大腦中樞神經功能的體現。《黃帝內經》指出：「心者，五臟六腑之主也，故悲、哀、憂、愁則心動。」強調心神、情志是影響機體臟腑的重要因素。

早六十年代，我有一位患子宮頸癌的病人，當年醫院要她做切除子宮手術，她不做，醫生說，那你最多只有兩年命……但性格樂觀的她不以為意，還生女……當女兒七、八歲時，她又患胃癌及腸癌，由於較嚴重，只做保守治

療，之後檢查身體又無事，兩年前舊同事見到她女兒，得知她媽媽還健在。

某醫院內科醫生，有一天帶親友到放射科照肺，醫生見他難得來，叫某醫生也照張X光片，當作健康檢查。結果X光片出來，有陰影，最後確診為肺癌，由於事出突然，過度憂慮、傷心、傷神，幾個月後去世。

二〇〇八年金融海嘯之後，病人中不少因過度憂傷失去的金錢而失眠、頭痛、抑郁、脫髮、斑禿、胃腸病、皮膚病等等患者。其中一位病人，當時我已治好她的失眠及腸胃病。近幾個月有一些事不開心又失眠、心煩，又想起當年她說：「為什麼當時我這麼傻，要用這大筆錢去買這股票，失去這麼多錢，我知道這麼想不對，還是很激氣……」我回答說：你現在還在繼續傻，還在虧本，虧了健康……有些很有錢的富人，患有糖尿病，心臟病，高血壓，長期失眠，他是很快樂，但不能安眠又不能多吃，人生又有何樂趣，金錢不能買來健康啊，要學會放下……。

最近衛生防護中心在今期的網上刊物《非傳染病直擊》中，刊登該中心調查發現有6.7%的人，精神受困擾達至嚴重程度，大大提高焦慮症及情緒障礙……香港中文大學最近也有一份調查，有60%港人身體有毛病，並推算出全港有三十一萬二千人因身體有毛病

而感到困擾，當中83%人同時患上情緒病……。

現代社會人們的精神壓力大，各種心理上的問題也隨之而來，如焦慮、恐懼、失眠、多疑、埋怨、憤怒、記憶減退及皮膚病等等。影響人們的心理與生理健康。出現心理異常症，免疫功能下降，血壓波動大及部分濕疹患者與精神醫學認為「亞健康狀態」屬中醫的喜、怒、憂、思、悲、恐、驚等所致，使臟腑氣血功能失調，稱為「七情病」，屬中醫的「鬱症」，「虛勞」「痺症」等範疇。以心、肝、脾、肺、腎五臟為主症。

養生之道，首先要心理養心，要心寬，心寬病自去，當今，影響健康的最大因素是生活上、工作上的壓力大，要有健康的心理調節才能更好地減輕這些壓力，才能抵禦心理疾病的發生，所以，我希望大家對人對自己多寬恕，放下一切不順心的事，向前看，如有不開心的事發生，就按摩耳穴的一對耳屏一及一耳甲腔中的一對耳穴，按摩耳廓會使大家心平氣和的過健康日子。

余德賢

以上資料由雅賢針灸院
余德賢中醫師提供。

耳廓按摩保健詳情可瀏覽網頁
www.nyabchk.com。
或致電2391 8447查詢