



名家讲坛
MINGJIAJIANGTAN



国家特一级按摩师卜义长老先生
独家按摩手法全披露

经穴养生 一点通

头部篇

卜义长◎著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



中医学认为：头为精明之府、诸阳之会、百脉之宗，脑为髓之海、奇恒之府，是十二经络的诸阳聚会之处，更是一身的主宰。我们在日常生活中，如何能聪耳明目，缓解头痛，预防感冒？如何使百脉调和，记忆增强，血脉疏通？如何降低血压，预防脑溢血等疾病的发生？如何健脑提神，解除疲劳失眠，防止大脑老化，延缓脑部衰老？如何改善头部血液循环，使头发得到滋养，黑发润发，防止脱发？

让我们跟随卜老先生学习最简单、最实用的八步经穴按摩保健之法，体验其独特而神奇的效果，以妙手除顽疾！本书内容深入浅出，包含了实用的养生内容，兼具温馨易学的“小贴士”。

图书在版编目（CIP）数据

经穴养生一点通：头部篇 / 卜义长著. —北京：机械工业出版社，2009.5

ISBN 978 - 7 - 111 - 27184 - 0

I. 经… II. 卜… III. ①头部-经络-养生（中医）-基本知识
②头部-穴位-养生（中医）-基本知识

IV. R224

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 074697 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：徐 井 责任编辑：徐井 侯振锋 曹萍 郑冬松

版式设计：张文贵

责任印制：洪汉军

三河市国英印务有限公司印刷

2009 年 5 月第 1 版·第 1 次印刷

169mm × 239mm · 12.25 印张 · 2 插页 · 164 千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 27184 - 0

定价：32.00 元

凡购本书，如有缺页，倒页，脱页，由本社发行部调换
销售服务热线：（010）68326294

购书热线：（010）88379639 88379641 88379643

编辑热线：（010）88379001

封面无防伪标均为盗版



前言

中医学认为：头为精明之府、诸阳之会、百脉之宗，脑为髓之海、奇恒之府，是十二经络的诸阳聚会之处，更是一身的主宰。

为什么这样讲呢？

《黄帝内经》中的《生气通天论》篇说：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”《阴阳应象大论》篇说，阴阳为“生杀之本始”。张景岳注解为：“生杀之道，阴阳而已。阳来则物生，阳去则物死。”意思是，人体的阳气，就好像自然界的太阳对于自然万物，一旦有所失常，就会有各种疾病发生。因而人体若要健康，就离不开阳气的正常运行。

现在，有很多病比较难治，去医院用常规的方法往往很难奏效或奏效很慢。如何才能迅速摆脱这些疑难杂症？这个玄机就是固护阳气——从某种意义上讲，人的生命全在“阳气”这两字上。只有固护阳气，才能百病不生，也只有阳气旺盛，吃药才管用。为什么有的人会生病，有的人就不生病？其实每个人自身都有抵御疾病侵袭的能力，这种能力就叫做阳气，在中医里又叫“卫阳”或“卫气”。卫就是卫兵、保卫的意思。阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层（腠理），负责抵制一切疾病侵袭（外邪），保卫人体的安全。只要阳气足，人就不易生病、不易衰老，安享天年。

医生能做的治疗，只是用各种手段调动人体的阳气，激发自我修复功能而已。但如果我们自己懂得固护阳气、培养阳气，那么，我们就完全可以拒绝疾病，正所谓求医不如求己。

人身阳气必须向上而主外，才能保卫身体、抵御外邪。现在的社会，由于生活节奏加快，工作学习压力加大，心理负担过重，许多人由于精气不足或流通不畅，整天感到萎靡不振，头晕头疼，甚至严重影响正常的工作和学习。去医院检查却很难有确切的定论，用现在的说法就是“亚健康状态”。

头部为诸阳之会，是百脉之宗，受病也多。人身有三百六十五络，其经气都通于头部，头部按摩对调整人体阳气有重要作用，如果学会简单的头部经络按摩，就可以达到上述目的，并且能够治疗一些简单的小病痛。

如何能聪耳明目，缓解头痛，预防感冒？

如何使百脉调和，记忆增强，血脉疏通？

如何降低血压，预防脑溢血等疾病的发生？

如何健脑提神，解除疲劳失眠，防止大脑老化，延缓脑部衰老？

如何改善头部血液循环，使头发得到滋养，黑发润发，防止脱发？

.....

面对这些问题，只要学会简单的头部经穴养生之法，是很容易应对的。



目 录

前 言

第一章 神奇而简单的头部经络调理	1
第一节 精神焕发的秘密	1
第二节 致病之源——七情、六淫	7
第三节 上医重防始于头	14
第四节 保健按摩远离疾病	17
第五节 头部按摩的注意事项和禁忌	20
第二章 头部经络按摩调理入门——八步手法保健康	28
第一节 调整头部气血，取穴是关键	28
第二节 按揉脑空穴，提气入脑保清醒	30
第三节 调动肾精元，营养脑神经	40
第四节 手法巧变换，任督二脉通	43
第五节 源源不断连环法，头脑气血平	46
第六节 三穴辟蹊径，舒缓偏头疼	48
第七节 上星加卤会，循环大周天	51
第八节 掌握拿捏法，促进精气行	52
第九节 奇妙梅花啄，镇静安神又美容	54
第三章 几种常见头疼的经络按摩保健	56
第一节 头疼产生的复杂原因	56

第二节	前头疼——脑力工作者的大敌	62
第三节	儿童头疼——推三关手到病除	68
第四节	全头疼——三大要穴缺一不可	77
第五节	偏头疼——找准穴位降伏不难	86
第六节	后头疼——四大穴位解决问题	92
第七节	产后中风头疼——偏方巧治不用慌	101
第八节	酒后头疼——内外兼修才不失态	107
第九节	眩晕性头疼——心病还需心药治（美尼尔综合征）	114
第十节	腮窝肿——源自七情所伤，肝火旺盛	119
第十一节	顶心疼——怒发冲冠的代价	125
第十二节	职业病头疼——巧调颈椎，立竿见影	131
第四章	小病小痛不求人，自我经络按摩来帮忙	141
第一节	小儿脸肿头疼不用慌	141
第二节	儿童近视找内因	145
第三节	耳聋耳鸣治疗两步走	154
第四节	牙疼不再是病	159
第五节	轻轻松松治落枕	164
附 录		168
附录 A	卜老师关于头部健康保健小常识问答	168
附录 B	卜老师的经穴按摩保健常用手法	173
后 记		184

第一章

神奇而简单的头部经络调理

第一节 精神焕发的秘密

在中医的理论中，我们人体内分布的十四条经脉的通路上布满了许许多多的经穴，通过人体经络，体内的脏腑之气向外输出而聚集于体表的某些特殊部位上，对于这些特殊部位我们就称为经穴，也叫腧穴，每一个经穴都与人体的对应脏腑有着密切的关系，也分别属于特定的经络。人体经络与穴位的密切关系，是很复杂深奥的知识，目前先让我们来关注一下人的头部与经络、健康、精神面貌的内在联系。

在《素问·脉要精微论》中就专门提道：“头者，精明之府，头倾视深，精神将夺矣！背者，胸中之府，背曲肩随，府将坏矣！腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣！膝者，筋之府，屈伸不能，行则按俯，筋将惫矣！骨者，髓之府，不能久立，行则振掉，骨将惫矣！”这是说人的大脑为元神之府，只有肾精生化之髓充实其中，人才能精神焕发，思维敏捷。若一个人头往前倾，目睛内陷，表明他髓海不足，元神将惫。背为胸廓，心肺居于胸中，若背曲肩随，就是心肺已虚的象征。腰为肾脏所在部位，不能转摇，就是肾脏功能衰老疲惫的表现。

头为诸阳之会，精明之府

一个人的精神面貌主要表现在哪儿呢？其关键就在于头部，早在几千年前，我们伟大的祖先们就在不断的实践探索中总结出，我们的身体是借由复杂的经络联系五脏六腑、四肢百骸，从而组成一个完整的系统。经脉中的“气血”一直川流不息，相互贯通。其中手三阳经、任督二脉都汇集上头部，因此头部也被叫做诸阳之汇。

传统的中医理论认为，头部为诸阳之会，精明之府，气血皆上聚于头部，头部与全身的经络腧穴紧密相连。只有气血平衡，阴阳调和，人才有充足的精气，眼睛才会明亮，大脑的思维才会活跃，考虑问题才比较灵活。如果没有了充足的精气，人会变成什么样子呢？用平时常说的一个词就是“萎靡不振”。

随着商品经济的快速发展，社会上的竞争越来越激烈。在这样的特定情况下，每个人不管是工作、生活、学习，都要面对越来越激烈的竞争。没有竞争能力就会被社会所淘汰，可是这种竞争能力从哪儿来？不是天生就有的，而是要自己去努力学习、去积极思考，考虑我该怎么办、怎么才能够前进、怎么才能够成功。

我们现在所有的一切都在与时俱进，不与时俱进，就要被时代所淘汰，每一个人都压力，顶着这样的压力，你就要去努力学习、拼命工作，不断奋斗，可是所有这些问题靠什么来解决呢？都是要靠我们的大脑去思维，而大脑的精力，又是靠五脏六腑的精、气、神来支配，问题一多，想得就越多，人的脑子用得就多，五脏六腑产生的精气用得过了，透支了，我们就会发现自己出现了头晕、头昏脑胀、失眠等一系列的症状。中医里管这种情况叫“不平衡”。

本来平衡和谐的身体机能，被人们提前过度地使用，透支过了就会不平衡，这是人身体自然的反应，而这些反应就造成了现在越来越多的人出现头晕、目眩、头木、头胀、脑子发空等一系列的问题，影响到人的身体健康。《黄帝内经》中就有“盖有诸内者，必形诸外”的表述。经常头疼表示用脑过度，身体机能受到了损害。

现在不管大人、小孩儿都经常会出现这些症状。为什么呢？现在的孩子压力都很大，小孩子根本没有小孩子的生活。你看现在的孩子，刚刚四五岁，正处在身体成长的重要阶段，家长为了孩子以后有出息、不落后，就早早把他们送去学习各种特长和技能，从早到晚地学习，追求全面发展，学业负担过重。我小的时候，天天在外面玩啊、跳啊、蹦啊！现在的孩子没有这样的时间了，以前的假期是孩子们最快乐的

时候，现在也变得让孩子更加疲惫，各种各样的补习班、特长班在等待着他们，天天就是学习学习再学习，因此就过早地出现了一系列的头疼问题。孩子也显得无精打采、疲惫不堪。

压力让痴呆年轻化

我国是老年痴呆的重灾区。根据国际老年痴呆病协会公布的数据显示，我国老年痴呆症人数已达 600 多万，并以每 20 年翻一番的速度递增。全球每 7 秒钟就有一个人被确诊为老年痴呆，而每 4 个人中就有 1 个中国人。老年痴呆已成为仅次于血管病、癌症和脑卒的第四大杀手。

更令人忧心的是，老年痴呆正逐渐年轻化。50 多岁的女儿陪同 80 岁的老母亲看病，竟双双被诊断为老年痴呆；常常遇事就忘、丢三落四同样发生在未满 50 岁的人身上，这都是老年痴呆惹的祸……专家明确表示，老年痴呆整整提前了 10 年。

过度用脑埋下隐患

多数人总觉得我这才多大年龄，与老年痴呆是八竿子打不着边的事儿。事实上，你现在的生活习惯，对日后是否痴呆可能会有很大的影响。如果你经常熬夜、生活毫无规律可言，那肯定是不行的。

俗话说，“脑子越用越灵”，但若出现透支使用、超负荷接受信息等不良用脑情况，就会适得其反了。用脑过度导致记忆认知障碍。“我是不是老年痴呆了？”越来越多的年轻人开始发出这样的疑问。现代人每天要面对无数的信息，要记忆和学习的东西也数不胜数。上海一项调查显示，六成伏案工作到深夜的白领中，80% 因用脑过度而患上脑疲劳。30 岁左右的人已经成为记忆门诊的“主力军”，绝大多数患者反映常常忘记电话号码、容易疲劳、总说错话、表情僵硬等。

近年来，高血压、高血脂、糖尿病等慢性疾病出现成倍增长趋势。美国研究显示，40 岁以后体重超标且腹围较大者，患病风险要高出 2

倍。日本九州大学经过十几年的研究也发现,糖尿病人群及“准糖尿病人群”,患老年痴呆症的危险性是正常人的4.6倍。

生活习惯已成为导致老年痴呆的一个重要影响因素。

怎么做才能远离痴呆

预防老年痴呆可不是老年人的事情,从青年就应该开始。一般来说,28岁是一个人记忆力达到顶峰的年龄,此后记忆力就开始走下坡路。如果一个人70岁患上老年痴呆症,他的大脑在30多岁时就有可能已经出现病理性变化了!预防老年痴呆从以下方面做起。

遵循“三定三高三低二戒一多”原则。即饮食要定时,定量,定质;高蛋白,高不饱和脂肪酸,高纤维;低脂,低盐,低热量;戒烟,戒酒;多运动。

嚼硬东西。当我们咀嚼较硬的食物次数增多或频率加快,大脑的血流量明显增多,活化了大脑皮层。所以说,人的咀嚼活动和大脑息息相关。可根据不同年龄适当补充一些硬的食物,如松子、甘蔗等。

玩填字游戏。我曾经看过英国对此有一项研究表明:尝试闭着眼睛洗澡、换只手刷牙、上班时换个路线、做填字游戏、背诵购物清单等,这些方法都是想办法让大脑得到锻炼。同时,还应避免过度使用大脑,大脑不宜透支使用。

多吃鱼类、蔬菜。老年痴呆症中不论是男性或女性,不饱和脂肪酸是他们共同缺乏的营养成分。鱼类和蔬菜中不饱和脂肪酸含量丰富,建议多吃。

50岁以上每年要去医院检查记忆力。大家体检时不但要关注心、肝、脾、肺等器官,更要关心人体的“司令部”——大脑。50岁以后,为了尽早发现问题,一定要将记忆力和智能筛查列入常规体检。

中考、高考前怎样用脑

学生的大脑神经细胞正在发育之中,所以一定要保证充分休息。大脑

也和人体的其他器官一样，在繁忙的学习之后，需要一定时间休息。

为了减少神经细胞的负担、避免过度劳累，轻松愉快的娱乐，养成有规律的生活习惯，都是消除疲劳的有效办法，对放松具有重要作用。

长期的情绪紧张，过度的精神负担，过强的声音刺激，都会引起中学生大脑疲劳、功能下降。所以注意心理卫生，避免伤害大脑也非常重要。

为什么说不能在饥饿情况下长时间学习呢？一些中学生怕迟到，常常不吃早饭；甚至空腹学习，这将是引起中学生脑功能衰退的重要原因。为了保证大脑所需要的营养，糖类、蛋白质、脂肪、维生素及矿物质是不可缺少的，特别是一定的氧。中学生的学习环境应该空气流通，定时进行户外活动，尽量多呼吸新鲜空气，这样在紧张的学习时才能保证大脑氧气的供应充足。

人的衰老首先是从大脑开始的

从人体经络学说来看，在人体十四条主要经络中，就有十三条经络在喉以上的头部运行，就是说大部分经络都集中到头部上，尤其是所有的阳经都要上头，《素问：脉要精微论》中说：“诸阳之神气皆上会与头，诸髓之精气皆上聚于脑，头为精明之腑”。大脑通过髓腑受养于五脏六腑。身体的一切活动受大脑通过周身的神经系统来指挥，五脏六腑阴阳功能共济协调，则经脉气血流畅通达，髓腑充实，大脑神经细胞活力充沛，思维、指挥聪慧灵敏，身轻体健、四肢灵活。

中医认为，肾主骨生髓，大脑的活动有赖于肾精充养。讲明白了，就是你用脑子来想问题，要靠什么，靠心。心气哪儿来呢？要靠肾，肾的元气。肾气上来到心脏，心脏支配大脑，大脑再来支配心脏，它是反复循环运转的关系，这就是经络的内在作用，所以说头是诸阳之汇。

大脑也叫髓海，大脑是人的髓海，储藏了人内在的真气，哪里来的这股真气呢？“肾藏精生髓，通于脑”，肾精不足则致脑髓失养，生理功能紊乱，要以肾的精气来供养你的大脑，让大脑的思维敏捷、开

阔、灵活。大脑得到营养，你的思维才灵巧，才活跃。肾主水，主藏精，（包括先天之精和后天之精），能生髓，脑为髓之海，其通过髓腑依赖于肾精的充实荣养。若肾气不足，就会使大脑出现健忘，思维迟钝等病理现象。心为阳中之阳脏，属火、主血、居上焦，为五脏六腑之主，主宰一身血液循环。其活动受“元气”发动。肾为阴中之阴脏，属水、藏精、居下焦，二脏互为升降，共济协调，彼此交通，其动态才能保持平衡，达到水火即济。

反之，则会出现亢极伤阴的水火无制现象和寒甚伤阳的水火无温现象。表现出心悸、失眠、多梦、怔忡、心烦、遗精、头脑昏沉等一系列症状；这些病因、病情都是从这里开始的。它是一点一滴，慢慢积累起来的，人的衰老首先从大脑开始。

精充气足则神全，神躁不安则伤精耗气；精气不足，神也易浮躁不宁；只有精、气、神充盈，机体的生命活动才可能在健康状态中运行。从养生保健的角度来看，正常的生命活动除了有赖于作为生命物质基础的精气充盈之外，同时还要力求精气处于有规则的流通状态之中。传统的养生方法，如按摩针灸、气功、太极拳、五禽戏、八段锦等，其主要机理也都在于促进精气流通，以使病体康复。精气流通作为传统养生理论指导原则之一，其本质要义不外乎协调阴阳气血，使机体各种功能处在最佳状态，从而有益于养生长寿。所以说我们要保持精神焕发的面对每一天的挑战，就要时刻关注头部的健康。

● 健康小贴士

提前做好脑部保健

脑部健康很重要，一生要保持脑部健康不是一件容易的事，对于人来讲，脑部疾病是最不容易治疗的，医生最棘手的就是脑部的手术。

每个人都应该提前做好脑部保健工作，而不是得了病才去治疗，科学地用脑对于脑部健康至关重要，脑部是人体的司令部，司令部出现问

题，全身的健康就不能保证了，因此，我们都要重视脑部的日常保健。

每日清晨起床后，宜到户外散步，或做体操，打太极拳，或做气功锻炼等。清晨空气新鲜，大脑可得到充分的氧气，唤醒尚处于抑制状态的各种神经和肌肉。在学习疲劳时，应调节一下环境，如听一下悦耳的音乐，美妙动听的鸟语，或观赏一下绿草、鲜花等。这些活动能使人心情愉快，精神振奋，提高脑功能。

加强体育锻炼，手指功能的技巧锻炼可促进思维，健脑益智。如健身球锻炼，即手托两个铁球或两个核桃，不停地转动，长期坚持会有良好的健脑作用。经常进行手指技巧活动，也可刺激大脑，使其功能发达，保持着整体平衡。

大脑需要丰富的营养。经研究测定脑组织含脂质、蛋白质、糖类、维生素B族、维生素C、维生素E和钙等，其中脂质占第一位。经科学研究，比较肯定的有下列健脑食品：核桃、黑芝麻、花生、豆制品、玉米、小米、枣子、南瓜子、蜂蜜、海藻类、鱼虾、牛乳等，在日常生活中可选择食用。另外，健脑应有一个整体观念，最好从孕妇开始。在怀孕期间，适当多吃健脑食品，尤其多吃一些植物性健脑食品，这对胎儿的大脑发育有好处。

按摩健脑，经常做一些脑部的保健按摩对脑部的健康也非常的有用。脑部疾病应该以预防为主，我们应该提早做好脑部保健的准备。

第二节 致病之源——七情、六淫

七情，也就是指人的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化。七情与脏腑的功能活动有着密切的关系，七情分属五脏，以喜、怒、思、悲、恐为代表，也称为“五志”。七情是人体对外界客观事物的不同反映，是生命活动的正常现象，不会使人发病。通常情绪的波动一般不会危害人的健康。但强烈的情绪波动，或长期消极情绪能引

起过度的或长期的精神紧张,使人的健康受到影响;在突然、强烈或长期性的情志刺激下,超过了正常的生理活动范围,而人又不能适应时,脏腑气血功能紊乱,就会导致疾病的发生,这时的七情就成为致病因素,而且是导致内伤疾病的主要因素之一,故称为内伤七情。七情作为致病因素,有别于六淫之邪从口鼻或皮毛入人体,而是直接影响有关的脏腑而病,情志因素不仅可以直接导致多种疾病的发生,而且对所有疾病的转归起着重要作用。

七情与脏腑气血的关系

人体的情志活动,必须以气血作为物质基础,气血来源于脏腑正常的生理活动,而脏腑所以能维持正常的生理功能,又必须依赖于气的温煦、推动和血的滋养。如《阴阳应象大论》中说“心在志为喜”、“肝在志为怒”、“脾在志为思”、“肺在志为忧”、“肾在志为恐”。不同的情绪变化对各个脏腑有不同的影响,而脏腑气血的变化,也会影响情绪变化。由此可见,气血是脏腑生理功能所必需的物质基础,而情志活动又是脏腑生理功能活动的外在表现。所以,情志活动与脏腑气血的关系非常密切。

七情的致病特点

七情致病,是直接影响相应的内脏,使脏腑气机逆乱,气血失调,从而导致各种病症的发生。

(1) 影响脏腑气机,七情致病,主要影响脏腑气机,使气血逆乱,导致各种病症的发生。其中主要有:怒则气上、喜则气缓、悲则气消、思则气结、恐则气下、惊则气乱。

(2) 直接伤及内脏。七情过激可直接影响内脏生理功能,而产生各种病理变化,不同的情志刺激可伤及不同的脏腑,产生不同病理变化。如《素问·阴阳应象大论》中所说,“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。

(3) 情志波动，可导致病情改变。情志活动的异常，既然能直接伤及内脏，影响脏腑气机，而导致疾病的发生，那么，对已患的疾病就必然有所影响，可能使病情加重，加速恶化，甚至导致死亡。例如许多癌症患者一旦知道了自己的病情，情绪产生强烈变化，结果加速了病情的恶化就是这个道理。

情志太过之时，则损伤五脏

正常情况下，人体的阴阳处于平衡状态，保证机体各项生理功能的正常。剧烈的情志变化，可以使阴阳平衡失调，影响人的气血正常运行，导致气血功能紊乱。正如《素问·举痛论》中指出的：“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下……惊则气乱……思则气结。”中医认为七情分属于五脏，为五脏所主。正常情况喜为心志，怒为肝志，思为脾志，悲（忧）为肺志，恐（惊）为肾志。

情志太过之时，则损伤五脏，怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲忧伤肺，恐惊伤肾。

喜。喜为心志，心能表达人的喜悦之情。心能主血，喜悦时人体气血运行加速，面色红润，御寒能力、抗病能力提高，罹患心脑血管病的可能性下降。

心主神明，愉悦时，思维敏捷，想象力丰富，创造力增强，考试时也能有超常发挥，运动员易破纪录；心其华在面，喜悦时会神采飞扬，面带笑容，喜形于色，热恋中的情侣越发娇美动人或潇洒英俊；心开窍于舌，高兴时能口若悬河，滔滔不绝，语言流畅动听。由于心与小肠相表里，故人在高兴时也胃口大开，久则心宽体胖等。

喜伤心。过喜的异常情志可损伤心，常出现心慌，心悸，失眠，多梦，健忘，出汗多，胸闷，头晕，头疼，心前区疼痛，甚至神志错乱，喜笑不休，悲伤欲哭，多疑善虑，惊恐不安等症状，可导致一些精神、心血管方面的疾病发生，严重者还可危及人的生命，如大喜时造成中风或突然死亡，中医称为“喜中”。

怒。怒为肝志，肝能表达人的愤怒之情志活动。怒是个人的意志和活动遭到挫折或某些目的不能达到时，所表现的、以紧张情绪为主的一种情志活动。怒既有积极的一面，即指对个人和社会产生积极的作用，战前动员要鼓舞战士的士气，包括激起战士对敌人的仇恨和愤怒，使之在战斗时化为巨大的战斗力；怒又有消极的一面，即指对个人和社会产生消极和不良的影响。暂时而轻度的发怒，能使压抑的情绪得到发泄，从而缓解紧张的精神状态，有助于人体气机的疏泄条达，以维持体内环境的平衡。

怒伤肝。大怒、过怒易伤肝，表现为肝失疏泄、肝气郁积、肝血淤阻、肝阳上亢等病症。出现胸胁胀痛，烦躁不安，头昏目眩，面红目赤，有的则会出现闷闷不乐，喜太息，暖气，呢逆等症状。人体发怒时可引起唾液减少，食欲下降，胃肠痉挛，心跳加快，呼吸急促，血压上升，血中红细胞数量增加，血液黏滞度增高，交感神经兴奋。长此以往，会使人患上高血压等心脑血管疾病。对患有心脑血管病者，可导致病情加重，诱发中风、心肌梗塞等，危及性命。

忧（悲）。忧（悲）为肺志，古代医家对忧愁的患者仔细观察分析后发现，肺是表达人的忧愁、悲伤的情志活动的主要器官。当人因忧愁而哭泣时，会痛哭流涕，这主要是因为肺开窍于鼻，肺主气，为声音之总司。忧愁悲伤哭泣过多会导致声音嘶哑，呼吸急促等。肺主皮毛，故忧愁会使人的面部皱纹增多。

忧（悲）伤肺。人在悲伤忧愁时，可使肺气抑郁，耗散气阴，出现感冒、咳嗽等症状。中医认为肺主皮毛，所以悲忧伤肺，还可表现在某些精神因素所致的皮肤病上。情绪抑郁，忧愁悲伤可以导致荨麻疹、斑秃、牛皮癣等。

恐（惊）。恐（惊）为肾志，肾是人们表达惊恐之志的主要脏器。惊恐是人对外界突发刺激的应急反应。人在受到剧烈惊恐之时，会出现大小便失禁，这与肾主前后二阴，肾主两便的功能相符。肾藏精，生髓充脑，人受到惊吓后，会突然昏厥，不省人事，与肾藏精，生髓