

治病先治心，人才有好命

◆ 文／胡大一博士



笑口常開防心病

研究證實，笑能降血壓；笑1分鐘可以起到划船10分鐘的效果；笑可以刺激人體分泌多巴胺，使人產生歡愉感。美國白宮的保健醫生曾給布希開過一個健康秘方：「**話療**」，每星期至少與家人交流15分鐘以上；夫妻之間每天至少交流兩個小時，包括共進晚餐或是午餐。

心情不好對血管健康不利

精神抑鬱、焦慮——很容易導致機體內部的——交感神經——腎上

腺素系統和腦下垂體——腎上腺軸同時被啟動，會導致大量皮質激素產生，繼而使血管系統承受巨大壓力，若長時間得不到緩解，容易引發血管疾病。

大笑能夠增加血管彈性

研究表明，大笑1分鐘，可以牽動13塊肌肉，全身可放鬆47分鐘，使機體產生**腦內啡**。**腦內啡**是一種**天然的鎮靜劑、麻醉劑、快樂劑**，如果每天笑3次，每次3~4分鐘，長期堅定能增強血管彈性。



捧腹大笑 15 秒 = 服用他汀類藥

研究發現，大笑（不是淺淺的微笑）持續約15秒鐘以上，越發自內心，對於血管的正面因素就越多、越持久。除了刺激大腦釋放**腦內啡**，還能促使一氧化氮釋放，幫助擴張血管，減少膽固醇沉積。

（註：他汀類藥，作用為降血脂及膽固醇。）

朋友是「不老丹」

老人長期獨處會造成巨大的社會心理壓力，甚至有可能引起內分泌紊亂和免疫功能下降。即使是退休的老年人，也不要總待在家裡。要努力擴大生活圈子，多和老朋友相聚，並試著主動向鄰居們問好。

廣交朋友，樂天安命

很多退休後的老人，心理上會出現不同程度的改變，萌發孤獨、自卑、空虛、抑鬱等不良情緒，嚴重的甚至產生悲觀厭世的想法，對死亡的擔憂和恐懼也日益增加。

要想過「**樂天安命，怡然自得**」

幸福晚年，老人應當用樂觀開朗的情緒，積極發現並尋找老年生活的快樂。可以發揮自己的興趣和特長，主動參與一些社區服務，如擔任志工等，找到「寶刀未老」的成就感。平時多和親戚朋友走動走動，說說彼此的新鮮事，還可以多和年輕人交朋友。

交友三技巧

1. **要真誠**：交朋友要「重情誼、輕利益」千萬不可玩心機、耍滑頭。朋友間要平等，不能只交「有用的人」或將朋友分「檔次」。
2. **善經營**：友誼需要經營，要花時間和精力維護。周末相約喝喝茶、聊聊近況，節日裡送點小禮物等，都會讓友誼保鮮。
3. **多讚揚**：生活中，有人對你微笑，你也會朝他微笑。給彼此一個笑臉，稱讚一句，都有助於拉近人際關係。

「詩藥」也能抗病

對悠悠中華詩國來說，「詩藥」治病不是陌生的事。最早見於西漢淮陰才子、著名辭賦家、官居弘農都尉的枚乘的名賦《七發》。記載了吳客不是用「**藥石針灸療**」，而是採用「**藥言妙道**」，即用精深的言詞、美妙的哲理詩賦來治病，

終於使「楚太子據幾而起，澀然汗出，霍然病已」。

詩能解除抑鬱

據英國權威報紙《泰晤士報》披露：1882年英國著名醫生西摩·布利曾用《愛的深化》詩集為「詩藥」處方，讓病人盡情朗誦，結果治癒了多例抑鬱症病人。

詩能消除陰影

據美國《紐約時報》記載：1959年，美國婦女馬茜·辛普森患乳癌，手術後，遵照醫生開的「詩藥」處方，堅持吟詩療疾，並學會寫詩，以此來消除癌魔造成對身心的陰影，一年後，果然得到了康復。

詩能增強「禦敵」能力

在詩歌盛行的義大利，會寫詩的竟有百餘萬人，他們以詩言志、言情、助興、消愁、治病。凡是到過義大利的人，就會發現，當你走進書店，就可以買到如藥品一樣裝潢的「詩藥盒」，上面有標明經國家醫療衛生部門核准的字型大小及「主治」、「禁忌」、「日服量」等字眼，盒內裝的是印刷十分講究的精美詩篇。

吟詠詩賦陶冶人的心靈與情操。朗誦詩不僅能增加肺活量，而且能

令人「忘我的」進入角色，使大腦與相關的神經敏感度大大提高，加快血液迴圈，促使體內新陳代謝更加旺盛。所以說詩藥，可激發腦細胞，促進分泌對人體有利的激素，增強禦敵能力，從而達到祛病健身的目的。

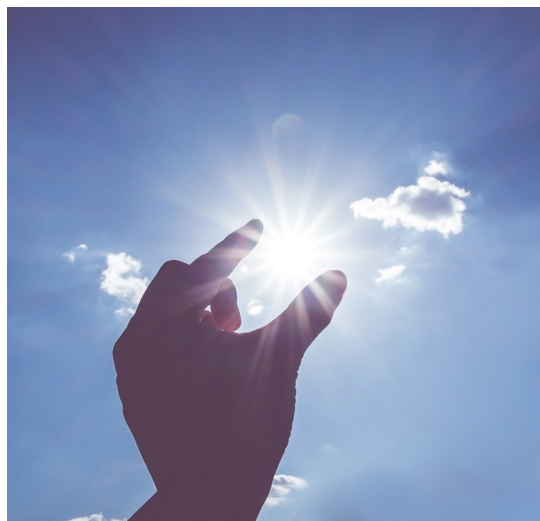


樂觀是免疫劑

在生活中，不少人發現自己很容易生病，那是因為免疫力低下所造成的。如何提高免疫力呢？除了在飲食方面做出調整之外，心態也很重要。保持樂觀的心態就可以增強免疫力。

好心態也是治病良藥

有這樣一個故事：一位年逾六旬的美國老人6年前被診斷為胃癌晚期，大夫告訴他最長還能活半年。



他給自己做了1個別緻的骨灰盒，然後帶著骨灰盒在老伴的陪伴下去旅行。他囑咐老伴要是他死在旅途中，就將他就地火化，把骨灰盒帶回家就行了。3個多月的時間他們幾乎遊遍了全美各大知名景區，老人心情愉悅，精神放鬆，食慾大增。6個月過去了，老人的身體反而更加強壯了，死離他越來越遠了。諺語說：「**心態好，長壽一法寶**。」這位老人身患絕症，竟然還有這麼好的心態，真是難能可貴。由此可見，心態好還是治病之良藥。

好情緒讓免疫力起飛

研究發現，和平樂觀的心境可增強人體的免疫力。很多研究都表明，積極樂觀的人身心更健康，死於心血管疾病的概率更低，肺部功

能也更健全。那麼，人們該如何保持樂觀的態度呢？下面的方法不妨一試。

1. 每晚抽出一點時間。坐下來回想一天中成功的、積極的和快樂的事情。
2. 堅定信心過好每一天，不沉湎於往事，不過於擔心未來。
3. 學會積極地思考，積極地面對人生。

腫瘤喜歡壞情緒

我們知道每個人體內有**原癌基因**，都是有可能得癌症，但為什麼大多數人不會得？人體有一群「健康衛士」叫淋巴細胞，其中有50億是特別能戰鬥可以**抗癌的細胞**。

有研究顯示，免疫細胞裡的50億個「**抗癌戰士**」往往被我們的精神狀態所影響，發現腫瘤細胞後，人體的**NK細胞**(自然殺傷細胞)就會像腫瘤細胞靠攏，5分鐘之內將其殺死。殺死一個癌細胞需要5~10個NK細胞。但當一個人經常情緒低落、生氣抑鬱時，NK細胞活性能力會降低20%以上。

難怪在腫瘤病人身上，醫生大多可以發現一種被稱作「**癌症性格**」的致病因素，如孤僻、多疑、抑鬱、好生悶氣、沉默寡言、鬱鬱寡歡、狹隘忌妒、急躁易怒等不良情緒，這些都是癌細胞產生和發展最

有效的媒介。因此，從抵抗腫瘤這個角度來看，保持良好的情緒非常重要的。

遠離抑鬱這個隱形殺手

抑鬱症在老年人中較為普遍，據不完全統計，在60~70歲的老年人中，抑鬱症的發病率約佔50%。

如何識別老年抑鬱

要識別老年抑鬱症並不困難，只要發現老年人具有持續2周以上的抑鬱、悲觀、焦慮情緒，並伴有下面6項症狀中的任何4項症狀者，都可能是老年抑鬱症。

緩解抑鬱之行動

- **大聲喊叫：**不要勉強壓抑自己的情感，可以選擇一個沒有人所在的地方，通過大喊大叫來發洩自己的不滿情緒。喊過以後你會感到心裡特別痛快。也可以通過嚎啕大哭，將消極情緒宣洩出來。
- **傾訴：**當你感到情緒低落時，可採取傾訴的方式來進行緩解。有些時候，即使是在凌晨4點，你也可以向最親密的朋友或家人傾訴煩惱，他們的臂膀可以放心倚靠；有些時候，你可能會需要專業人員——心理諮詢師的支持，幫助你用合理和無偏見的方式來梳理你的感情。

- **撫摸寵物：**寵物身上有一種獨特的魅力，牠可以使人在面對牠的時候忘卻一切煩惱。調查顯示，養寵物的人群中患高血壓的比例要比不養寵物的人群小。假使你自己不能養寵物，也可以親近那些需要照顧寵物的人或者定期參觀動物園、寵物商店。另外照顧植物也能獲得同樣的助益。



老年抑鬱症狀

1. 對日常生活喪失興趣，無愉快感。
2. 動作明顯緩慢，焦慮不安。
3. 精力明顯減退，無原因的持續疲乏感。
4. 思維遲緩或自覺思維能力明顯下降。
5. 反覆出現自殺念頭或行為。
6. 自我評價過低、自責或有內疚感。

作者簡介

胡大一

衛生部首席健康教育專家
北京大學人民醫院主任醫師、教授
歐亞科學院院士
國家重點學科心血管內科負責人

