

● 生理与病理特点 ● 疾病的先兆症状 ● 常用经方验方

何巧玲 编

名医名家论著 典型病例介绍 医食同源疗法 病后注意事项

中老年病 实用指南

Z H O N G L A O N I A N B I N G S H I Y O N G Z H I N A N

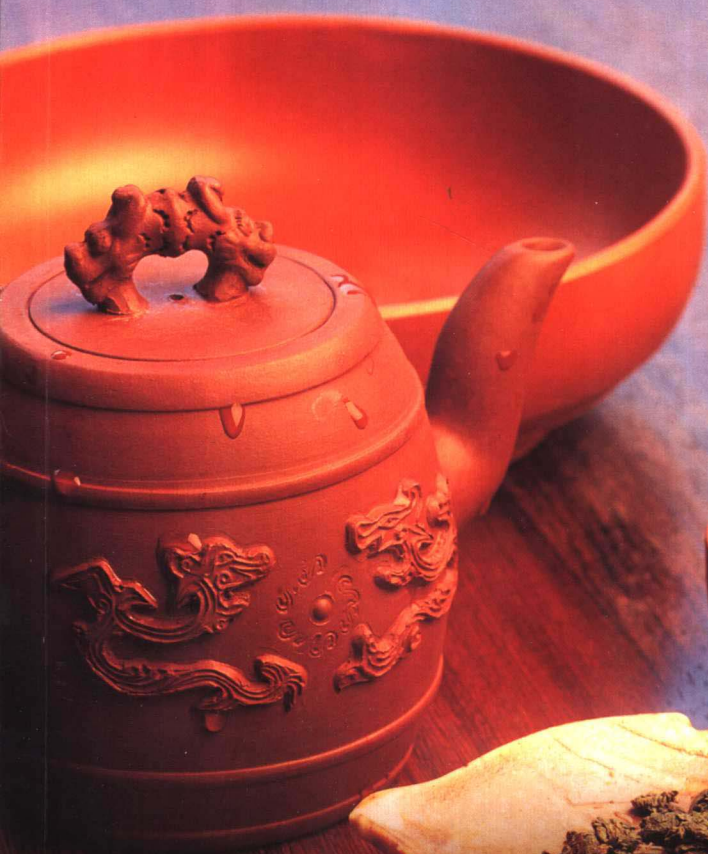
广州出版社



疾病预防早知道



双色图文版



医食同源 强身健体宝典

治病祛疾大全

疾病预防早知

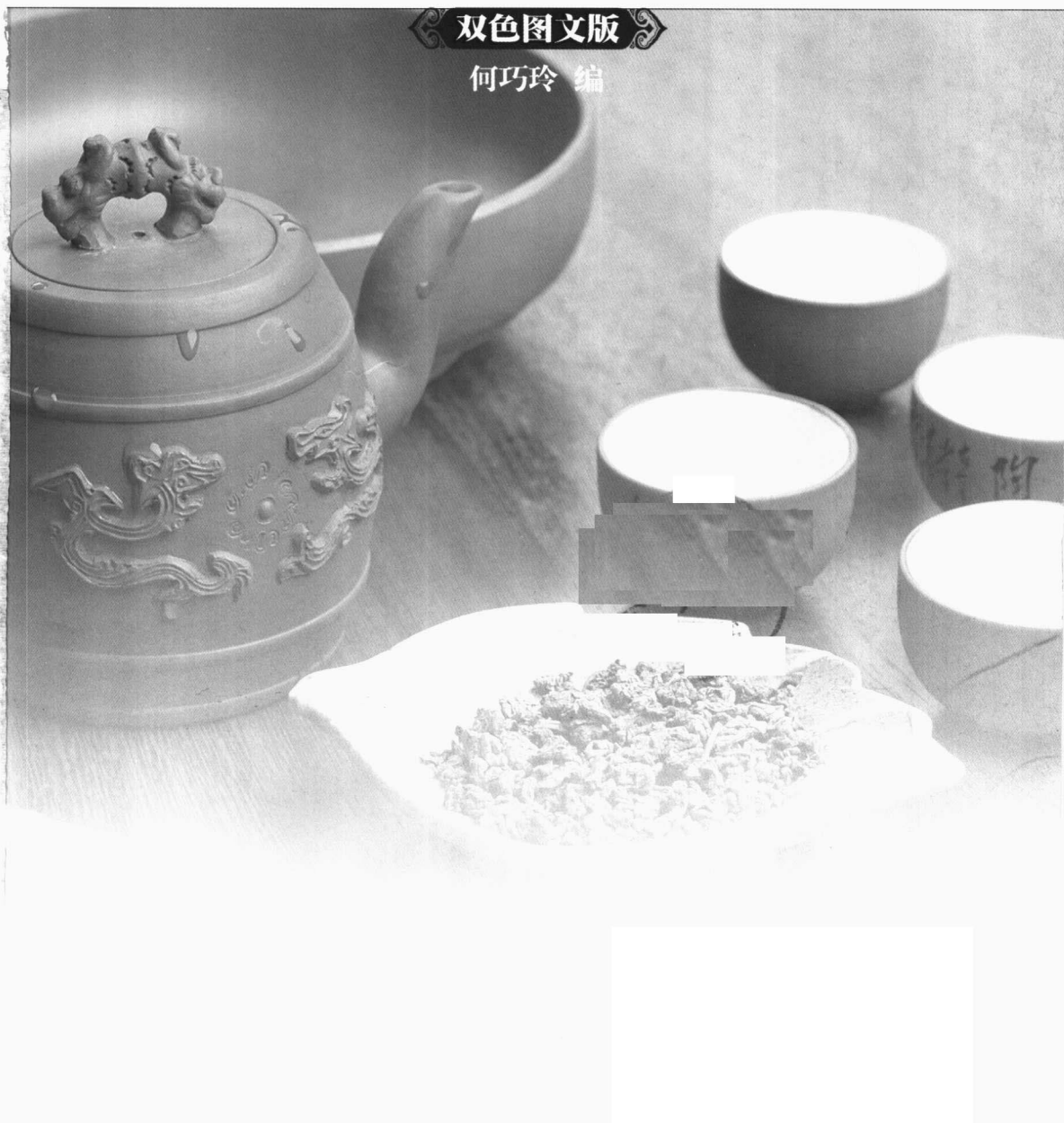
出版社

中老年病实用指南

Z H O N G L A O N I A N B I N G S H I Y O N G Z H I N A N

双色图文版

何巧玲 编



图书在版编目 (CIP) 数据

中老年病/何巧玲编. —广州: 广州出版社, 2004. 12

(疾病预防早知道)

ISBN 7-80655-775-X

I. 中… II. 何… III. ①中年人—疾病—防治 ②老年病—防治 IV. R592

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 108668 号

书 名 疾病预防早知道——中老年病

出版发行 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

责任编辑 甘 谦 梁志东

责任校对 梁 玲

装帧设计 郭 炜

印 刷 广东茂名广发印刷有限公司

(地址: 茂名市计星路 60 号 邮政编码: 525000)

规 格 787 毫米×1092 毫米 1/16

总 印 张 54.75 印张

总 字 数 1200 千字

印 数 1~5000 套

版 次 2005 年 1 月第 1 版

印 次 2005 年 1 月第 1 次

书 号 ISBN 7-80655-775-X/R·97

总 定 价 80.00 元 (全四册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



中老年病

出版前言 >>

中老年阶段,在人生旅程中是一个很重要的阶段。其重要是指中老年人对社会的作用和贡献而言。中年阶段,在工作上经历数十年,有着丰富的工作经验,且大多数人事业有所成就,成为工作的骨干,部分人还是业务或行政领导,对某个方面工作举足轻重。在家庭中,中年人是家庭的中坚,不但支撑家庭经济开支,还要承担教育子女、赡养老人的责任;为社会培育人才,为社会的安定团结作出贡献。中年阶段也正是人生活上精力旺盛,并向精力衰退转变的阶段。人体各个器官机能由强壮逐渐转弱,对环境适应性也逐渐减退,容易引起生理的紊乱,导致生病。据有关部门统计,到医院就诊的病人中,中年患者占半数以上,发病率较高。尤其是中年知识分子。

老年阶段,由于人体组织的修复能力逐渐减退,细胞衰老,器官功能下降,应激能力弱,容易患病,同时存在多脏器疾病,并且容易发生并发症。老年疾病常见的有癌症、心血管及脑血管疾病,如高血压病、冠心病、糖尿病、高脂血症、慢性胃炎、消化性溃疡、肝硬化、慢性前列腺炎等。

防治中老年病,是我们医务工作者当务之急。我们应广大中老年人的要求,参考了大量有关中老年病防治文献资料,并结合临床经验编写而成此书。其目的是提高中老年人的医学知识,提高中老年人的体质和抗病能力,减少痛苦,减少疾病,做到未病先防,有病防变,防止衰老,健康长寿。

本书共有七章,第一章中老年人的生理特点;第二章中老年人的心理变化与疾病;第三章中老年人的心理防病;第四章中老年人的心理治病;第五章中老年病;第六章中老年人调补方;第七章常见危重病处理和抢救。重点在第五章中老年病,共列举五十五种病,每种病分为先兆症状、临床表现、应急方法、饮食疗法和病后注意事项五项。内容丰富,病种较多,层次清楚,通俗易懂,方法简单,可读性强,既可作为防治中老年疾病防治手册,又可作为家庭医学普及手册。

本书编写时间较仓促,加上水平有限,错处在所难免,望广大读者批评指正,我们表示衷心的感谢!

编者于2004年夏天

目 录



第一章 中老年人的生理特点 /1

- 一、骨骼、肌肉、脂肪和体形 /1
- 二、心脏和血管 /1
- 三、呼吸功能 /2
- 四、消化和代谢 /2
- 五、泌尿和生殖 /2
- 六、脑 /3

中

第二章 中老年人的心理变化与疾病 /4

- 一、情绪与精神病 /7
- 二、情绪与胃肠机能紊乱 /7
- 三、情绪与吐泻便秘 /8
- 四、情绪紧张与高血压病 /9
- 五、情绪、性格与冠心病 /10
- 六、情志失调与癌症 /11
- 七、强烈刺激与死亡 /12

老

年

病

第三章 中老年人的心理防病 /13

- 一、做情绪的主人 /14
- 二、保持豁朗的情怀 /15
- 三、生命在于运动 /16
- 四、家庭和睦与健康长寿 /17
- 五、以琴棋书画陶冶性情 /18

中 第四章 老年人的心理治病 /20

老 一、心病需用“心药”医 /20

年 二、以情胜情治疗心病 /21

病 第五章 中老年病 /23

一、上呼吸道病 /23

二、老年性肺炎 /25

三、支气管扩张 /26

四、老年肺结核 /28

五、支气管哮喘 /29

六、慢性肺源性心脏病 /31

七、肺癌 /33

八、阻塞性肺气肿 /35

九、冠心病 /37

十、急性心肌梗死 /40

十一、高血压病 /42

十二、消化性溃疡 /45

十三、慢性萎缩性胃炎 /49

十四、病毒性肝炎 /51

十五、肝硬化 /57

十六、慢性胆囊炎 /59

十七、肠易激综合征 /62

十八、便秘 /66

十九、食道癌 /69

二十、胃癌 /74

二十一、结肠癌 /78

二十二、脑动脉硬化症 /82

二十三、脑出血 /85

二十四、脑栓塞 /88

二十五、蛛网膜下腔出血 /90

二十六、震颤麻痹 /92

二十七、三叉神经痛 /95

二十八、老年性痴呆 /97

二十九、老年人谵妄 /99

三十、老年期抑郁症 /102

三十一、老年期偏执状态 /104

三十二、老年期神经症 /105

三十三、老年人贫血 /107

三十四、血小板减少性紫癜 /109

三十五、白细胞减少症 /112

三十六、多发性骨髓瘤 /113

三十七、糖尿病 /115

三十八、高尿酸血症和痛风 /119

三十九、原发性骨质疏松症 /123

四十、高脂血症 /125

四十一、肥胖症 /130

四十二、尿路感染 /134

四十三、尿失禁 /136

四十四、前列腺增生症 /138

四十五、更年期综合征 /141

四十六、绝经后阴道出血 /143

四十七、老年性阴道炎 /144

四十八、子宫脱垂 /146

四十九、子宫内膜癌 /149

五十、银屑病 /152

五十一、老年性皮肤瘙痒症 /155

五十二、湿疹 /158

五十三、带状疱疹 /164

五十四、老年性白斑 /166

五十五、老年疣 /169

第六章 中老年人调补方 /171

一、二子苍术汤 /171

二、强补猪肝汤 /171

三、虾仁豆腐汤 /171

四、八宝汤 /171

五、参肉汤 /172

六、首乌鸡蛋汤 /172

七、加味乌发汤 /172

八、延寿九仙汤 /172

九、却老乌须健阳汤 /173

十、延寿汤 /173

十一、长寿益气汤 /173

十二、长生固本汤 /173

十三、八珍汤 /173

十四、十全大补汤 /173

十五、保元固本汤 /174

十六、龟龄集汤 /174

十七、益春延寿汤 /174

十八、长寿百岁汤 /174

十九、鸡蛋何首乌汤 /174

二十、瘦猪肉莲子百合汤 /175

二十一、鸡肉银耳汤 /175

二十二、杞子龙眼肉汤 /175

二十三、五加皮牛肉汤 /175

二十四、风湿调补汤 /175

二十五、鹿茸鸡汤 /176

二十六、猪肚黄芪枸杞子汤 /176

二十七、淮山药羊肉汤 /176

二十八、淮山药狗肉汤 /176

二十九、猪皮枸杞子红枣汤 /176

三十、龟甲乌鸡骨汤 /177

三十一、当归生姜羊肉汤 /177

三十二、参附鸡汤 /177

三十三、肉桂益智仁猪脬汤 /177

三十四、姜桂猪肚汤 /177

三十五、茴香狗肉汤 /178

三十六、姜汁鸡汤 /178

三十七、牛筋汤 /178

三十八、黄鳝煲猪肉汤 /178

三十九、核桃杜仲龟汤 /178

四十、鲳鱼补血汤 /179

四十一、枸杞子猪肝汤 /179

四十二、枸杞叶猪肝汤 /179

四十三、鲫鱼党参汤 /179

四十四、生蚝海藻汤 /179

四十五、生蚝桑寄生汤 /180

四十六、肉苁蓉羊肉粥 /180

四十七、鹿角胶粥 /180

四十八、参芪白莲粥 /180

四十九、羊肉粥 /180

- 五十、芡实粉核桃粥 /181
- 五十一、鱼肚薏苡仁粥 /181
- 五十二、淮杞炖牛肉 /181
- 五十三、归参炖母鸡 /181
- 五十四、附子粥 /181
- 五十五、附子猪肺粥 /182
- 五十六、高良姜粥 /182
- 五十七、桂附泥鳅粥 /182
- 五十八、丁香鸭 /182
- 五十九、烧五香鹅 /182
- 六十、五神汤 /183
- 六十一、姜茶汤 /183
- 六十二、生姜紫苏汤 /183
- 六十三、葱豆汤 /183
- 六十四、川芎糖茶 /183
- 六十五、川芎鱼头汤 /184
- 六十六、猪蹄牛膝汤 /184
- 六十七、四物炖鸡汤 /184
- 六十八、鹿茸猪胞汤 /184
- 六十九、鹿茸水鸭汤 /185
- 七十、猪肚黄芪汤 /185
- 七十一、龟肉红枣汤 /185
- 七十二、羊肾杜仲五味汤 /185
- 七十三、鲮鱼天麻粥 /185
- 七十四、熟地山药粥 /185
- 七十五、五香猪肝粥 /186
- 七十六、何首乌粥 /186
- 七十七、猪肚糯米粥 /186

- 七十八、荔枝粥 /186
- 七十九、阿胶黄酒饮 /186
- 八十、桂圆红枣饮 /187
- 八十一、肉苁蓉炖羊肾 /187
- 八十二、炸核桃仁猪腰 /187
- 八十三、丁香姜糖 /187
- 八十四、姜汁炖鸡 /188
- 八十五、烤五香鹅 /188
- 八十六、鱼鳔五子汤 /188
- 八十七、蒺藜菟丝甲鱼汤 /188
- 八十八、双鞭壮阳汤 /188
- 八十九、海马童子鸡汤 /189

第七章 常见危重病处理和抢救

/190

- 一、出血性休克 /190
- 二、急性心肌梗塞 /191
- 三、高血压危象 /191
- 四、心绞痛 /192
- 五、大咯血 /192
- 六、哮喘持续状态 /193
- 七、上消化道大出血 /194
- 八、胆道蛔虫病 /195
- 九、急性胃肠炎 /195
- 十、低血糖 /196
- 十一、脑出血 /196
- 十二、昏迷 /197
- 十三、触电与雷击 /198

十四、淹溺 /198

十五、中暑 /199

十六、烧伤 /200

十七、冻伤 /202

十八、毒蛇咬伤 /203

十九、蜈蚣咬伤 /204

二十、蝎螫伤 /204

二十一、蜂螫伤 /204

二十二、疯狗咬伤 /205

二十三、猫鼠咬伤 /205

二十四、煤气中毒 /206

二十五、地窖窒息 /206

二十六、河豚鱼中毒 /207

二十七、毒蕈中毒 /207

二十八、发芽马铃薯中毒 /208

二十九、急性有机磷农药中毒 /208

三十、氟剂农药中毒 /209

三十一、汞剂农药中毒 /209

三十二、二硫化碳及有机硫农药中毒
/210

三十三、无机砷杀虫剂中毒 /210



第一章 中老年人的生理特点



据有关资料指出:人从 30 岁以后,身体的好几种机能便开始减退,大体上随着年龄不断增长,减退就愈甚。



一、骨骼、肌肉、脂肪和体形

人进入中年以后,骨骼和肌肉逐渐减弱,骨密度降低,关节软骨再生能力缺乏,脊椎骨略有压缩,背部和下肢各部的肌肉强度减弱,从 30 岁到 60 岁之间约减弱 10%。也有研究表明,35 岁以后,肌肉力量每十年可递减 10%~20%,还常常出现关节肌肉不适的种种感觉。由于骨骼中的矿物质成分增多,骨软骨发生纤维性变化或钙化,骨的脆性增加,物理强度下降,关节凝结不活,转动幅度缩小,同时骨质易于增生、容易发生骨折和骨关节病,如颈椎病、五十肩、腰痛等。因此,必须适度增加身体锻炼,以延缓肌肉骨骼的衰退性变化,提高其机能。

体形发胖,体重增加,脂肪积聚,这是中老年人的普遍现象。原因是活动和运动量不足,热量消耗少,过剩的蛋白质、糖等物质变成脂肪积聚于体内所致。有学者研究指出,在青春发育期人体的脂肪只占体重的 10%,到了中年则上升到至少 20%。



二、心脏和血管

心血管机能在青春发育期的末尾便达到了一生中的顶点,以后就渐渐减退,心输出量从 30 岁到 80 岁,约减少 30%,血管壁钙含量随年龄的增加而增加,动脉壁的弹性下降,收缩压在中年以后,每增加 10 岁约升高 10 毫米汞柱。中年以后,对血压的反射性调整能力也减退,因而容易出现高血压

病,也容易出现体位性低血压,久蹲之后突然站立时,可出现头晕,眼前发黑,以致晕倒的现象。血液胆固醇含量,从30岁以前的180毫克%,每十年平均递增38.3毫克%。血压的升高和血脂的升高,都是冠心病、脑血管病发生率增高的重要因素,心血管疾病和高血压病是老年人死亡的主要原因。中年人一定要意识到,所能负担的运动量和劳动强度都不及青年,过重的体力负荷或高度的精神紧张会导致心肌代谢、心肌耗氧量的过度增加,冠状动脉血液供不应求,有可能出现心律失常以致心脏骤停,这是中年人发生猝死的一个重要原因。



三、呼吸功能

人的肺泡和小支气管的口径随年龄的增长而扩大,同时,肺血管数目又有所减少,这都是不利于气体交换的;加之,肺泡间质纤维量增加,肺的可扩张能力下降,肺活量减少,最大通气量减小,都使得中年人的呼吸功能低于青年。这也是中年人所能胜任的体力劳动强度不如年轻人的重要因素。

体育锻炼有助于增强心肺功能。坚持适度的体育和体力活动,对于中年人的健康是必要的。



四、消化和代谢

人进入中年以后,消化功能和代谢率均明显下降。约从30岁以后,胃液等消化液的分泌量明显下降,其中所含的消化酶等有效成分也减少,到50岁以后,消化能力可能

下降三分之二之多!同时,随着年龄的增长,热量的需要和代谢率日渐降低,从30岁到70岁,人体每天热量的需要,每增长10岁,男性每平方米体表面积减少43千卡,女性每平方米体表面积减少27千卡;基础代谢率,从20岁到90岁,每增长10岁,下降3%,也有报告说,30岁以后,基础代谢率平均每年以0.5%的速度下降。因此,无论从热量的需要还是从消化功能来看,中年人都要注意调整食量,否则不仅会更加发胖,而且容易患胃肠病。

中年以后,身体代谢能力也有所减弱。例如,各种氧化酶的活性在大部分组织中都随着年龄的增大而下降。同时,胰岛的功能减退,胰岛素的分泌减少,血糖容易偏高,吃一定量的糖后,血糖浓度的升高更为明显,回到吃糖前水平的时间也延迟。中年以后,糖尿病的发病率明显升高。对十万人口的调查表明,50岁以上者,糖尿病的患病率接近3%,比总人口的糖尿病患病率高3倍。



五、泌尿和生殖

据研究,40岁以上的人,人体的排泄功能和生殖功能已开始降低,肾小球的滤过率每年平均下降1%左右。到老年时,由于肾小球动脉硬化,可使肾血流量减少47%~72%;肾脏的储备能力大为降低。女性于45~50岁,卵巢开始萎缩而月经逐渐失调,出现妇女更年期的表现,约有75%的妇女可能出现面部潮红、胀热、出汗、头痛、手麻、情绪不稳定、血压升高等表现。一般为时2年,症状可自然消失,约有25%的患者需要

治疗。此后,月经完全停止,不再排卵,生育力丧失。男性于40岁以后,睾丸的功能便开始减退,在55~65岁之间也可出现男性更年期的表现,有失眠、疲乏、工作力减退、焦虑、猜疑、喜怒无常等表现,但较女性轻,发生率也较低。男性更年期后,生殖能力不完全消失。无论男女,进入中年以后,性生活略有减退,乃是正常现象。即使在更年期以后,进入到老年,甚至到80岁,仍可能有性生活。



六、脑

据估计,30岁以后,脑细胞每天要死去几万个,80岁的老人与20岁时相比,大脑皮质细胞数减少25%。从脑的重量上看,20~30岁时脑重量达一生中的最高值,约为1200~1400克,70岁时脑重减少5%,80岁时减少10%,90岁时减少20%。由此可见脑结构衰退的大致情况。但是,决不能认为人到中年以后,脑力活动和创造性思维能力便衰退。人脑有很大潜力,大脑皮质的神经细胞就达140亿之多,到七八十岁,死去的神经细胞仍然只占很小一部分。有人推

算,一生之中,实际使用的脑神经细胞只占总数的三分之一,甚至更少,大量的脑神经细胞还潜在未用。因此,即使到了老年,仍然还有许多脑神经细胞可供开发启用,中年就更不用说了。而且,智力活动与原有知识的积累、思维训练和成熟的程度等因素有着很大的关系。因此,中年仍然是创造性思维的“黄金时代”。即便从记忆来看,也不能仅看到随着年龄的增长,“机械识记”能力的降低,而要看到“意义识记”能力的提高。上面已经提过,客观研究表明,科学发现和发明的最佳年龄区是25到45岁之间,最佳峰值在37岁,正当中年。诺贝尔奖获奖者作出获奖成果的平均年龄,也正在中年。因此,应该发挥中年人在智力活动和创造性思维上的优势,为祖国和人类作出更多的贡献。

进入中年以后,必须加强体育锻炼和体力活动,提高各项生理机能;加强读书、思考和创造性的思维活动,延缓大脑的衰退,增进各项心理机能。了解中老年人的生理特点,并不是要使人们消极地对待自然的衰退过程,而是要使人们在科学的基础上积极而有效地延缓这种衰退,增强自己的体力和脑力,更有作为地度过一生的宝贵年华。



第二章 中老年人的心理变化与疾病

人是高级生物体,具有思维,富于情感。人在接触周围事物或与其他人交往中,都会表现出一定的情感,即有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种心情。在正常情况下,这七种情感不会影响人的健康、引起疾病。《素问·气交变大论》指出:“有喜有怒,有忧有丧,有泽有燥,此象之常也。”意思是说,一个人有时高兴,有时发怒,有时忧愁,有时悲伤,这也像天气有时下雨,有时干燥一样,是一种正常现象。但是,内外环境的剧烈变化,刺激人体,引起七情太过,即为七情所伤,则能导致人发生多种疾病,如长期抑郁,能引起种种病变。《医经溯洄集·五郁论》中指出:“凡病之起也,也由于郁。”在现实生活中,我们也经常可以看到这样的情况,一个长期劳碌的农村老人,一旦进城让其过饭来张口、衣来伸手的清闲享福生活,他就会极不适应,容易产生“报废”的感觉,精神无聊,久而久之就会引起各种疾病。

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志同样是中年人的心理活动。中医理论认为“心主

神明”,“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也。”七种情志对人脑刺激过大过强,超过正常的限度,或长期持续不断地刺激,就会导致阴阳失调,气血不和,经络阻塞,脏腑功能失常而产生各种病变。这种说法,早在两千多年前的《黄帝内经》中已有记载。如《素问·灵兰秘典论》中指出:“心者,君主之官也,神明出焉。……故主明则下安,以此养生则寿,殁世不殆。主不明则十二官危,使道闭塞而不通,形乃大伤,以此养生则殃。”意思是说,心是人体最高指挥,主思维意识活动。……所以心的功能强健,则各脏器在心的统一领导下,功能活动正常,人就健康长寿,终身不会发生重病。反之,心的功能不强,则脏腑之间相互协调的关系便会破坏,使形体遭受很大的损伤,就会影响人的健康和寿命。以上论述充分说明心主神明的功能与疾病的发生、发展有着密切的关系。

人的情志异常,可直接影响人体生理,使脏腑气血功能紊乱,导致生病。《素问·



《阴阳应象大论》说：“怒伤肝，喜伤心，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾。”以上论述表现，在临床上常常可以见到。

(1)喜。指狂喜。比如，旧社会常说的：“久旱逢甘露，他乡遇故知，洞房花烛夜，金榜题名时。”就是狂喜。“喜则气缓”，使心气弛缓，血气涣散，不能上奉于心，神不守舍，出现心悸、失眠、失神甚至狂乱等证；严重者，还会导致昏厥或死亡。狂喜致“癫”，致“死”，古今是不乏例子的，如程咬金笑死，范进中举后变“癫”，广州一老太太做八十大寿高兴过度，大笑一声死去等，就是例证。

(2)怒。怒气太盛，亦即暴怒。暴怒时，可表现为破口大骂，或毁坏器物，或杀伤人畜。“怒则气上”。暴怒轻者会使肝郁气逆，甚或呕吐鲜血，重者肝火上冲，造成脑血管意外，即中风。“文革”中曾有一位大学教师因受造反派侮辱、谩骂，勃然大怒，拍桌相问，引起心脏突然停止跳动而死亡。怒气太盛的人，一般都是性格比较急躁的人。

(3)忧。指忧愁、苦闷。表现为垂头丧气、愁眉苦脸、悲观失望、意志消沉。一个人长期忧愁，便会使气机不畅，气滞郁结，导致咳嗽、胸闷、呕吐、食呆或失眠、阳痿等证。有材料表明，长期精神萎靡、忧心忡忡的人易患癌症。《红楼梦》中的林黛玉就是因忧郁肺病而死。

(4)思。指思虑过度。比如个人欲望得不到满足而朝思暮想；隐瞒着不可告人的事情而引起的剧烈思想斗争；长期怀念某个人或某件事，超脱不了；作不切实际的空想等。“思则气结”，长期思虑过度，会引起脾气郁结，运化失常，出现胸脘痞痛，食欲不振，腹

胀便溏，头昏目晕，心悸、失眠、健忘等证；严重者会诱发癌症。

有一青年女性胃穿孔患者，过去消化功能一向正常，后因偷偷深爱着同单位一位男青年而又不肯表示，以致长期做着“单相思”，想入非非，寝食不安。从此，常感食欲不振，肚胀腹满，腹痛反酸，不到一年胃病就发展到溃疡穿孔。

(5)悲。指悲伤、悲痛、悲哀。人遇上天灾，或失恋，或丧失亲人，或丢失心爱的珍贵物品，都会感到非常难过或伤心，严重时变得沮丧、绝望。“悲则气消”，致使消耗肺气。《灵枢·口问》说：“故悲哀愁忧由心动，心动则五脏六腑皆摇。”所以悲既伤肺，又伤心，可导致咳嗽、肺病、失眠、食欲减退、癫痫等证；重者都会引起昏厥或者突然死亡。容易悲伤的人，比一般人更容易得癌症或别的疑难重症。

有一中年家庭妇女，六年前独生子因车祸死亡，悲痛欲绝，长年忘怀不已，偶提及此事或触景生情即大恸，久久未能平息。近年来渐觉胃口越来越差，身体亦日益消瘦。经医生用X线钡餐、胃镜和组织病理切片检查，确认为胃癌。

(6)恐。指恐惧不安。也就是精神过分紧张。“恐则气下”，精气下陷。恐惧过度，可使肾气消耗，升降失调而出现大小便失禁、遗精、滑精、月经失调等；重者可发生精神错乱、癫痫等症。

(7)惊。指惊慌失措。当人遇到突然的意外或非常事变时，会引起心理上的骤然紧张，如耳闻巨响，目睹惨状，夜做噩梦。“惊则气乱”，气血失调，出现心神不安、心悸、失



眠、惊厥等。

据最近报载,1988年上海春节,万家欢喜,鞭炮响声连天,一两岁幼童被鞭炮巨响惊吓,顿时吓呆,冒冷汗,精神萎靡,回家卧床昏睡,当晚即死去。

七情太过为什么会引起疾病呢?现代医学认为,人的喜怒哀乐是内外环境刺激身体感受器(视觉、听觉、触觉、嗅觉等)引起冲动,并通过传递神经将冲动传到大脑皮层作出的反应。大脑皮层的反应表现在再将信号通过神经传递到丘脑和脑垂体,使之分泌多种物质,经血液输送全身各部位。当人在大笑、盛怒、悲伤等情绪极度激动时,体内的去甲肾上腺素分泌突然增加,引起全身血管收缩,心跳加快,血压升高。严重时,容易诱发心肌梗塞或脑溢血突然死亡。

中医理论认为,七情太过,亦称七情所伤,会使人体升降气机功能发生紊乱。升降出入是脏腑气机的运动形式,是人体脏腑、经络、气血运动的基本形式。气的升降出入的正常运动,构成人体的正常生命活动。一旦七情所伤,出入升降气机功能就会发生紊乱,人体就会生病。《素问·举痛论》说:“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。”“怒则气逆,甚则呕血及衄泄,故气上矣。喜则气和志达,荣卫通利,故气缓矣(张景岳注:然喜则气过于缓,而渐至涣散)。悲则心系急,肺布叶不举,而上焦不通,荣卫不散,热气在中,故气消矣。恐则精却,却则上焦闭,闭则气还,还则下焦胀,故气不行矣。……惊则气无所倚,神气所归,虑无所定,故气乱矣。……思则心有所存,神有所归,正

气留而不行,故气结矣。”

人的情志所伤,正如人的一切心理活动一样,都是内外刺激大脑的产物,是内外刺激引起的。耳闻巨响,目见异相,身历高风险等外界刺激都可引起人体心理上的异常变化。临床上,因客观环境刺激引起情志所伤的例子是很多的,如某医院给一乳腺肿物的女病人做病理检查,因病理室工作人员疏忽,误将一位乳腺癌患者的检查结果错填在这病人的报告单上。这位女病人得知自己患了恶性肿瘤,于是忧心忡忡,失眠,食欲减退,身体明显消瘦。后复查,证明原报告搞错,结果应为良性纤维瘤,这女病人顿时精神大振,食欲增加,不再失眠,体重马上就增加了。

中医理论认为,引起情志所伤的内因主要是内脏气血的病变。《素问·宣明五气篇》说:“精气并于心则喜,并于肺则悲,并于肝则忧(马蒔注:忧者肺气乘之也),并于脾则畏(马蒔注:思过则反畏也),并于肾则恐。”尹性初在《全国名医验案选编续编》中认为:“心火动则为笑,肺气郁则为哭。”清代魏之编的《续名医类案》中有一案例:“一女人泄泻发狂言,关脉紧数,乃胃中积热也,实询其丈夫,因吃胡椒生姜太多,以至泄泻,五日后发狂。令服黄芩知母汤而愈。”从此案例可知,患者发狂言,是由体内病变刺激引起的情志变化。

情志所伤引起的疾病很多,临床上,内、外、妇、儿科都常见到。下面,我们来谈谈几种与中年人关系较大的,与情志(情绪)相关的疾病。



一、情绪与精神病

情绪的过度波动,首先会影响心的功能,如引起失眠、多梦等症状。

偶尔失眠,是人人都会碰到的事情,虽然对人体没有什么危害,但第二天往往会精神不振,头昏脑涨,吃饭不香。如果连续几天失眠,就会明显地影响身心健康。有人自愿做实验,连续四天四夜不睡觉,结果肌肉变得软弱,走起路来像醉汉一样东摇西晃,注意力也无法集中,甚至产生幻觉。

经常失眠,中医称为不寐证,有的表现为入睡困难,有的则是时睡时醒,甚至通夜不入眠。由于经常失眠,会引起注意力不集中,特别容易忘事,中医称为健忘证;而且经常失眠又会引起心烦意乱,容易发脾气,紧张不安,消化不良,以及头昏、眼花、耳鸣等种种病象,这种症状,现代医学称为神经衰弱。

精神病,中医学称为癫狂病。古人认为,精神病有阴和阳两种类型。属于阴性的精神病称为癫证,癫证病人忧郁苦闷,沉默寡言,神情呆滞,或者语无伦次,嘻哈疾笑,表现得比较文静,所有民间又把它叫做“文痴”。属于阳性的精神病称为狂证。狂证病人终日喧闹不止,甚至饭也不吃,觉也不睡;或者登高而歌,弃衣而舞。狂叫乱骂,甚至动武伤人,所以民间又叫武痴。两千多年前的《黄帝内经》中就有《癫狂病篇》,对本病作具体的描述:“癫疾始生,先不乐,头重痛,视举……狂始发,少卧不饥,自高贤也,自辩智也,自尊贵也,善骂詈日夜不休。”

古人认为,无论癫证或狂证,都是由于精神受到创伤所引起的。《证治要诀》这部古医书就明确指出:癫证是由于长期的“积忧积郁”,致使“神志为之混乱”,而狂证则是由于“大惊大恐”,因而“心窍为之闭塞”。

忧郁惊恐这些消极的情绪,如果过分强烈或持续太久,就会严重影响神经的功能,甚至引起精神错乱,行为失常,即所谓反应性精神病。如贾宝玉的疯病……

中医认为“喜伤心”。喜悦是一种积极情绪。一般来说有利于健康,但过分高兴也会走向反面。兴奋过度,造成大脑指挥紊乱。使体内器官活动失调,特别是与其他的强烈情绪同时产生时,同样可能引起精神失常。

事实证明,长期的抑郁、紧张、又突然大喜大惊,这类强烈的精神刺激,确是引起精神病的主要因素。所谓反应性精神病尤其如此。其他类型的精神病如精神分裂症、躁狂忧郁症,也无不与精神因素有关,所以说,癫狂多由七情来。



二、情绪与胃肠机能紊乱

胃肠的机能对反应极为敏感。当人心情舒畅时,即使粗茶淡饭,也感到特别香甜;忧愁时,纵有山珍海味,也变得苦涩难咽。也许你有过这样的体会:在周末的傍晚,全家老少围坐在餐桌旁,面对香喷喷的菜肴,谈笑风生,吃得津津有味,突然接到亲人病危的信件,或者听到至交好友不幸身亡的噩耗,顿时食欲全消,难以下咽;如果勉强吃下去,立即感到胃腹胀得难受,而且很久都不

消化。至于性格忧郁,多愁善感的人,或者整天伏案工作,思虑过度的人,更是吃饭不香,尽管吃得很少仍然感到肚腹饱胀。

近代许多科学家通过动物的实验和观察病人,已经证实了这个问题。如美国哈佛大学生理学家卡隆通过狗的实验,证明狗情绪对胃肠机能有明显影响。他先把食物给饥饿的狗看,发现狗的胃内存在大量的胃液,说明食物诱发了狗的食欲,促进了胃液的分泌。他又将食物拿给饥饿的小孩看,然后又把食物拿走,由于小孩子不能立即得到食物,因而急得啼哭起来。通过仪器检查,发现没有胃液分泌,这又说明小孩的情绪抑制了胃的分泌功能。

上述例子,都充分说明情绪异常变化,直接影响食欲。而胃分泌胃液的量,胃液的酸度,以及胃的运动都会发生明显的变化。采用催眠暗示的方法,使受试者处于不同的情绪状态,结果发现,气愤、恐惧、激动、焦虑等情绪,则使胃的分泌量减少,酸度下降,胃的运动减慢。《医学正传》指出:“胃脘当心而痛”,“是七情九气触于内之所至”。张景岳也强调指出:“忧思不遂察者,乃有此痛。”

情绪紧张引起胃肠溃疡,现有大量动物实验和临床观察而证实。

如有人用电击猴子的方法来做实验。每隔二十秒就向两只猴通电一次。每只猴都有一根压杆,但只有一只猴的压杆能够使两只猴都避免受到电击。因此,为了避免电击,这只猴都便忙着在二十秒快到时就去压一下电杆,心情一直处于紧张状态,后来便得了“胃溃疡病”。而另一只猴子却安然无恙,因为按压它的那根杆并不能避免电击,

没有沉重的心理负担,所以平安无事。

又如第二次世界大战期间,伦敦居民患胃及十二指肠溃疡病的人空前增多,因为那正是德国轰炸伦敦的时刻,人们经常处于惊恐的情绪状态。当人在害怕的时候,会引起胃痉挛,不只是胃的肌肉,甚至连供给胃壁营养的血管平滑肌也处于痉挛状态,使胃壁营养不良,抵抗力下降,所以很容易产生溃疡。



三、情绪与吐泻便秘

情绪的变化,会引起吐泻便秘等病。有人曾经报道,森林中受到惊吓的猴群,常常立即排出粪便,并用来掷人。人在受到惊吓时,也会立即觉得想要大便;有时突然遭到恐怖,还会出现俗语所说的“吓得流尿”的情况。相反,当一个人在走进厕所准备大便的时候,如果突然受到干扰,他的排便意识便会立刻消失。

中医学认为,忧思恼怒等情志变化,会导致大肠的传导功能失常。大肠主传化物,将糟粕化为粪便排同体外。如果大肠传导过度,大便稀薄,很快排出,便出现腹泻;如果大肠传导不足,大便干结,停滞肠中,又会引起便秘;有时候还会出现时而腹泻,时而便秘的情况。这些症状的出现或消失,加重或减轻,都和情绪状态密切相关。现代医学把这种胃肠功能紊乱的病症称为胃肠神经官能症。有一个名叫阿米尔的医生,曾经使用仪器来观察有这种症状的一个中年妇女,结果发出:当她说到儿子的夭折而伤心落泪时,大肠的推进性运动增加;当她说到令人