

陈涤平 主编

中
医
养
生
保
健
丛
书

情志养生

人民卫生出版社

中医养生保健丛书

情 志 养 生

主 编 陈涤平

副主编 陈四清 薛明新

编 委 王前山 曹仕兵 王 瑜

陈翠萍 陈玉萍 沈爱珠

人民卫生出版社

中医养生保健丛书

情 志 养 生

陈涤平 主编

人民卫生出版社出版发行

(100078 北京市丰台区方庄芳群园3区3号楼)

北京市安泰印刷厂印刷

新华书店经销

850×1168 32开本 3.875印张 96千字
1999年10月第1版 1999年10月第1版第1次印刷
印数: 00 001—8 000

ISBN 7-117-03472-6/R·3473 定价: 6.00 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

内 容 提 要

全书以中医七情理论为基础，结合现代心身医学研究结果，深入浅出地阐述了喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等7种情志活动产生的生理、病理基础，以及情志失调对人体的具体危害。书中列举了古今中外大量生动有趣的病案实例，证明了情志养生的重要性，介绍了调节情志的基本原则和方法，并详细介绍了常见心身疾病的防治方法。全书内容丰富，语言通俗易懂，极具实用性，既是广大群众情志养生、获得健康的家庭保健顾问，也是广大医务人员诊治疾病、实施心理疏导治疗的良师益友。

目 录

七情六欲人之常.....	(1)
情志失调 危害健康.....	(2)
导致情志失调的社会因素.....	(4)
导致情志失调的心理因素.....	(7)
健康长寿是调节情志的基本目的.....	(8)
调节情志在于脑	(10)
情志活动与形体相互依存	(11)
情志调节贵在独立守神	(13)
养神百法静为先	(14)
知足常乐悦心神	(16)
静中寓动活用神	(18)
少私寡欲养形神	(19)
以情胜情平心神	(22)
春季养神要则	(24)
夏季养神要则	(26)
秋季养神要则	(27)
冬季养神要则	(29)
过喜对身体有何危害	(30)
如何防治过喜	(32)
过怒对身体有何危害	(34)
如何防治过怒	(35)
过恐对身体有何危害	(37)
如何防治过恐	(38)
过思对身体有何危害	(40)

如何防治过思	(42)
过忧对身体有何危害	(44)
如何防治过忧	(46)
生病后的情绪变化	(48)
生病后如何排忧解难	(50)
良好情绪 美容妙方	(52)
巧择食物调情志	(53)
花能调节情绪	(55)
改造环境悦心情	(56)
色彩与情绪	(58)
巧用房间色彩调心神	(59)
不良情绪 激活癌症	(60)
精神免疫 克癌致胜	(61)
心平气和 预防冠心病	(63)
“心病”引起的胃肠神经官能症	(65)
情志失调是高血压病的元凶	(67)
精神紧张 易患溃疡	(69)
养生之道 养神为本	(71)
面对挫折 勇敢磨砺	(72)
润笔凝神 书画养生	(74)
集邮欣赏 怡乐健身	(75)
对症下药“乐”治病疗疾	(77)
乐与人和 畅志怡情	(79)
“梅核气”病须心药医	(81)
股市有风险 入市须养心	(82)
腐败——致病的催化剂	(84)
情绪不宁 夜寐不安	(85)
离退休后的情绪变化	(87)
如何预防离退休综合征的发生	(88)
钓翁之意不在鱼	(89)

善弈者长寿	(90)
月经对妇女情绪的影响	(92)
如何防治经前期紧张综合征	(94)
怀孕时的情绪变化	(96)
注重胎教 心系两代	(98)
更年期的情绪变化	(100)
如何安全度过更年期	(102)
性生活对人情绪的影响	(104)
何谓精神性阳痿	(105)
精神性阳痿的自我防治	(108)
早泄的形成及自我保健	(110)
如何克服性交疼痛	(112)

情志与情绪是同一范畴的概念,属于人的精神活动。它是指人们对外在环境各种刺激引起的心理状态,即是个体受客观事物刺激后所作出的一种内心反应。中医将人的情志活动归纳为7种,即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,统称“七情”;现代心身医学一般将情绪分为良性(正性)和不良(负性)情绪两种,前者指乐观、愉快、和悦、明朗的情绪状态,后者指悲伤、苦恼、抑郁、烦恼的情绪状态。作为情志活动,具有如下特点:

一、情志活动是一种正常的生理表现。《读医随笔》指出“喜怒思忧恐,本乎天命,人而无此,谓之大痴,其性死矣”。所谓“七情六欲,人之常情”,顺利完成工作任务后,感觉轻松愉快高兴,而失去亲人则会痛苦和悲伤,而对敌人的挑衅则愤怒难忍,遇到危急可能引起震惊与恐惧,这些都是任何一个有灵性的人的正常反应,没有不正常。

二、情志活动是一种主观体验。不同的刺激,可以产生不同的情志活动,而同一种刺激,由于境遇和心情的不同,在不同的人,也能产生不同的情志活动。所谓“我哭豺狼笑”,即是同一种结果所造成的敌我双方截然相反的反应。

三、情志活动的表现形式常客观地相似。研究表明,虽然种族不同、肤色不同、饮食文化习惯各异,但人类表现喜怒哀乐的面部表情却惊人地相似。例如愤怒时身体直立、胸部挺起、紧握拳头、鼻孔张大、咬牙切齿等;再如表达友善的微笑,表达厌恶的皱眉等,几乎一望便知。尤其眼睛,俗话说“眼睛是心灵的窗户”,当情绪愉快时,眼球活动增加,有飘随感,主动与周围的目光接触;抑郁时,活动量和活动范围均减少,而且回避与周围目光交接;紧张状态下,眼球活动增加,而视野范围缩小,密切注视着周围环境瞬间的变化。人类这些表情动作,在最初曾是有用的,具有适应的意

义,通过遗传而保存下来。正因为表情动作具有生物学根源,所以基本的喜怒哀乐等原始情绪在全人类都是相似的。

四、情志活动可产生一定内在的生理变化。无论是良性的,还是不良的情绪,均可通过内分泌腺和植物神经系统的调节,产生一定的生理反应,如心跳加速、瞳孔扩大、呼吸加速、血压升高、血糖增加、不思饮食、面红目赤,甚则出现“毛骨悚然”、“怒发冲冠”等,正是因为如此,当外来的精神刺激突然强烈或持久不除,使得七情过激,超过生理活动的许可范围,则就成为了致病因素,所以七情,也称为精神致病因素。中医认为,五脏生五志,即喜(惊)为心志,思为脾志,怒为肝志,恐为肾志,悲(忧)为肺志,如若七情太过,则引起相应脏腑功能活动和气血紊乱,即过喜(惊)伤心,过思伤脾,过怒伤肝,过恐伤肾,过悲(忧)伤肺,以及喜则气缓、思则气结、怒则气上、恐则气下、惊则气乱、悲(忧)则气消等。

总之,七情是人体的正常情志活动,但如若七情过激,则成为人的一个致病因素,正如《医醇滕义》所说:“夫喜、怒、忧、思、悲、恐、惊,人人共有之境。若当喜而喜,当怒而怒,当忧而忧,是即喜怒哀乐发而皆中节也。此天下之致和,尚何伤之有?惟未事而先忘将迎,既去面尚多留恋,则无时不在喜怒忧思之境中,而此心无复有坦荡之日,虽欲不伤,庸可得乎?”

情志失调 危害健康



一般情况下,喜怒忧思悲恐惊——七情是人体正常的心理活动表现,但是当七情过激、过久,超过了人体所能承受的生理限度时,即情志失调时,七情便成了致病因素,会导致人体脏腑功能内损,产生诸多疾患,从而危害健康。

有人在暴怒之时,会突然“中风”倒地;有人在突受惊吓时,会导致心脏病发作;有人暴怒时则热血冲头、口干咽燥;有人惊怒时心脏砰砰乱跳等等,这些都是心血管系统对情志失调的反应,即中医所说的“怒伤肝”、“惊伤心”、“怒则气上”、“惊则气乱”等。《精忠岳传》里有“虎骑龙背,笑煞老牛皋,气死金兀术”的生动描述;《三

国演义》中诸葛亮,运用计策芦花荡三气周瑜,竟活活气死了不可一世、统率几十万大军的东吴大都督——周瑜,这些实例都有力地证明了怒对人的危害。

俗话说“食欲是情绪的寒暑表”,消化系统是最能接受人的情绪影响的器官之一。许多人在不愉快时,会不想吃饭,老百姓认为这是气饱了,其实这是情绪不良引起胃收缩痉挛造成的,即中医所说的“思伤脾”。许多患有胃溃疡的病人,其性格常有内向、优柔寡断等特点,如美国一家医院调查了五百名胃肠病患者,因情绪不好而致病的占74%。

不良的情绪对呼吸系统也有影响,即中医所说的“忧伤肺”。肺结核过去在民间,也叫“尸蛀”、“传尸”等,据说肺结核患者死后,家属不能接近他,否则其“痨虫”便会从死者身上而传染给靠近他的人。研究表明,其含有一定的科学道理。当面临亲人死亡,家属呼天恸地、过度哭泣悲伤时,致使“忧伤肺”,引起机体抵抗力下降,这时结核菌即“痨虫”,便可能乘虚侵袭,导致发病。还有一种“过度换气综合征”,常见于平时情绪不稳的女子,在与人争吵后,突然发生频繁的呼吸而不能控制,到了医院给予镇定处理后,则立即恢复如常,其原因可与“怒伤肝”,而“木火刑金”、“肝火犯肺”有关。

有些人在暴受惊吓之后,会引起小便失禁,甚至大便失禁,中医认为,这是“恐伤肾”、“恐则气下”引起的。

癌症是现代人类的最大敌人,而情志失调亦是其主要原因。18世纪英国外科医师理查德·乔治曾指出:许多乳房癌及子宫癌患者具有“经历了失去亲人的巨大悲痛而立刻发病的病史”;我国山西省也曾报道,食道癌患者中,56.5%有忧虑、急躁的消极情绪,52%有重大精神刺激史。

有一名运动员,经常闹偏头痛,总找不出病因,经过医生耐心诱导,终于明白是因成绩总上不去,一种无名的悲观失望情绪总是困扰着他所致在医生帮助下,他克服了这种不良情绪后,偏头痛便消失了,这是因脑血管受情绪影响而收缩造成的。

“笑一笑,十年少”。殊不知过度高兴,也会危害健康。范进中

举的故事是众所周知的,年迈的范进在屡试不第后,一朝中举,欢喜得疯了。“文革”之后,有许多老干部,在多年冤假错案得以平反昭雪后,喜上心头,结果导致血压升高、中风、心绞痛,许多人还未来得及过上一天平反昭雪的日子,便含笑而逝了。

不良的情绪还能影响疾病的康复。俄国外科专家皮罗戈夫经过长期观察,得出了一个结论:胜利者的伤口比失败者的伤口要愈合得好。别伊林在实践中也观察到了这一情况,并曾应用动物实验来证实,他选用了一批兔子送进铁笼子里,然后用槌子敲击铁笼,把门关得砰砰响,把狗放进笼里去狂吠,结果兔子蜷缩在角落里吓得直打哆嗦,伤口愈合得也非常缓慢。

七情六欲,一定限度内是人体精神情志的正常反映,但不可过,过则危害身体的健康。

导致情志失调的社会因素



社会因素一般包括物理环境和文化环境两个方面。前者指地区、温度、气象等自然条件变化和环境污染,后者指家庭、文化教育、风俗习惯、道德标准、工业化程度、人际关系、政治经济和生活水平等社会生活背景。对于不同的个体,“社会”的概念不同,内容性质也不同。母亲温暖的怀抱是相对于婴儿的社会,欢乐的家庭是幼儿理想的社会,成年后的社会则涉及家庭、学校、单位、社会各领域。

人类不仅需要空气、阳光和适宜的温度,而且有意识、具有社会性、要创造社会财富、适应各种人际关系。人与社会,如同人与自然一样,也是通过物质、能量和信息三种形式进行交流的。任何形式交流都有量和质的程度与方式问题,量的不足和过度,方式的不合适都会造成人与社会、人与自然发生主、客观的不适应,都会导致情志失调而产生种种的心身疾病。

第一,社会动乱。我国东汉末年,豪强兼并,战争连绵不断,导致了伤寒等外感热病大肆流行,张仲景为此而写出了《伤寒论》,创中医学辨证论治先河。苏联卫国战争期间,列宁格勒长期被围困,

居民中出现了大批“围城高血压病”。第二次世界大战期间,德、意法西斯和纳粹党的反动统治,犹太人和许多欧洲民众受到残酷的迫害,许多人出现了恐惧、淡漠、抑郁等异常的反应状态,甚至有些受害者从集中营释放出来后,还隐居、独处与社会隔离,或淡漠寡欲等人格异常的倾向,或者出现抑郁情绪或罪恶感。有研究表明,社会动乱时,面临流亡生活、饥饿状态、营养缺乏、精神紧张、死亡等因素的威胁,能引起人群广泛的心理异常,表现为焦虑、恐惧、失眠和工作能力下降等,甚至导致心身疾病的产生。

第二,社会制度。解放前我国人口平均寿命只有 35 岁,而第二次全国人口普查时,已延长到 68 岁,比解放前几乎翻了一番,这与解放后,随着新中国的建立,科学、文化水平的不断提高,卫生措施迅速发展,生活条件改善,以及广大劳动人民翻身作了主人,心情舒畅有绝对关系。而在解放前,在半封建半殖民地的旧中国,到处是贫穷、愚昧,广大人民群众精神抑郁,营养不良,天花、疟疾、结核病、血吸虫病等传染性疾病无法控制,致使人们心身健康受到严重影响。今天在西方社会广为流行的艾滋病,其产生根源也是“性自由”、“性解放”等嫖娼卖淫等不良社会制度所酿成的社会传染病,这一切说明社会制度的优劣能直接或间接地对人体健康产生影响。

第三,文化意识。受“万般皆下品,唯有读书高”传统观念影响,孩子从小就感受到这种压力,在“望子成龙”、“望女成凤”的愿望中,精神紧张和恐惧,以致出现“考生竞技综合征”、“考前尿频”等表现。更有高考落榜,便认为脚下无路,而自杀了结者;再如由于追求身材的苗条,追赶时髦,许多人盲目地节食,最后发展到厌食、拒食,造成身心功能严重紊乱,身体健康严重损害。著名的当代美国流行歌曲女歌星卡伦,即因此而香消玉殒。另外吸烟、吸毒、酗酒、药瘾、多食等不良生活方式在西方青少年中流行,也与其文化知识有关。

第四,都市生活。都市生活的拥挤、交通繁忙和车祸频起、噪音、紧张复杂的人际关系等不良的社会刺激因素,反复作用于人

体,引起应激性情绪反应和交感神经——肾上腺素系统功能亢进,可导致情志失调,影响健康。例如有人调查发现,住在公寓套间内的家庭成员,其疾病发生率比非公寓大楼住宅区的家庭成员高50%,其中尤以女性的神经官能症更为显著,而且居室层次越高,情绪紧张和焦虑亦越多,这与住在公寓楼中,家庭与家庭之间彼此缺少交流,使主妇们感到孤单寂寞,导致了情绪障碍的发生有关。

第五,职业因素。从事脑力劳动、司机、银行职员、行政领导等人群的高血压病和冠心病的发病率很高,这是因为他们经常处于情绪紧张的应激状态。从事高负荷的脑力劳动者,如果缺乏体育锻炼,其致病的机率更高。

第六,家庭结构变化。配偶的死亡、离婚、父母患病、子女的婚嫁、膝下无子女等家庭结构因素,都能使人情志失调。里斯在1917年,对907例新近丧偶者进行调查,发现居丧1年的死亡率比对照组高7倍。另据文献统计,亡妻的男性冠心病发病率比对照组高出40%以上。家庭成员中有人患了慢性病、残疾或失业、分居等,则会给其他人增加负担和压力,使其在精神上增加发生危机的可能性;单家长(即孩子只有母亲或父亲1个家长),忍受着经济和精神方面的双重压力。子女成年后,即离开家庭独立生活,很少考虑到照顾父母、赡养父母。进入老年,尤其在老伴死亡,更偏于孤苦伶仃老无所养的困境,这已成为现代经济社会的严重问题之一。

当然,社会因素是客观存在的,是否致病,一方面取决于刺激的固有属性——强度、频度和时限;另一方面取决于个人对生活事件的体验和态度。其中人生观、生活态度、政治信仰、思想意识、文化教育程度、道德修养、社会地位、经济状况、家庭、工作人际关系及社会结构等因素均有重大影响。具有较高的医学和文化知识水平,能正确理解生活事件,并能顺应客观规律的人,可以大大减少社会因素引起的不良反应。面对丰富多彩的客观的社会因素,如何主观地调节情志因素,使其勿过度伤身,正是本书以后要讨论的话题。

心理因素是一个含糊和笼统的概念。广义来说,一切影响生物体的精神活动的心理过程均视为心理因素。如果从病因学来说,心理因素可能指心理矛盾、心理冲突,是指个人的愿望、要求等受到阻抑而引起的精神紧张。个体心理素质、个体心理特征、气质、性格、能力和人格类型,对突发事件的顺应能力,对冲突和挫折的处理方式,而对复杂的社会文化环境所抱的态度和体验,以及处在紧张状态、压力环境中的自我调节能力等等心理因素,都能引起情志失调。

人皆有七情六欲,人体自有生命开始,就意味着需要的产生。随着人体的发育,以及与社会接触面的扩大,需要也随之增加和提高,诸如对美好生活的向往、对事业和前途的奋发追求,对爱情的憧憬、政治思想的奋斗、美学的欣赏、友谊的交流、艺术文化的喜好等等。然而人的种种需要,都是受社会经济条件和社会制度、时代制约的,社会生产力和生活水平在很大程度上制约着需要的满足。所谓“时事造英雄”,直接的含义是一切英雄人物的产生,固然离不开他自身的努力,但也与当时的社会背景有直接关系。今天人们能够乘飞机上天,在古人只是一个梦想,这种需求今天可以很轻松实现。所以人生在世,满意的事不少,但不满意的事也一定很多。如果人们不能正确地对待这些不能满足的欲望时,便构成挫折,这种挫折超过个体忍耐能力时,便可能引起应激反应,导致情志失调,或思或虑或忧或怒等,以致产生各种心身疾患。

性格是人的重要个性特征之一,就是人对现实和对自己的态度特征。性格与气质不同,气质带有遗传性、天赋性,而性格则是后天逐渐形成的。例如在处理个人、社会、集体的关系时,有些人表现为爱集体、富于同情心、诚实、正直、公而忘私、见义勇为等,而有些人则表现为不关心集体,对人冷酷无情,自私虚伪、狡诈、唯利是图等;在对待劳动、工作的态度上,有些人表现为勤劳,认真细致,富于创造精神等,而有些人则表现为懒惰、敷衍了事、墨守成规

等;在对待自己的态度上,有些人表现为谦逊、自信、自豪、开朗大方以及自我批判精神强;而有些人则表现为自负、自满、自我批判精神差,或者则表现为缺乏信心、自卑、狭隘羞怯等,这些均是不同性格的表现。后一种人由于受其不良性格的影响,造成同事、邻里之间关系不和谐、夫妻性格不合而酿成离婚悲剧等也屡见不鲜,还可使工作受挫、人际关系紧张、易患疾病等。据有人对心血管疾病研究表明,A型性格者患冠心病、高血压的比率远远高出B型性格者。平时惯于自我克制、情绪压抑、心理处于矛盾状态、悲观失望者容易患癌症。相反,一个性格开朗、朝气蓬勃、积极向上的人无疑会给学习或者工作和生活、健康创造良好条件,受人欢迎与尊敬,情志舒畅,也就不容易患病。

人对疾病的反应也是一种心理因素的表现。如有人对128名住院的内科病人的心理因素,行为特征和心身关系进行了调查,将心理因素分为疾病、社会 and 医院环境三方面,结果发现在心理因素分析中,有关疾病方面的心理因素占42.1%,其他分别为18.3%和39.6%。由于患了疾病,往往产生恐惧、疑虑、焦虑、害怕打针或手术、担心疗效不佳、担心前途和结果等一系列疾病心理反应,出现烦躁不安、前途悲观、濒死临危等情志失调反应,动辄发脾气,或拒绝服药治疗等等,均可加重原有疾患或诱发新的疾病。

七情失调可以致病,而且在病程中,以七情为主要表现的心理因素与躯体因素交互作用,形成恶性循环,会给疾病的治疗带来困难。因此,注意精神的调摄,树立正确的人生观与世界观,知足常乐,并且设法找出自己的性格缺陷,及身体疾病状况,以“有的放矢”,重点调摄。

健康长寿

是调节情志的基本目的



随着现代医学从“生物医学模式”向“生物——心理——社会医学模式”的转变,健康的定义也发生了根本变化。1984年世界卫生组织(WHO)给健康下的定义是:健康,并不仅仅在于身体无

病,它还包括无潜在不良的遗传素质,心理发育正常,有适应社会的能力和有良好的道德行为。所以精神健康是人类健康不可缺少的一面,通过调节情志来达到健康长寿,是养生学的基本目的。

首先,情志调节可以增进机体的健康。人的健康状况,禀受于先天,而充实于后天,但无论是先天,还是后天,情志的调畅与否,与机体能否健康有密切关系。其中先天因素,主要指的是母体在孕育时的情志变化,会影响腹内胎儿的生长发育。2000多年前写成的古典医著如《素问·奇病论》指出“人生而有病颠疾者,病名曰何?安所得之?岐伯曰:病名为胎病,此得之在母腹中时,其母有所大惊,气上而不下,精气并居,故令子发为颠疾也”,其意思说,如果母亲在怀孕时受了惊吓,所生下来的子女就有可能患上“颠疾”一类的疾病,所以古人十分重视胎教,强调孕妇应当“端心正坐,清虚和一,坐无邪席,立无偏倚,行无邪径,目无邪视,口无邪言,心无邪念,无妄喜怒,无得思虑”等。至于后天因素,人有心肝脾肺肾五脏,而五脏生五志,即心生喜、肝生怒、肺生悲、脾生思、肾生恐,若七情过激,反致五脏为其所伤,导致各种疾患,即喜伤心、怒伤肝、悲伤肺、思伤脾、恐伤肾。所以中医十分强调情志内伤的致病作用,治疗上强调要疏导病人的不良情绪,并创造性运用七情相胜疗法,来治疗情志的失调,开创心理治疗之先河。强调情志调畅对身体健康的重要性。

其次,情志调节可以促进寿命的增长。人的寿命从古至今人们都在不断地探索研究,从皇帝到庶民,从圣人到小偷,都在关心这个问题。一般认为,人至少可活到120岁左右,如《素问·上古天真论》说:“尽终其天年,度百岁乃去”。老子说:“人生大期,以百二十为度”。《左传》说:“上寿百二十年,中寿百岁,下寿八十”。到底多少为极限?到底是什么影响了人的寿命呢?与健康一样,一方面取决于先天禀赋,一方面取决于后天的养育锻炼。明代名医张景岳说:“夫人器质禀于有生之初,则具一定之收,似不可以人力强者,第禀得其全而养能合道,必将更寿;禀失其全而养复违和,能无更夭”,“后天培养者,寿者更寿,后天斫削者,夭者更夭”。因此我

们强调调畅情志,欲为人父母者,应调畅情志而使两情相悦,为将来的孩子奠定一个长寿的先大禀赋基础;而在人生漫长旅途中,每个人都须注意情志的调畅,使气血调和、脏腑无疾,如此则身体健康,必能长寿;即使先天不足、禀赋太差者,也不应放弃后天的调养,因为尚可以后天来弥补先天的不足,达到增寿长寿目的。

调节情志在于脑



古人在传统中医学中,一直将人的情志、思维等精神活动,归纳为心的功能,提出心具有主血和主神明两大功能。直到清代的名医王清任,违反祖规,冒着生命危险,常亲临坟场,不避臭秽和艰难,动手解剖那些被人抛弃野外的死婴,经历42年的专心致志研究,终于在他编著的《医林改错》一书中,大胆地提出了“灵机记性不在心在脑”的新观点,为中医学发展作出了卓越贡献。中医所说的心,其实是一个功能单位,包括两个解剖器官,其主血之心,即我们平常所说的心脏,而神明之心,则指人的大脑而言。

大脑是人的高级神经中枢所在。人的精神活动的产生,首先是客观事物对耳、目、鼻、舌等感觉器官的刺激,再由感觉神经的传入纤维将感觉信号转化为生物电活动,按顺序传入脊髓、丘脑、大脑皮层。大脑皮层经过分析、综合和广泛联系等方式的应激处理后,便发出传出冲动。传出冲动经脑干和脊髓由传出纤维将其传给效应器,从而作出各种生理反应。情志活动的产生也是这样,喜怒思忧悲恐惊的不同表现,均是大脑对外界刺激的反应,通过神经、呼吸、循环、消化、泌尿各个系统,以及腺体和内分泌腺、代谢过程和肌肉组织等,表现出来的。例如当人兴奋喜悦时,眼球活动增加,有飘随感,主动与周围的目光接触;而抑郁时,则眼球的活动量和活动范围减少。

植物人由于脑细胞的死亡,不能主神明了,因此虽然他们的心脏,在一年四季中,依旧在很有节奏搏动,但却没有喜怒哀乐等七情反应。这个事实,说明了主管人精神活动的器官,不是“主血之心”,而是“主神明之心”——大脑。