



百病生于气之 「怒则气上」

李宇铭中医师



李宇铭中医师，毕业于香港浸会大学，先后获得中医学学士、硕士学位。现于北京攻读博士学位，热爱中医学，著有《中医不切西瓜》、《中医学神》等书。现为慈善团体全仁中医创办人，素食多年，崇尚简朴生活，主张全人医治。欢迎读者来信交流，电子邮箱是：leeyuming@gmail.com

中医认为人的七情与健康紧密联系，在《黄帝内经》中尤其有「百病生于气」的说法，指出了各种情志如何影响人的健康，从今期开始，将会逐一探讨，首先谈「怒」。

很多人都认为发怒是不对的，但是中医强调过犹不及，其实适当的怒是有益的。例如有成语说：「鲜车怒马」，其中的「怒马」即是指马匹的壮健，而不是说它发脾气，还有如春笋怒发、草木怒生、心花怒放……这些「怒」，都形容旺盛、迅速，是一种积极的力量，有生长、发展的意味。又比如说消防员在火场上英勇救人，这一种勇气亦可称为「怒」。

所以，很多时适当的怒对人生很重要，怒是一种上升、扩展的力量，有「怒气」则每天精神充沛，工作有目标，人生有动力；相反，缺乏怒则使人懒惰、逃避、退缩、怕事。



但是，当怒太过的时候，则可以使人生病。《黄帝内经》说：「怒则气上……怒则其逆，甚则呕血及飧泄，故气上矣」，很多电视剧情，都描写当人暴怒以后立刻可出现吐血，这就是因为当这一种上升的能量太过了、失控了，则人体的气血亦向上冲而见呕血；文中还提到一种「飧泄」的病，其实就是指吃东西下去不能消化，未消化的食物直接排便出来，这是由于这种太过的气血上升，使在下面的胃肠不能消化食物了。

不过，除了暴怒以外，另外一种怒是更值得我们关注的，就是隐藏的怒，或者现代喜欢称之为「郁怒」。这种情况在现代社会十分多见，我们所说的工作压力、生活压力，逐渐累积了抑郁、怨恨、愤世嫉俗，对生活上诸种事情都觉得不满，这些负面能量的累积，也就成为了我们潜藏的怒。这种怒对身体造成的影响更大呢，因为它是长期的、慢性的侵害我们，由于这种怒是缓慢渐进的增大，我们也逐渐的适应了，不容易察觉它的存在。

那么，如何可以预防怒气太过？「息怒」则是十分重要的法则。息怒可包括两种层次，一种是「释怒」，当愤怒的情感来临的时候，不是每每的去压抑它，而是要适当的去释放它。当然了，假如怒气累积到非常厉害的时候才释放，那就容易出毛病了，故此要学会从怒气很小的时候，就要释放它。这就牵涉到要「析怒」，需要理性的面对自己内心的情感，需要自觉地省察当下的情绪，当怒气初生即消除它，那就能够心平气和了。

