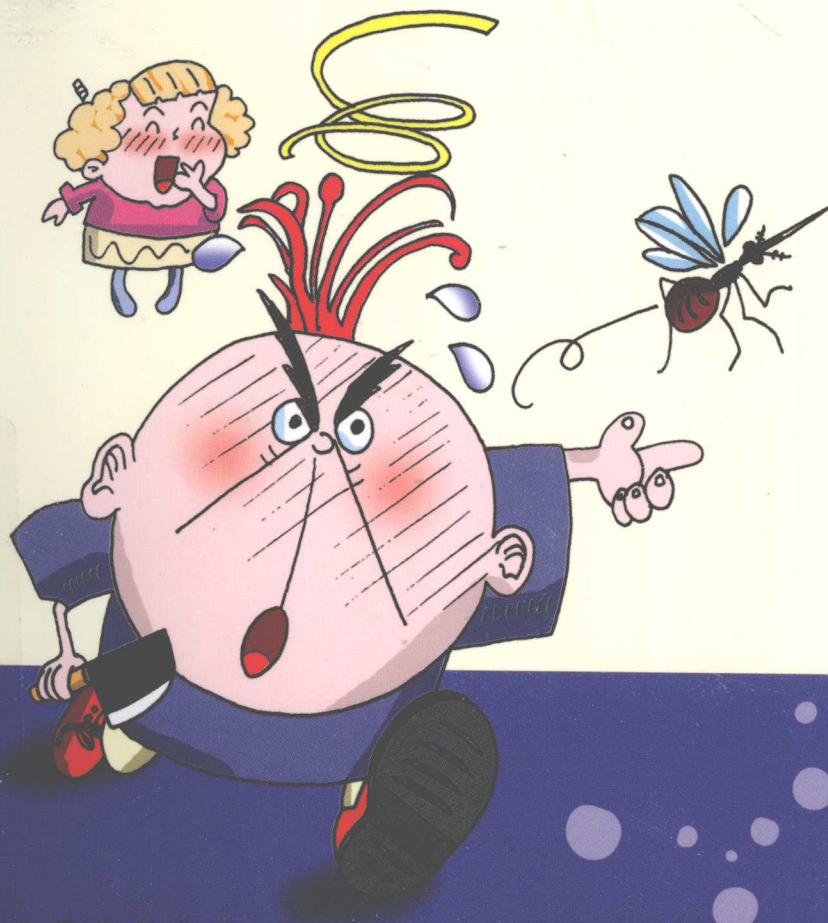


病是气出来的



病是怎样生出来◇系列丛书

郭争鸣
郭少聃 编著
肖跃群



山西出版集团
山西科学技术出版社



病是怎么样生出来◇系列丛书

郭争鸣

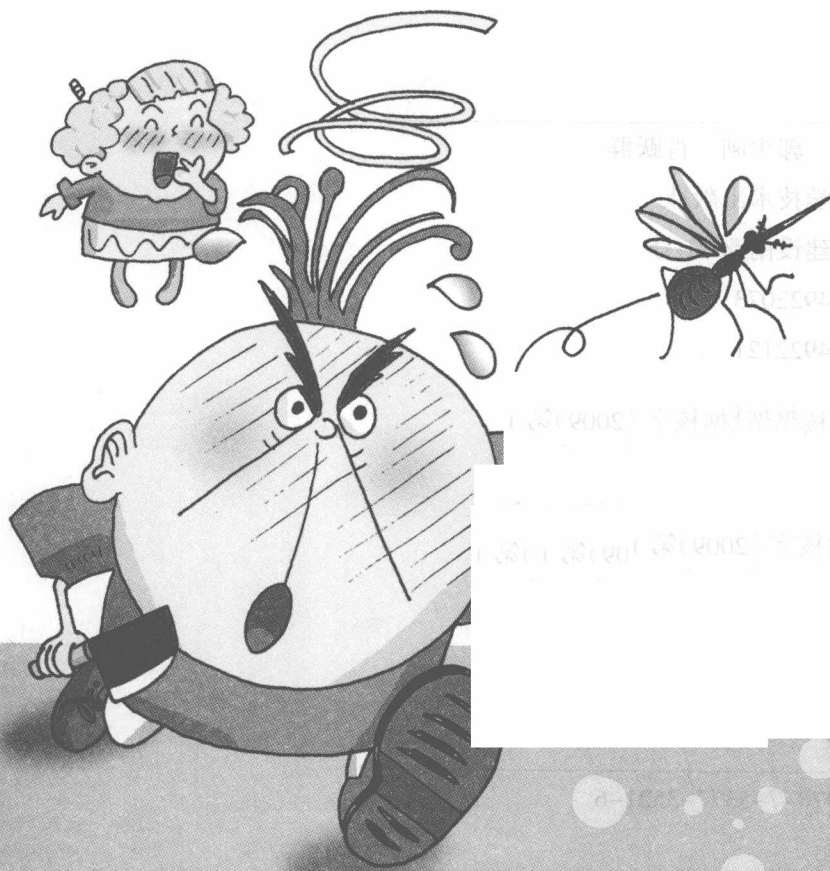
郭少聃 编著

肖跃群

病是

气

出来的



山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

病是气出来的 / 郭争鸣, 郭少聃, 肖跃群编著. —太原: 山西科学技术出版社, 2009.12

(病是怎么样生出来的系列丛书)

ISBN 978-7-5377-3521-6

I. 病… II. ①郭… ②郭… ③肖… III. 情绪 - 影响 - 健康

IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009)第 171600 号

病是气出来的

作 者: 郭争鸣 郭少聃 肖跃群

出版发行: 山西科学技术出版社

社 址: 太原市建设南路 21 号

编辑部电话: 0351-4922073

发行部电话: 0351-4922121

电子信箱: cbszzc 2643@sina.com

印 刷: 太原德胜华印业有限公司

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 238 千字

印 张: 15.625

版 次: 2009 年 9 月第 1 版

印 次: 2009 年 9 月太原第 1 次印刷

印 数: 3000 册

书 号: ISBN 978-7-5377-3521-6

定 价: 32.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

序

“居平静中求学问，立细微处见精神。”这是山西科学技术出版社出版科普图书的一贯风格。面对社会主义市场经济蓬勃发展，创造社会财富的活力竞相迸发，人民生活水平跃上了小康台阶。山西科技出版社2009年刻意推出一部知识性、通俗性、操作性很强的丛书——《病是怎样生出来的?》。

《病是怎样生出来的?》丛书分《病是吃出来的》、《病是气出来的》、《病是坐出来的》三部，共计60余万字。每本书首述疾病概念，紧扣书名次叙生病原因，后设“家庭定位”的治疗以及合理进食、起居养生、情志调节、体育锻炼、病重就医等预防知识。病、因、治、防，如池水荡涟漪，层层递进，环环相扣，叠缀成章。每书知识丰富，浅显易读。且体例新颖，文字畅达，通俗实用。是广大“白领阶层”、生活中的“美食家”、收入丰厚的“坐班族”必读之书。

“文能润心崇大雅，医可济世保小康。”是当今知识分子孜孜追求。愿普天之下的人们，在企求文化润心，智慧源泉充分涌流的同时，也关注医学保健知识。因为拥有健康，才拥有人生的一切。

谭同来 己酉于湘江之滨

编写说明

当今社会，随着人们生活节奏的不断加快，面对的竞争日趋激烈，所需要承受的心理压力也越来越沉重。因此，各种心理疾病、精神疾病和心身疾病越来越多地影响着人类的健康。正确认识这些由情绪所导致的疾病对于指导人们正确预防和处理与情绪相关心理疾病、精神疾病和心身疾病均具有重要的意义。为指导广大人民群众适当发泄负性的情绪、释放过度的压力，保持良好的心态，从而预防情绪相关疾病、促进健康，特编纂本书。

本书以传统中医七情致病理论和现代心理学理论为指导，将传统中医理论和现代医学的生物心理社会医学模式完美结合，综合分析，并根据作者多年来开展健康教育的体会，精选目前危害我国城乡居民健康和生命的常见病、多发病数十种，指导读者如何通过情绪调理来进行预防和辅助治疗、促进康复。

《病是气出来的》一本分情绪相关疾病的病因病理、情绪相关的心身疾病、情绪相关的心理疾病、情绪相关的重症精神病和情绪相关疾病的预防治疗等五部分，共收录目前我国城乡居民的常见病、多发病 20 多种，以病为纲，设题深入浅出地介绍病症的一般常识、情绪与疾病的关系、一般诊疗常识、在家庭中如何运用情绪调理辅助疾病的治疗与预防，以达到强身健体、祛病延年的目的。本书内容丰富，条理清晰，浅显易懂，科学实用，是值得一读的居家防病养生、益寿延年的工具书。本书以广大社区居民为主要读者群，也可供基层医务人员和健康教育工作者参考。

出于编者的水平有限，在材料的取舍上可能受到个人的阅历和观点的限制而有所偏颇，再加上时间较为仓促，错误之处在所难免，敬请广大读者在阅读和应用过程中提出宝贵的批评意见，以便编者予以修正，在今后能奉献广大读者更好的读物。

本书在筹划和编撰、出版过程中，得到了山西科学技术出版社赵志春老师和湖南株洲市药检所谭同来专家的悉心指导和帮助，正因为这些良师益友的大力支持，才有本书的问世。此外，书中部分插图引自互联网，在此一并致谢！

病是怎样生出来的系列丛书编委会

总主编 郭争鸣 谭同来

策 划 赵志春

副总编 魏高文 颜进取

编 委 (按姓氏笔画)

许卫平 肖跃群 郭少聃 郭争鸣

贾海生 袁 桂 黄丹丹 谭同来

裴 芸 颜进取 魏高文 魏歆然

秘 书 刘文清 米 铎

内 容 提 要

《病是气出来的》一书分情绪相关疾病的病因病理、常见心身疾病、常见心理疾病、常见精神疾病和情绪相关疾病的防治等五部分，共收录目前我国城乡居民的常见病、多发病数十种，深入浅出地介绍情绪与疾病的关系，在家庭中如何运用情绪调理辅助疾病的治疗与预防，以达到强身健体、祛病延年的目的。本书内容丰富，条理清晰，浅显易懂，科学实用，是值得一读的居家防病养生、益寿延年的工具书。

目 录

百病皆有根源找	七情致病占三成	1
怒火中烧气上蹿	劳心费神血压升	15
敌意诱发冠心病	乐极生悲成心梗	27
生气影响内分泌	小心气出糖尿病	37
时常脸红脖子粗	脾气不好甲亢生	47
打嗝也要怪情绪	紧张焦虑是诱因	54
思则气结伤脾胃	情绪导致溃疡病	61
牢骚太甚防肠断	自身免疫结肠炎	69
塑身还要认知正	减肥也需好心情	74
心烦意乱生长慢	发育迟缓有原因	80
恐则气下惊伤肾	阳痿早泄皆有因	87
激素水平受影响	情绪导致妇科病	95
七情影响免疫力	癌症也是心身病	112
坐立不安焦虑症	莫与心梗搞混淆	122
胆小如鼠恐惧症	行为疗法有特效	128
自相矛盾受煎熬	过分完美强迫症	136
自我中心爱猜忌	疑神疑鬼疑病症	148
暗示夸张爱表演	歇斯底里是癔症	154
情绪波动受刺激	用脑伤神偏头痛	161

用脑过度常失眠	神经衰弱找上门	168
负性事件作扳机	心境障碍被激发	178
强烈刺激超负荷	应激障碍必然生	187
情绪疾病可预防	释压泄愤好心情	195
以情胜情治心病	针推方药显神通	217



百病皆有根源找 七情致病占三成

导致人体发生疾病的原因，称之为病因。“凡人之所苦，谓之病；所以致此病者，谓之因。”病因又称为致病因素、病原、病邪等。它包括六淫、疠气、七情、饮食、劳逸、外伤以及痰饮、瘀血、结石等。宋代陈无择在前人病因分类的基础上，明确提出将病因分为外因、内因、不内外因的“三因学说”，即六淫侵袭为外所因，七情所伤为内所因，饮食劳倦，跌仆金刃以及虫兽所伤为不内外因。据此，我们说百病皆有根源找，七情致病占三成。

一、情绪影响健康和疾病的病因学

人类天生就是情感性的动物。遇到高兴的事情欢喜、遇到伤心的事情悲哀，乃人生常态，不足为怪。但是，任何事情都有一个度，如果喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情波动幅度太大，则容易导致人体的正常生理心理出现异常，例如气血失和，脏腑异常，经络失调等，从而导致疾病，严重的还能毁人性命。《医学正传》指出：“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，谓之七情，七情通于五脏：喜通心，怒通肝，悲通肺，忧思通脾，恐通肾，惊通心肝。故七情太过则可伤五脏。”说明情志变动可以损伤内脏。正如《素问·阴阳应象大论》中所说：“喜伤心，忧伤肺，怒伤肝，思伤脾，恐伤肾。”

1. 怒伤肝：怒与肝相联系，如果经常发怒，必然导致肝气持续处于上行状态，肝气上逆，同时血液随气逆上，导致肝郁不疏，从而对肝脏产生损害。临床上发现，易怒的人往往容易出现肝脏系统的疾病，表现为头痛、面红耳赤、眼花、浑身乏力等症状。与此同时，我们也发现肝脏病人往往较正常人甚至其

他病人更容易发怒。所以我们说，怒伤肝，肝致怒，互为因果，相互影响。有一肝炎患者，入院时一般情况尚好，轻度腹水，黄疸指数基本正常，仅转氨酶偏高。住院 3 个月，腹水消失，转氨酶正常，已准备出院。但偶然因事与其他病人争吵，勃然大怒。吵后精神沮丧，一周后病情加重，精神状态更差。半个月后死于肝昏迷及肝肾综合征。

2. 喜伤心：喜与心相联系，喜包括正常的欢喜和过度的狂喜两种不同情形。正常状况下的欢喜有利于气血运行通畅、阴阳协调，使得人们精神愉快，身体放松；如果喜过度，则可能对心产生损害，使得心气涣散，气血不能上奉于心，出现心悸、失眠、癫狂等表现，甚至导致晕厥或死亡。清代著作《寓意草》记载：有一新贵人，洋洋自得，欢喜若狂，结果尚未回到家，即一笑而逝。有个世人皆知的故事，隋唐时期有一位手持板斧，骁勇善战的大将程咬金，他是个久经沙场不怕死的好汉。因为他的大度豪迈使他避过了许多奸人的算计。虽然他已经相当长寿了，可在他晚年当别人给他送来特好消息而喜不自胜时，狂笑而终，的确也令人惊讶。

3. 思伤脾：思与脾相联系，如果思无节制，则会损伤脾，使得气体滞留，经络失调，很容易导致失眠、智力下降、头昏脑涨、健忘、大便稀薄等不良状况的出现。思虑过度，多疑多虑，一厢情愿地单相思，毫无根据的空想、猜想都可使脾气郁结，运化失常，出现胃纳不佳，胃脘胀满，失眠多梦，进而引发各种疾患。一个人多愁善感，老是在考虑问题，考虑得太多往往不思饮食，或者饮食不和，这就影响到脾胃。脾是主运化的，饮食水谷精微到了脾胃的时候，就要靠脾胃的运化。运化就是运输、运送和消化、变化的意思。脾胃把吃进去的水谷消化成有营养作用的精微物质和无用的糟粕，并把其中的精微物质运送到全身。脾的运化功能，除了运化水谷之外，还能运化水液。

众所周知的《三国演义》中的军师诸葛亮，虽一生足智多谋，运筹于帷幄之中，决胜于千里之外，但最终却也因思虑过度而死。留下了“出师未捷身先死，常使英雄泪满襟”的千古遗憾。还有民间传说梁山伯与祝英台的故事，多情的梁山伯也就是因思念祝英台过度而命归黄泉的。

4. 悲伤肺：忧与肺相联系，过忧往往会引起肺气损耗、精神不济、上焦不通、热气雍盛、困扰心神、导致气血失调，既伤肺又耗气。大家都看过《红楼梦》，您看看林黛玉肯定有肺病，要不然她不会没完没了地老哭。经常哭，经常想掉眼泪肯定与肺有关。有个道士为她看病也劝告她说：“何时能止住这眼泪

何时这病方可医治。”可这位才学甚高的女子却常常以泪洗面，抑郁寡欢，多愁善感，性格内向而孤僻，爱猜忌。这种负面的情绪长期聚集于一身，严重损伤了她的身心健康，注定了人物的悲剧结果。一位患有肺癌的老先生在看病时对医生说：“大夫啊，我不知道怎么搞的，我见了你就特别想哭。”医生说：“这是因为您肺有毛病了，而肺正是和悲这个情绪直接相关联的。”

5. 恐伤肾：恐与肾相联系，轻度惊会导致气滞、心神不安，过度惊则会导致气乱，心神没有归宿，无法安定，使得气血失和，经络失调；恐则损伤肾，引起肾气下陷，肾气不固，容易导致遗精、大小便失禁等病症。《三国演义》里张飞在当阳桥上一声喊，就把曹操身边那人给吓死了，那人肯定肾气虚。传说春秋战国时代的吴国大夫伍子胥，为了逃避楚平王的追捕，要逃亡城外。可他看见城门关口已经有重兵把守，戒备森严，早已为搜捕他布下了关卡。由于极度忧虑和恐惧，他竟然在一夜之间须发全白。真可谓愁一愁，白了头。

从上面的描述，我们可以发现忧伤肺、怒伤肝、恐伤肾、喜伤心、思伤脾等七情致病大致规律。因此，应该及时纠正七情过度，以减少对人体的损害。除了保持平和的心态之外，我们可以五行相克的原理，以七情牵制七情，临床证明是切实可行的一种重要治疗方法。例如适度的怒可抑制思，适度的思可抑制恐、适度的恐可抑制过喜、适度的喜可抑制忧、适度的忧可抑制怒。

二、情绪影响健康和疾病的病理

情志变动影响气机《素问·举痛论》云：“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，思则气结，惊则气乱。”说明不同情志变化，对人体气机活动的影响是不相同的，所以导致的症状亦各异。反之，内脏变化也可引起精神情志的变化，如《素问·宣明五气篇》中说：“精气并于心则喜，并于肺则悲，并于肝则怒，并于脾则思，并于肾则恐，是谓五并，虚而相并者也。”《灵枢·本神》中又说：“肝气虚则恐，实则怒。”“心气虚则悲，实则笑不休。”所以，当患病后，不论急性病还是慢性病，都可导致精神情志的变化，而情志变动反过来又可导致脏腑功能进一步紊乱。

1. 怒则气上

是指过度愤怒可使肝气横逆上冲，血随气逆并走于上。表现为面红目赤，或呕血，甚至昏厥卒倒。生气，应当属于郁怒，仍然是伤肝的，时间长了，可

出现两胁胀痛，或气滞血淤，女性则易发生痛经、闭经或子宫肌瘤等病。怒则气上，则胁痛，甚则呕血，及飧泄，故气逆上升。怒则伤肝，肝木乘脾，故甚则呕血。“肝因其主筋路”即肝主管筋的活动，从而支配全身肌肉关节的屈伸，而筋又赖肝血的濡养。肝血不足则筋失所养，出现肢体屈伸不利、麻木、痉挛、等症状。“爪指和甲，为筋之余”，肝血不足则指甲变形，色泽枯槁。如出现容易疲劳、口干、口臭、便秘、下痢、精神松懈、注意力不能集中、容易疲劳、肩胛酸痛、容易落枕、晚上睡觉时易抽筋、头痛、头晕、急躁易怒、耳鸣、耳聋、目赤、胸部胀痛、急躁易怒，或情绪抑郁、胸闷痛等症。肝气郁结可进而影响脾胃，出现纳呆、嗝气、呕吐、腹胀、泄泻等症状。若湿热蕴结，疏泄失调，胆液外溢，则可能出现黄疸。

大家看过《三国演义》，你看那周瑜，那么年轻，就是因为他嫉贤妒能，由于他的心态太不平衡了，老觉得诸葛亮比他聪明，老不服气。说诸葛亮把他气死了，不如说他自己把自己气死了。当人的愿望不能实现、行动受到限制时，便会产生愤怒的情绪。如失败，受骗、权力被侵犯、恋爱受挫、疾病缠身、秘密被他人发现、劳累过度等都会有一定的心理条件下产生愤怒。无论什么原因产生的愤怒，都会影响人的身体健康。正如《内经》所说：“喜怒不节，则伤脏，脏伤则病起。”当人愤怒时，交感神经的兴奋性增强，从而促使心率加快、血压升高。所以经常发怒的人易患高血压、冠心病，而且易使病情加重，有的甚至危及生命。

人由于愤怒，食欲降低，或食而不化。经常如此，可使消化系统的生理功能发生紊乱。“怒”，还可影响人体的腺体分泌。如正在哺乳的母亲，由于发怒可使乳汁分泌减少或使其成分发生改变，这对婴儿是十分不利的。又如人在受了委屈、侮辱而发怒时，泪腺分泌增强，泣不成声。有的学者做过调查，发现儿童在愤怒时滴泪的占35%，在日常生活中妇女的这种情况更多见。再如，随着愤怒的程度和时间增加，唾液可由增加而变得枯竭。比如有的人在争吵开始时唾沫星子飞溅，逐渐就变得口干舌燥，吵嚷声随之也慢慢消失了。此时人的唾液成分多会发生改变，即使是吃平时最喜欢吃的东西也会觉得味道不美。

2. 喜则气缓

包括缓和紧张情绪和心气涣散两个方面。在正常情况下，喜能缓和紧张，使气血通利，心情舒畅。但暴喜过度的话，可使心气涣散，出现精神不集中，

神不守舍，甚则失神狂乱等症状。过度的嘻笑使人精神不集中，以致心气涣散，范进正是由于中举之事来得太突然，突然的大喜刺激了他的心，使他心气涣散，成了一个疯子。喜乐过极则损伤心神。《素问·阴阳应象大论》曰：心藏神，正常的喜乐，使精神愉快，心气舒畅。若狂喜极乐，会使心气弛缓，精神涣散，而产生嘻笑不休、心悸、失眠等症。《灵枢·本神》曰：“喜乐者，神惮散而不藏。”喜气所致为笑不休，为毛革焦，为肉病，为阳气不收，甚则为狂。心主神志：神志的含义包括精神状态、意识、思维活动等。这些机能活动都由心来主管，所谓“心者，五脏六腑之大主也。精神之所舍也”。如心的这方面功能发生障碍，就会出现失眠、多梦、健忘，甚至精神异常、胡言乱语、思维混乱、意识朦胧或神志昏迷等症，心主血脉，其华在面。因为面部血管丰富，故从面部的色泽上能反映出心气、心血的盛衰。正常时，面色红润光泽；心血虚，脉失充盈，则面色苍白。所以说“其华在面，其充在血脉”，主血脉即主管血液在脉管内运行。血液之所以在脉管内循环不息，营养全身，主要是靠心气的推动作用。因此有：“气行血亦行，气滞血则凝”之说法。脉与心相连，是血液运行的通道，心气的强弱，心血的盛衰直接影响血液的运行，都可从脉搏上反映出来。喜则气和荣达，营卫通利，故气缓也。（治法）养心安神；方药：养心汤主之。

百病皆有根源找七情致病占三成

3. 悲则气消

是指过度的悲忧，可致使肺气抑郁，耗伤肺气，意志消沉。悲则心系急，肺叶举，肺主呼吸，即通过肺的呼吸作用，吸进自然界的清气（氧气）和呼出体外的浊气（二氧化碳）。正常情况下，气道通畅，呼吸均匀；如因病邪所伤致使气机不畅，肺气壅塞引起呼吸功能不调时，则有咳嗽、气喘、呼吸不利等症状。饮食经过脾胃消化后产生的水谷精微之气与肺吸入的自然界清气相结合，而成为真气的重要组成部分。真气是人体一切生命活动的动力，它的生化、分布与调节均有赖于肺，即肺主一身之气，故肺气虚时可见体倦无力、气短懒言、自汗等气虚的症状。肺合皮毛：皮毛指人体的肌表与毛孔，是人体抵抗外邪的屏障。肺能将卫气和津液输布到肌表，温养皮毛，以维持其正常的生理功能。肺气充足则皮毛润泽，汗孔开合正常，机体不易受外邪的侵袭。若肺气虚弱，则卫外之气不足，肌表不固，容易自汗，并易受外邪侵袭而经常感冒，而外邪侵袭肌表，又多引起肺的病症。肺与肌表、皮毛关系密切。“肺与皮毛相表里”、“肺合皮毛”等说法。而上焦不通，荣卫不散，热气在中，故名消气。悲

气所致为阴缩，为筋挛，为肌痹，为肺痿。男为数洩血，女为血崩。为酸鼻辛，为目昏，为少气不能接息，为泣则臂麻。“心气虚则悲”悲伤日久，肺气耗伤，则少气乏力，懒言，自汗。肺气虚合成宗气功能减退，可至于心气虚，出现意气消沉，悲伤易哭。悲伤与肺心气互为因果，气虚不能推动血液上荣，则面色惨白；鼓动血液运行无力，则脉细弱。（治法）补益心肺。方药：保元汤或生脉散。

俄国著名生理学家巴甫洛夫曾说过：“一切顽固沉重忧悒和焦虑，是给各种疾病大开方便之门。”《红楼梦》中林黛玉天天哭，天天哭，哭着哭着她那肺结核就来了。

悲伤是一种负面情绪。我们没有谁会喜欢“悲伤”。它给我们的身心都带来了极大的痛苦。伤即是损，如何来调适这样的损呢？当心痛犹如潮水一样漫过头顶，把我们存在的那一部分给吞没，生命中不再有阳光和欢笑。失去了的就已经不能弥补。在我们的一生中，总在丧失一些东西，它们很多是我们珍爱和宝贵的东西。像我们的容颜、青春、父母、朋友、工作、机会、爱情，最重要的还有生命。由于我们重视它们，爱护它们，它们早已进入我们的生活，成为我们人生的一部分。所有这些一旦丧失就会给我们造成巨大的伤痛。源于我们的习惯，就如左手已经习惯了右手的配合一样，而很多时候又不能单单用习惯来解释我们对我们所悲伤事物的依恋。或许我们在察觉或不察觉中，已经在其中投入了大量的时间、精力和感情。这些是不能用现实的价值来衡量的。所以更造成我们对失去的事和人的无限伤感。悲伤是一个黑暗的隧道。我们打开它的门，要从中间走过去，去开启更多的门，开启未来更多的内容和我们未知的将来。悲伤正是让我们从一扇门通向另一扇门的通道，它令我们不快、不舒服，让我们落泪，让我们心痛。可恰恰也是它带领我们向前行。推动我们的事业，推进人类的进程。试想谁无生老病死，可世界从不因为我们悲伤而停滞不前。不要说世界残忍，它是无情的事物，而我們是有情的人，所以我们可以调整它的变迁。悲伤的终点是使我们超越我们为之动容的失落，是更新更深远的层次达到自我的整合和提升。犹如新娘挥泪拜别家人，又踏上另一段人生旅程。

当我们还在哀叹我们曾经拥有的时候，世间的万物并不是像我们所见的那般，失去生机与活力，世界还在高速旋转，不以我们的伤痛而减缓。相反当我们沉浸在悲伤和痛苦中时，我们的身体机能走向低谷，我们的抵抗力变差，我们更容易衰老，容易生病。我们的世界因为我们的悲伤而坍塌，我们不仅丧失

了我们曾经拥有的东西，更在悲伤中损伤着自己。

娇柔的小梅是个内向、腼腆的少妇，新婚一年时她的母亲离她而去。她自幼丧父，生长在动荡的年代，她的体质也不佳。母亲含辛茹苦地养育了她，一生都未再嫁。母亲的病逝，对小梅是个不能承受的打击。她痛苦、绝望，更充满了对母亲的无限愧疚和思念。往事又不断浮现在她眼前。幼年时同学欺侮她，骂她是狗崽子，是母亲为她安慰和舔舐她的伤口。为让她求学，母亲做别人保姆受尽苦难。成人后她忙于工作又疏于对母亲的照顾。结婚后也很少回乡探望母亲。母亲去世后使她一切都无法弥补，成了生者对死者的最大遗憾。小梅的丈夫东东是个细致、体贴的男人。陪妻子回乡办理了一切安葬事宜后，就一直守在小梅的身边，毫无怨言地承担着重任。小梅与丈夫的生活是平淡而无生气的。虽然两人感情不错，可性生活一直是小梅的薄弱之处。由于家庭的教育和自卑，羞怯的小梅认为放纵是可耻的。东东也一直不勉强妻子，而是悉心迁就。可对性生活不感兴趣的小梅，令东东也是左右为难。在小梅向东东哭诉了自己与母亲的夜晚，东东还是一面温柔地劝告妻子要节制，不要太伤心，一面又去抚慰她，吻干她的泪水，小梅也感到这世上只有与东东相伴才会有如此安宁的生活，便放肆地鼓励东东给她性爱。两人在完全放松和信任的基础上结合得异常完美，小梅得到了从未有过的高潮和满足。东东也说原来小梅可以这么美好！浓浓的悲伤在温暖的情爱中融化，使他们更热爱生活，热爱对方。不久，他们有了自己的孩子。小梅在说起她与东东的孩子时流露出对东东的赞赏和母亲的无限追思。她说：“只有养育儿女，才知父母恩。我会像我母亲爱我一样去爱护我的孩子，这样我的母亲一定会为我的幸福而欣慰的。”

4. 恐则气下

是指恐惧过度，可使肾气不固，气泄以下，临床可见二便失禁，或恐惧不解则伤精，发生遗精等症。老百姓有一句话，说吓得他屁滚尿流，说要被枪毙的人，大小便都失禁了。为什么一害怕的时候大小便都失禁了呢？因为肾是司二便的，它是控制二便的。当一个人过度恐惧的时候，他的肾气就散了，肾的固摄功能就差了，肾的固摄功能一差，大小便就失禁了。恐则精却，却则上焦闭，闭则气逆，逆则下焦胀，故气不行矣。恐则伤精，却上而不下流下焦，阴气亦反逆而不散，故聚而胀也。水：先天之本在于肾（肾是主宰人体生长发育、生殖及维持水液代谢平衡的重要脏器。肾脏先天之精，禀受于父母，禀赋的强弱，与先天肾精是否充盛有密切关系，故称肾为“先天之本”。肾脏为排毒器