

中醫藥健康文化教育系列

日日是情天

漫畫・漫談 — 與好心情做朋友

情緒是與生俱來的
要懂得好好共處
因為

日日是「情」天



中華文化傳播基金

本基金為一間非牟利機構 (91/15508)，專注於以現代手法，演繹中華傳統文化精髓，尤其致力於中醫藥文化，期望能把當中永恆的價值與精神，以深入淺出、饒富童趣的新貌，為新一代兒童提供健康文化教育推廣。

基金一直與年輕一代中醫師團體合作，以教育圖書、教學資源、語文學習、本草種植、五禽健體、心理保健、活動展覽、視藝創作、文化旅學等多面手法複合運用，推廣多元內容，包括文化概念、自然平衡觀、健康生命觀、醫藥典故與德育、飲食智慧、節氣與天文曆法等。

基金曾獲「中醫藥發展基金」多項資助，推行「中醫藥文化繪本教育圖書」第一及第二階段、「博大淺易中醫藥文化教育圖書集」創作及出版；「小小華佗的誕生」展覽；「網絡時空百草園」2021/22及2023/24學校中藥園藝種植及網上平台教育；「識飲識食小華佗—中醫藥文化的飲食智慧」校訪及展覽；「嶺南中醫藥文化·旅學·2024」體驗學習等。期間基金與多個中醫藥團體或機構合作舉辦多項文化創意藝術項目，並應各中、小學及幼稚園邀請設計和推行課堂及活動。數年間，校訪課堂及各項推廣活動進行超過300次。

擦亮傳統與現代火花
照亮明天中華文化

www.cccfoundation.com.hk

中醫藥健康文化教育系列

日日是晴天

漫畫・漫談 — 與好心情做朋友





目錄



導言 – 心病還需心藥醫 4

情與志 – 情緒列車每日如常開動 6

◦ 談談情 8

◦ 說說志 12

七情內傷 – 情緒列車正超速失控 17

◦ 不停工作的家俊 18

◦ 陳先生的心臟病 23

◦ 跳芭蕾舞的子珊 29

情志病 – 情緒列車已經失事，必須維修 34

◦ 高中舉人的范進 35

◦ 忠心愛國的屈原 44

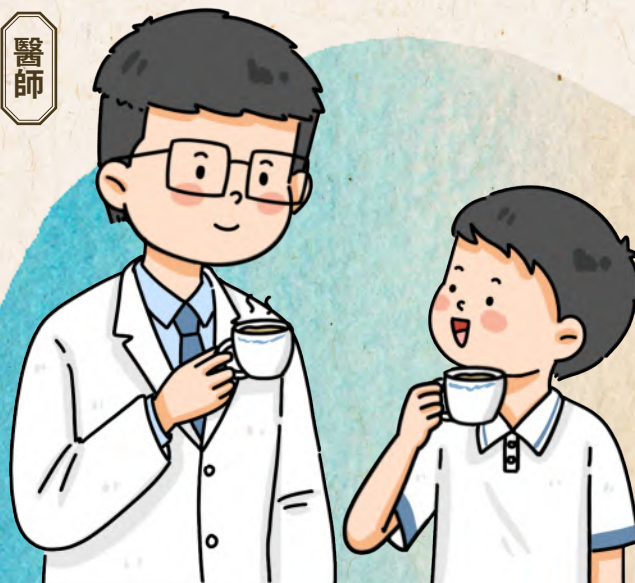
◦ 「誤」吞小蛇的朋友 51

◦ 杞國的天會塌下來嗎？ 59

導言

心病還需心藥醫

醫師



小志
醫師最聰明的學生（自稱）



今天我想談「心病」，
不是心臟病，是中醫
裡的「情志病」。

中醫治情志病的歷史源遠流長，古代不少著作都有分述不同的情緒會引起什麼疾病。

距今約 2500 年的《黃帝內經》已對人的日常生活與情感觀察入微，重視發乎情，止乎禮，切忌大喜大悲、大情大性。

大體說來，人的情緒以「七情」的「喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」來概括。中醫理論認為，情感一旦過於極端和激烈，就會傷及臟腑，包括

- 「怒傷肝」，盛怒之下，氣血急升，肝火太盛；
- 「喜傷心」，過度興奮，影響心神，大腦功能紊亂；
- 「憂思傷脾」，思慮太過，傷及脾胃，影響消化系統；
- 「悲傷肺」，極端悲傷，耗損肺氣，降低身體免疫力；
- 「驚恐傷腎」，劇烈驚恐，氣血亂行而向下走，傷及腎臟。

情 與 志



情緒是與生俱來的。每天我們都在面對不同事情，產生不同反應，沒有情緒才真是有問題。

情緒列車每日如常開動



我們真正要關心的，是情緒是否健康。





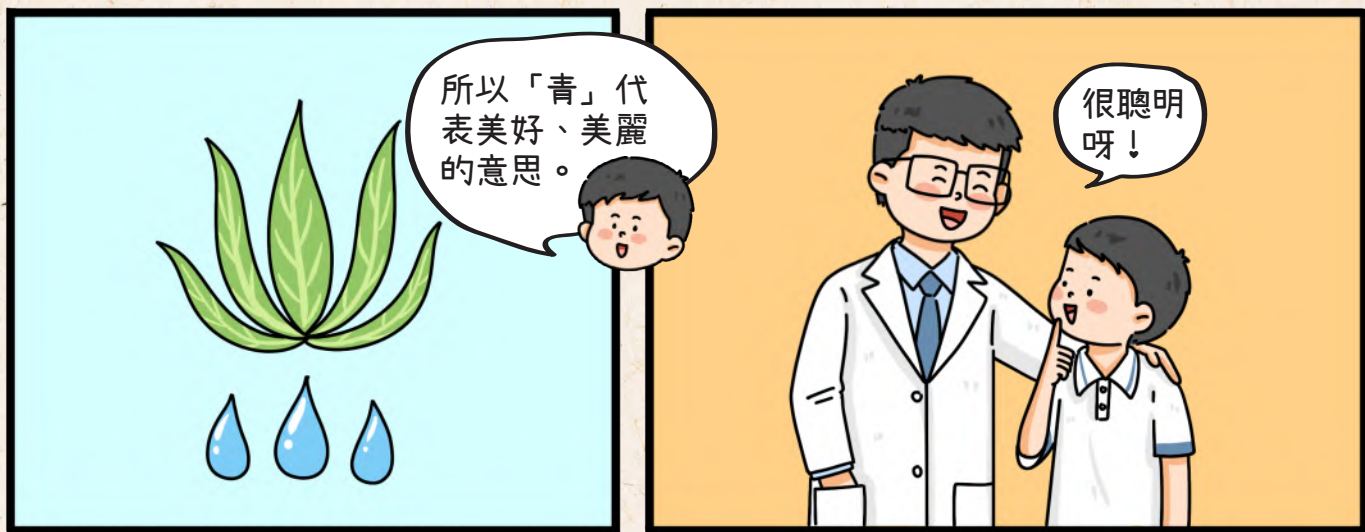
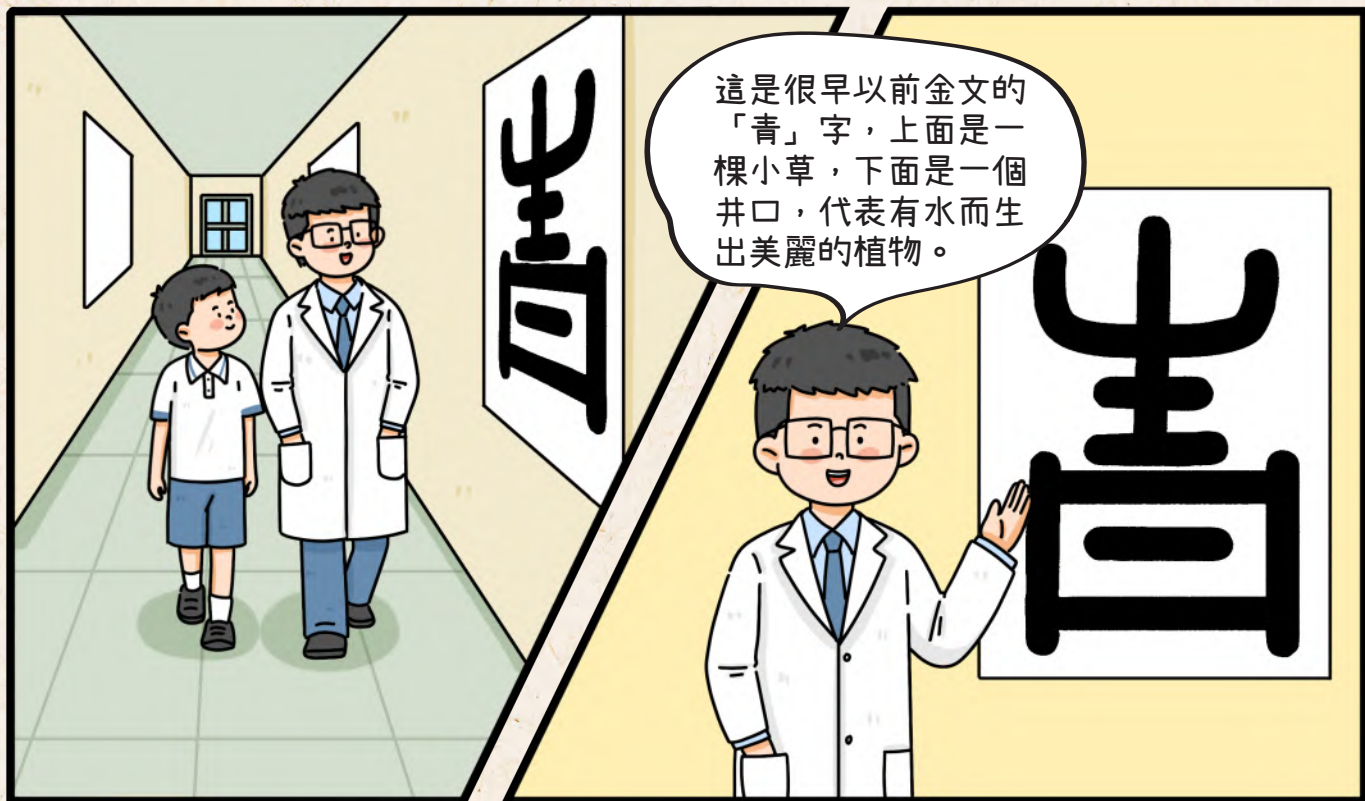
為什麼要叫
「情志」？

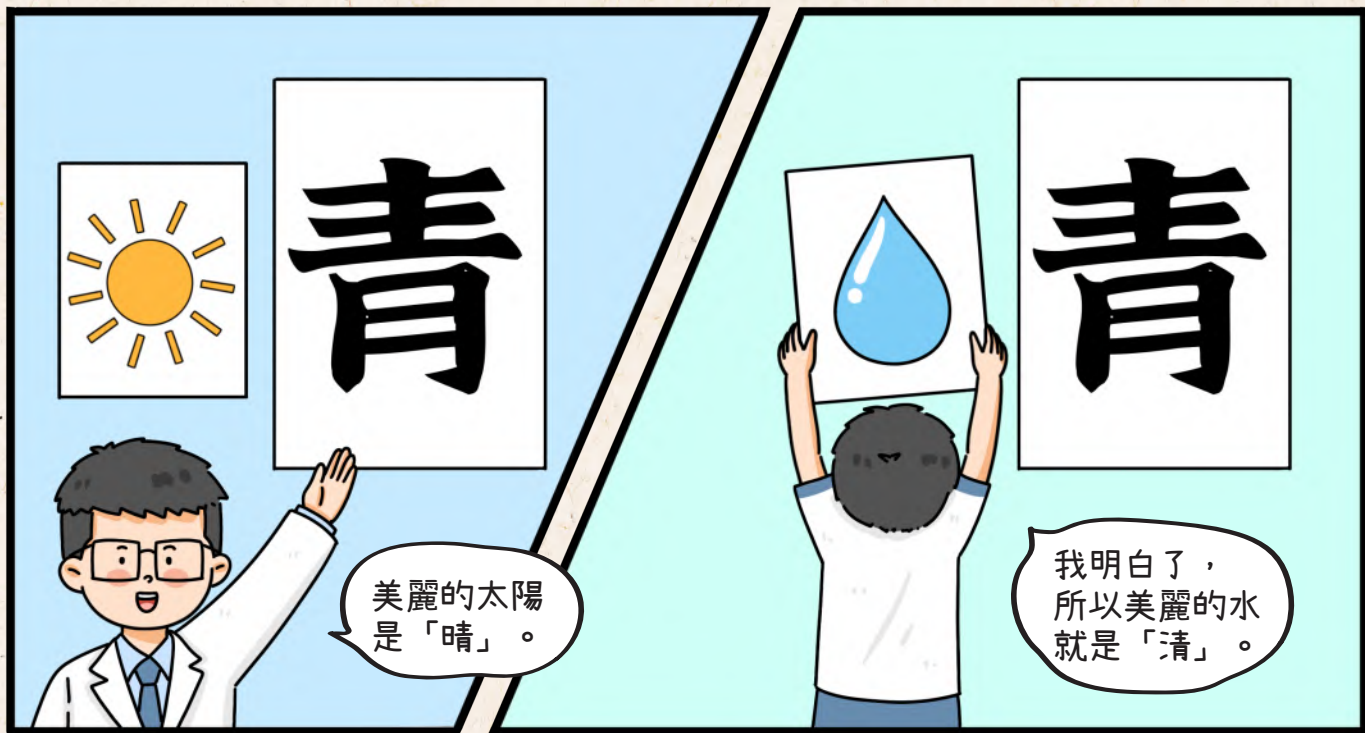
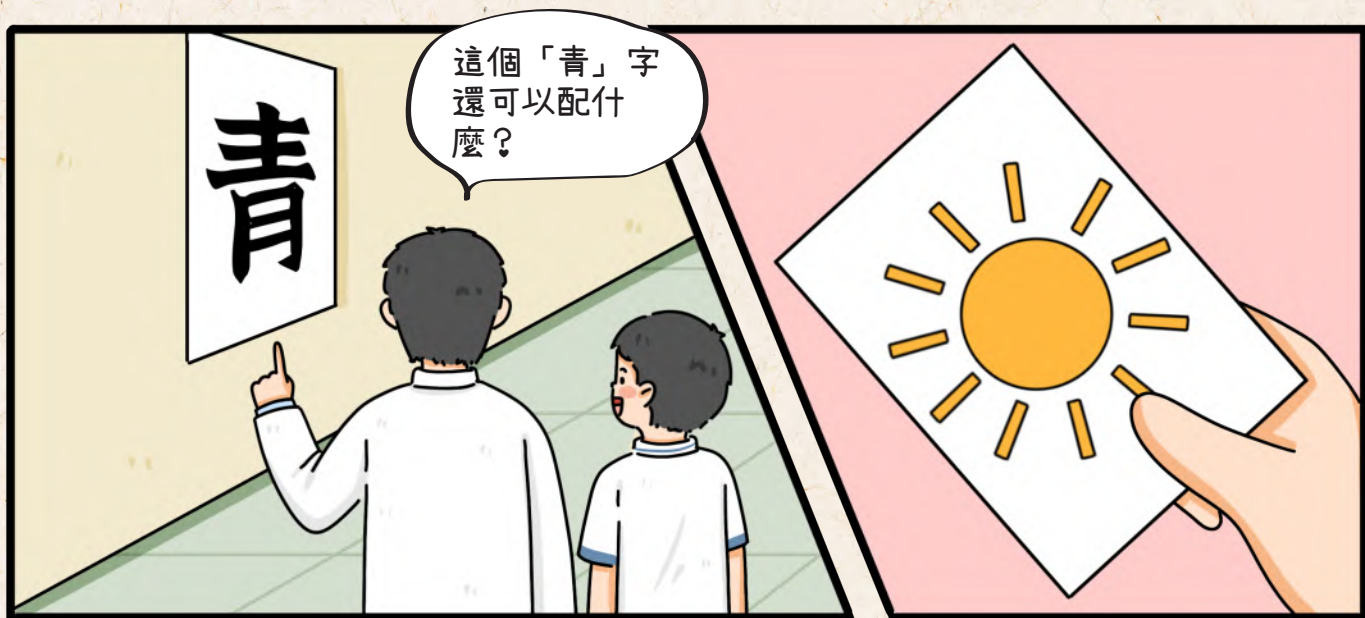
中醫稱呼這為
「情志」，是對人的
情緒和意志的總稱。

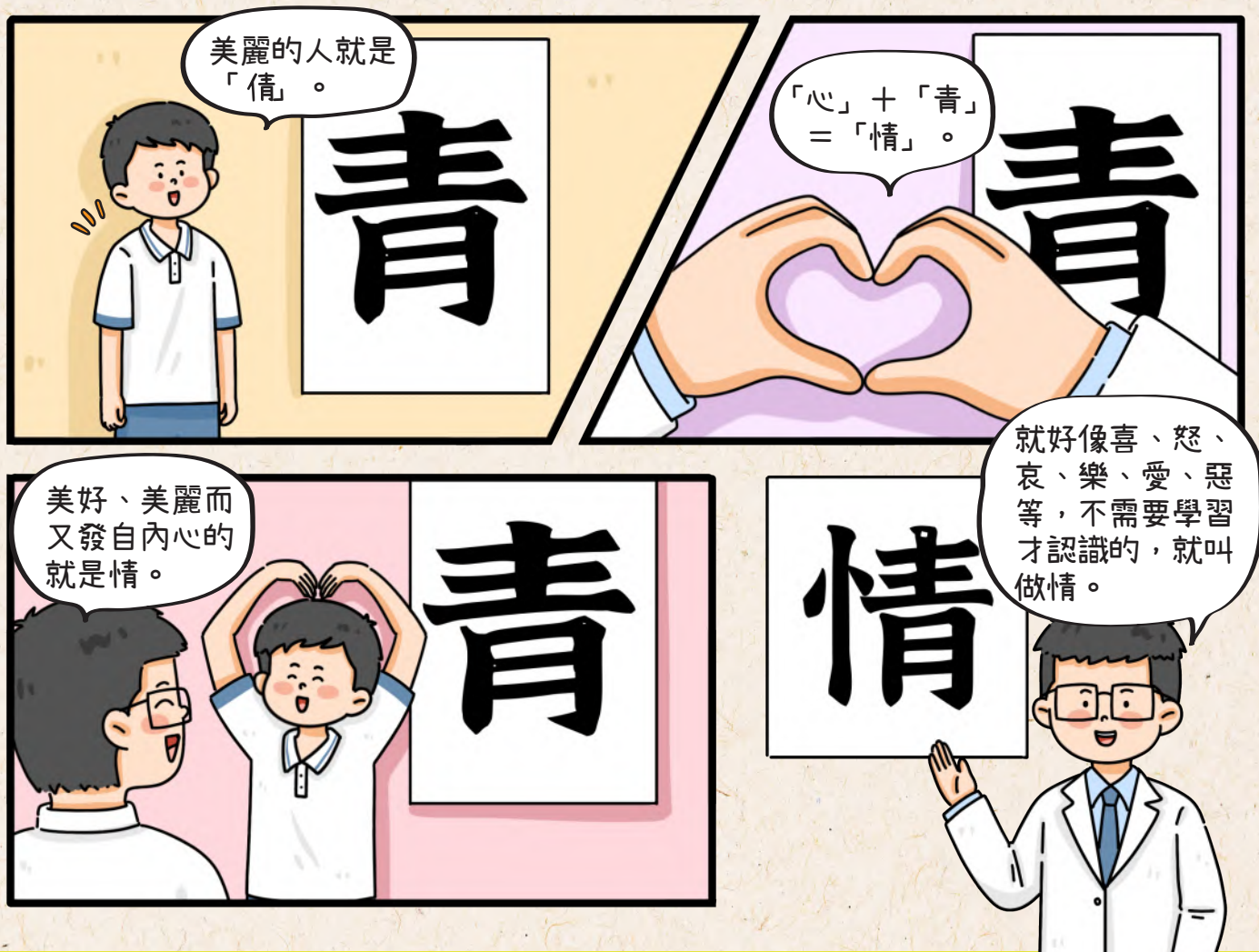
來，我先教你認識
「情」和「志」兩個
字的出生故事。



談情







金文

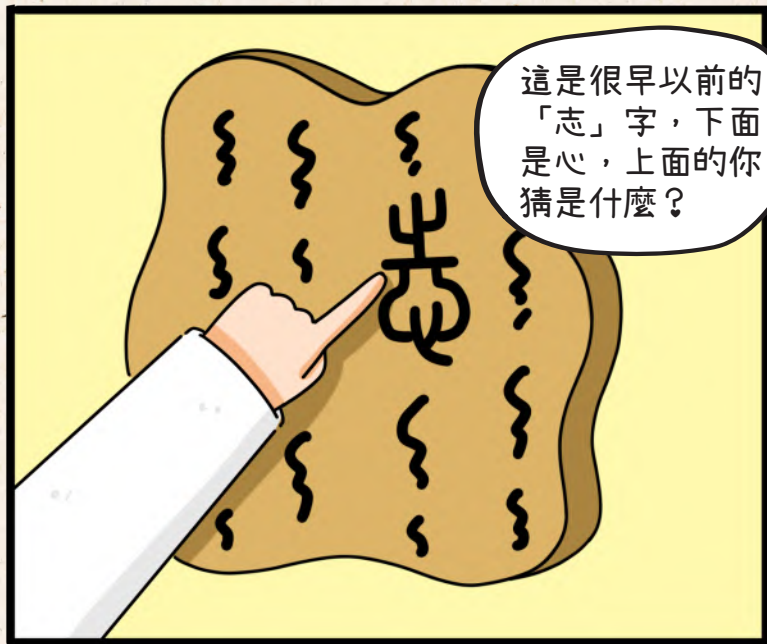
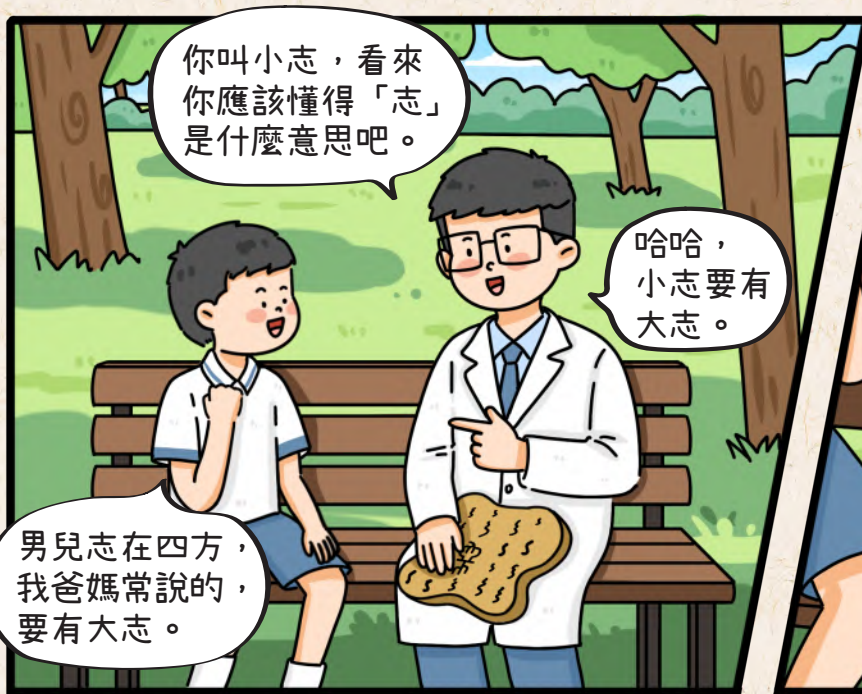


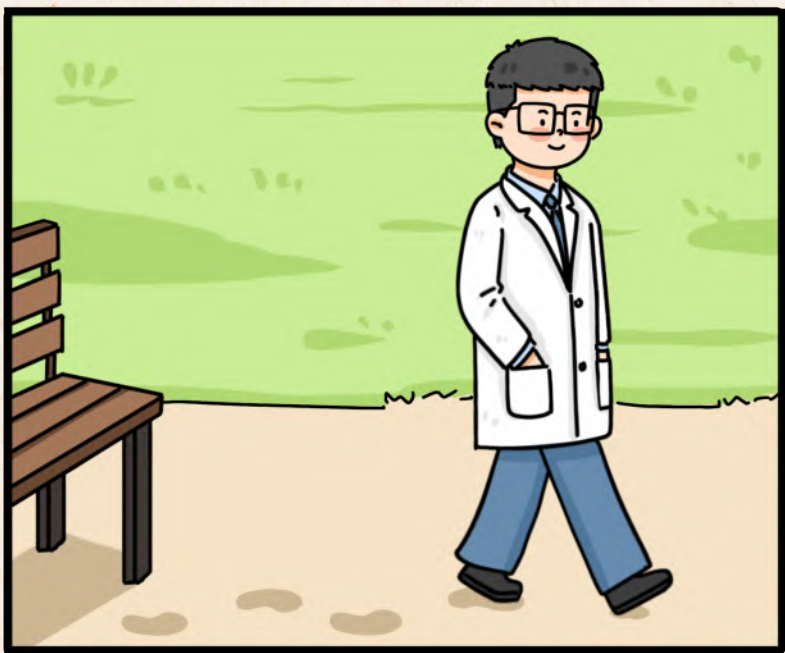
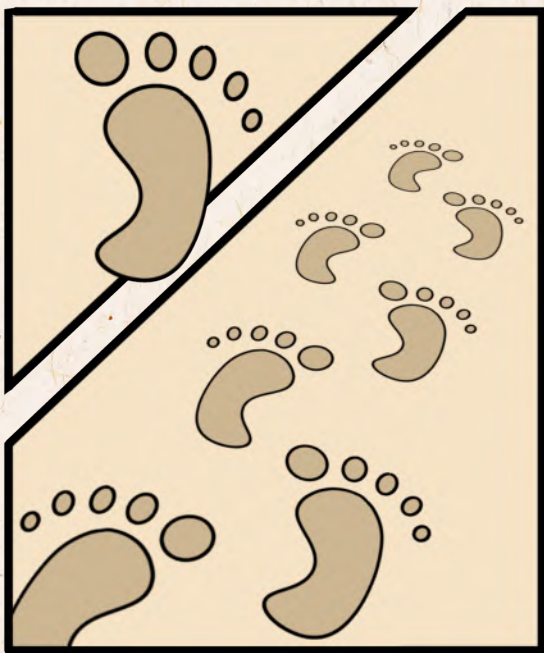
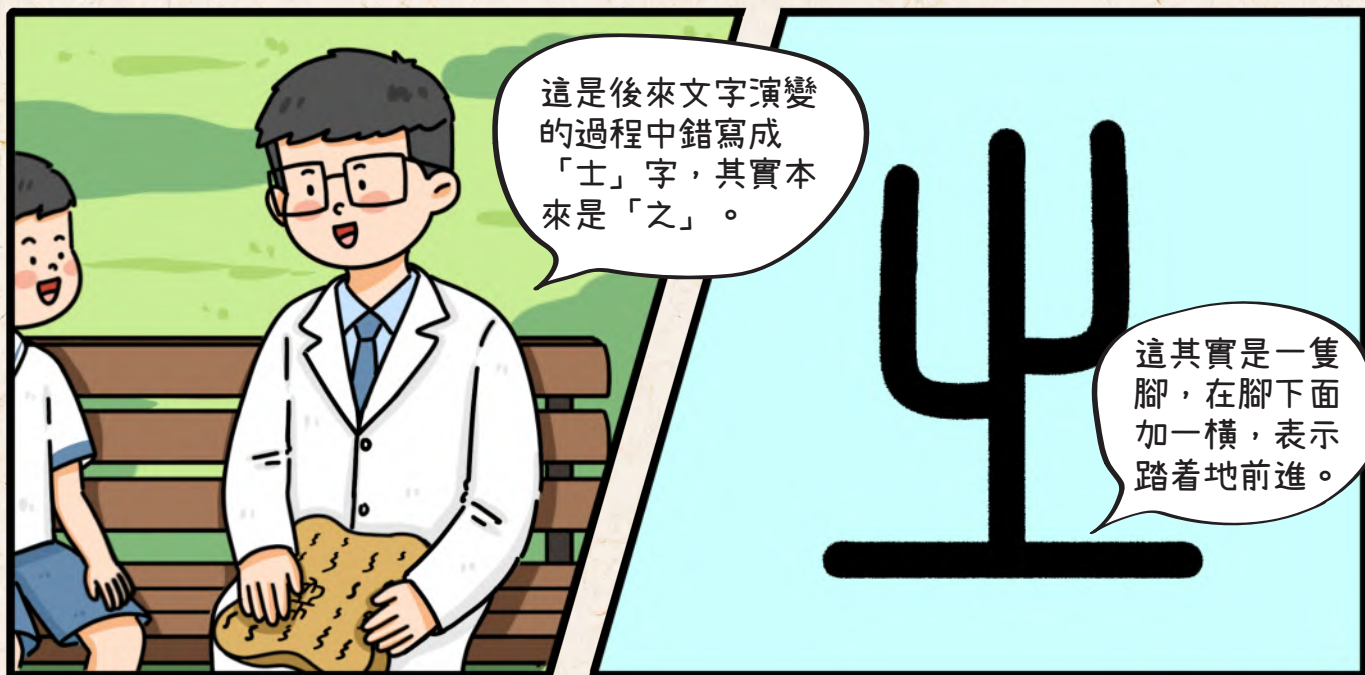
小篆

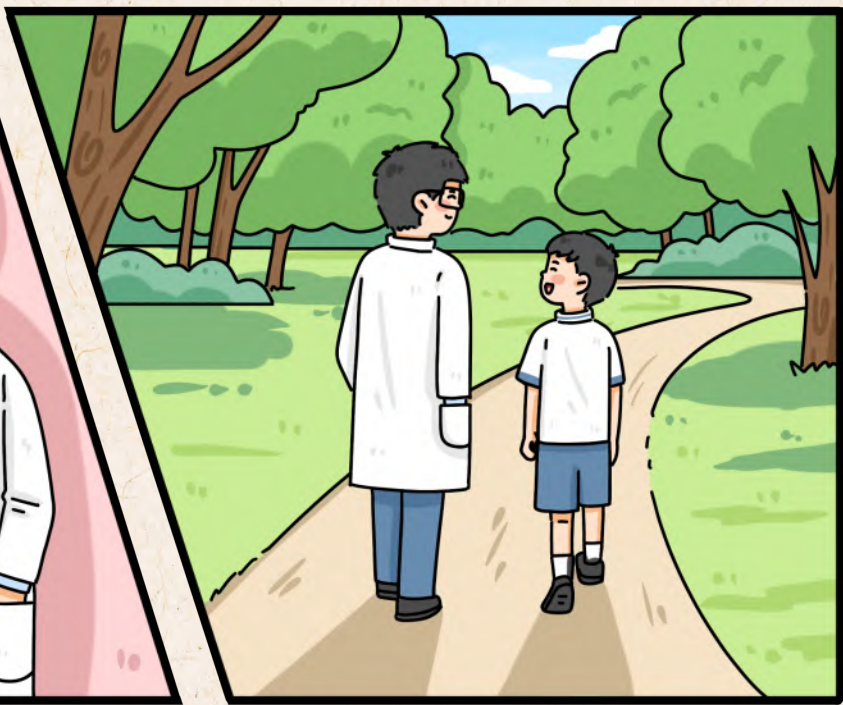
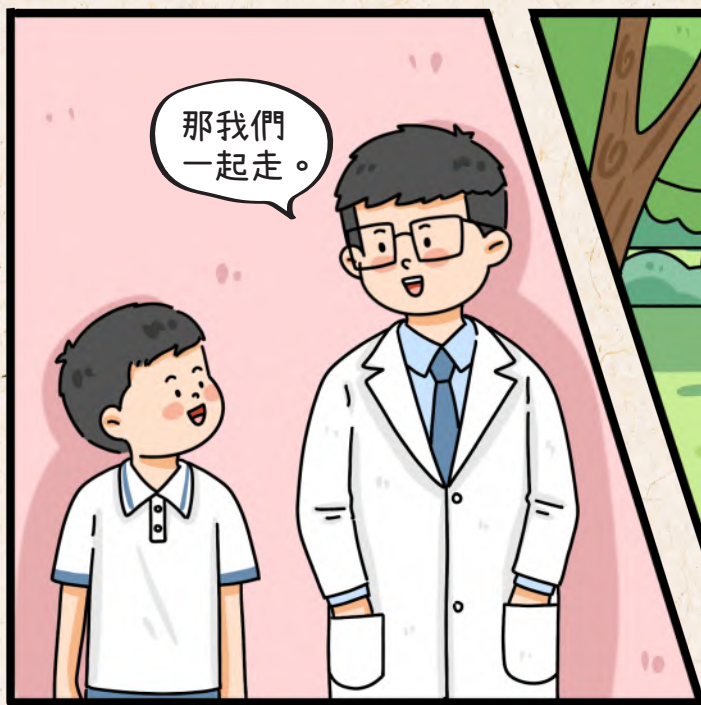
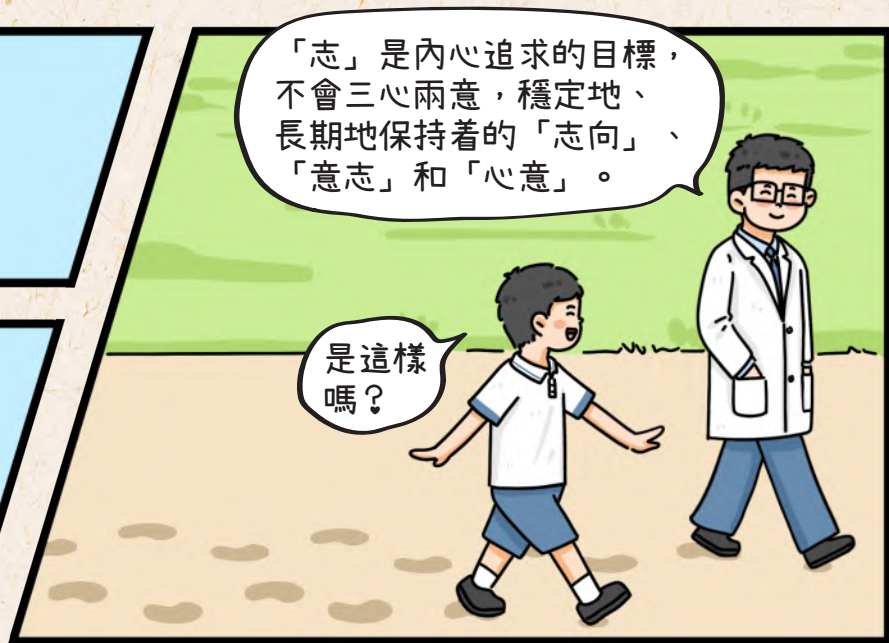
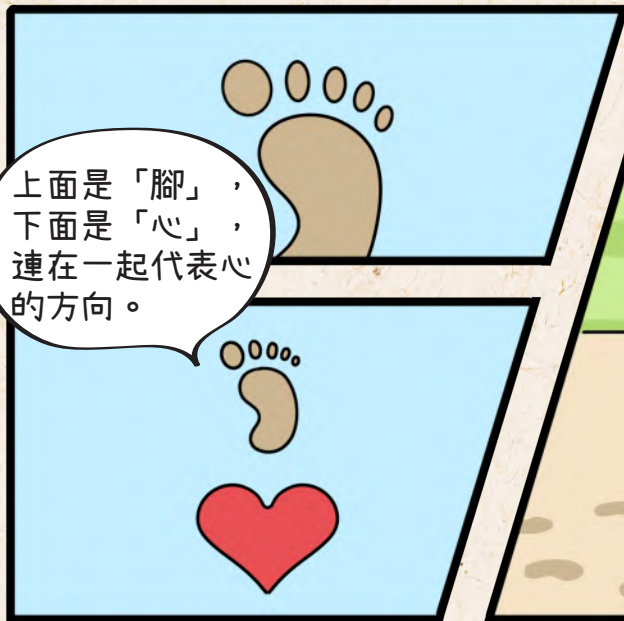


楷書









情

志

中醫說的「情志」，是指人的情緒和意志，包括喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種情感，以及人的意志力和精神狀態。情志對身體健康有著重要的影響，過度或不當的情志反應可能會導致身體出現疾病。

「情」指的是人的情緒活動，是對外界事物產生的反應；人皆有情，只要適合、不過激，就是美好而又發自內心的感情了。

「志」指的是人的意志力和精神狀態，那是心的腳步和方向；不是即興而多變的心念，而是「有志者事竟成」中保持穩定的「意志」、「志向」和「心意」。強而有力的意志有助抵禦壓力和挑戰，相反，薄弱的意志力可能會導致情緒不穩和心理健康問題。



金文



小篆



楷書

情緒列車正超速失控

七情

每日我們都會面對不同的事情，產生不同的情緒反應，其中包括一些突如其來、意想不到，令人猝不及防的極端刺激，會使人出現的短暫的心理反應。這種被視為情緒失常的表現，不一定是「情緒病」，而是一種因特殊情況引發的極端情緒反應。

這種情緒反應通常是由特定事件觸發，屬暫時性和反應性的，通常在事情過後便會逐漸恢復，重新穩定下來。例如看了一齣驚慄電影而受驚，一羣好友為你慶祝生日而非常喜悅，又或因親人突然離世而極度傷心。

中醫會將這些特定事件而引發的極端情緒反應視為「內傷七情」的一部分，表示「七情」的喜、怒、憂、思、悲、恐、驚如果持續時間過長或過度激烈，會對身體的臟腑功能構成傷害。

不停工作的 的家俊

醫館

我近來經常覺得個胃很不舒服。

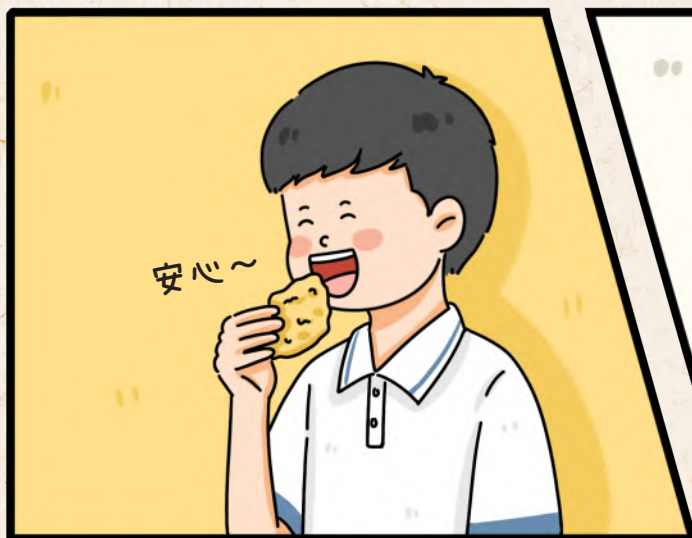
是怎樣的感覺？

小志

很難說，有時是脹得很辛苦，有時又會感到灼熱和疼痛，總之就是不適不舒服。

好像沒有什麼特定情況，空肚、飽肚都會痛。昨天尤其厲害。

是飲食問題？吃得太多了，還是吃得太少、吃得太晚？又或者多吃零食？





情

知識

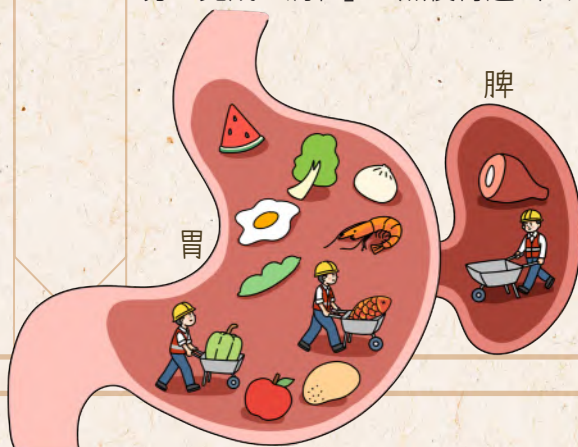
從中醫角度看，肝是掌管我們身體裡氣的流動，若肝受情緒牽動時，肝的調氣功能異常就會進一步影響身體其他臟腑。之前說的「七情」（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚），都是由肝調節的，當壓力累積，可能是一段短時間的工作繁忙，又或是長期的勞累，出現的情緒問題會把肝壓得功能失常，氣不能再保持通暢，產生的問題特別容易反映在我們的胃部。

脾胃的消化過程需要肝功能的參與運作。在正常情況下，肝氣運行可促進食物在胃內的消化吸收，胃接收食物，進行分解，這是「消」；然後把較優質有用部分輸送給脾，轉化為身體所需的養分，這是「化」；再之後才傳送到身體各部分。

但當情緒壓力成為了肝的壓力，胃自然受到牽連，做不成「消」，也做不到「化」，胃中的食物變成垃圾，不單無用，積聚在腸胃之內，反而變成負擔，導致出現胃脹、胃痛、胸口脹悶等症狀。

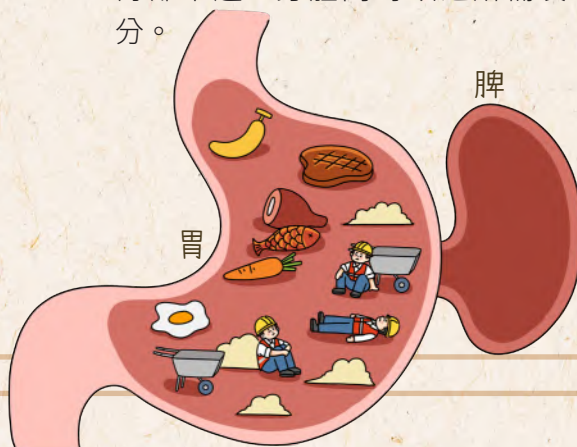
平時的家俊

胃接收食物，進行分解，把有用部分輸送給脾，轉化成身體所需的養分，完成「消化」，然後傳送出去。



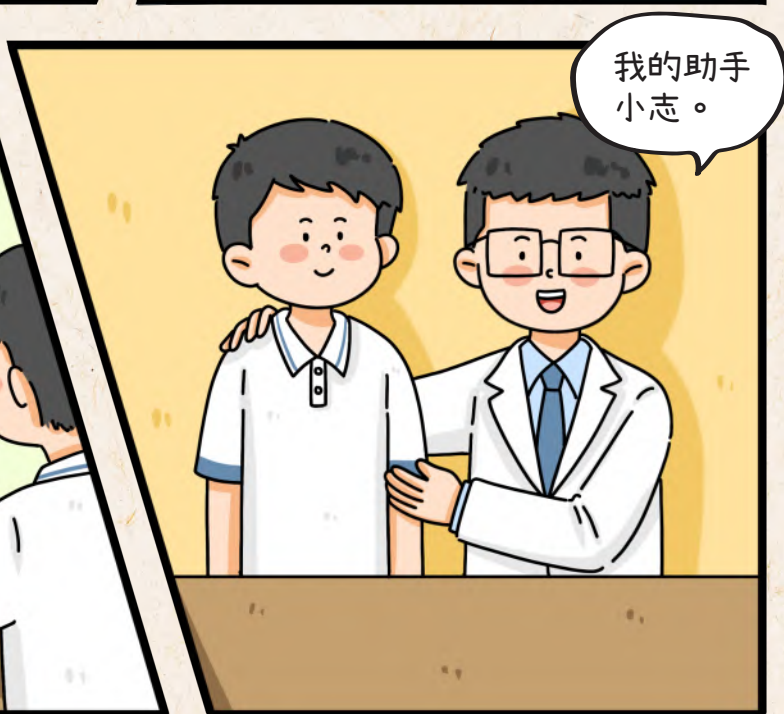
截稿前的家俊

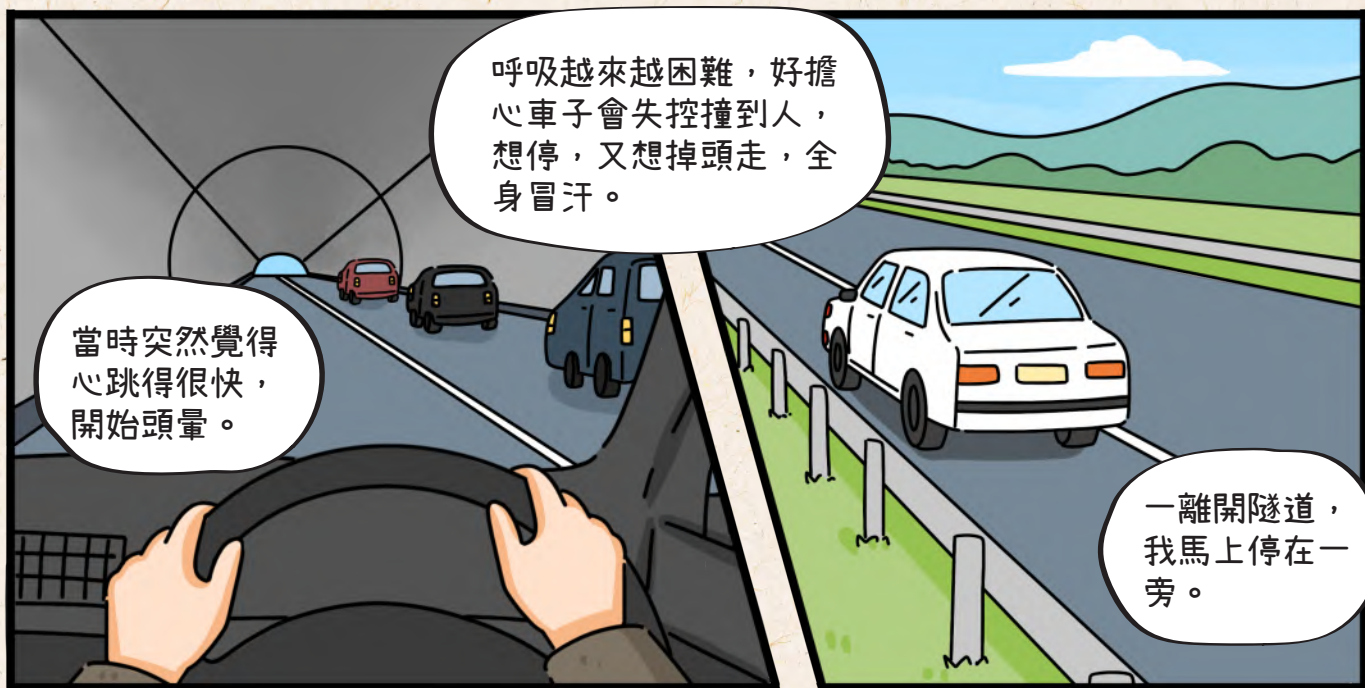
精神緊張，情緒壓力太大，脾胃失去消化能力，食物堆積在胃，引起胃部不適，身體同時缺乏所需養分。



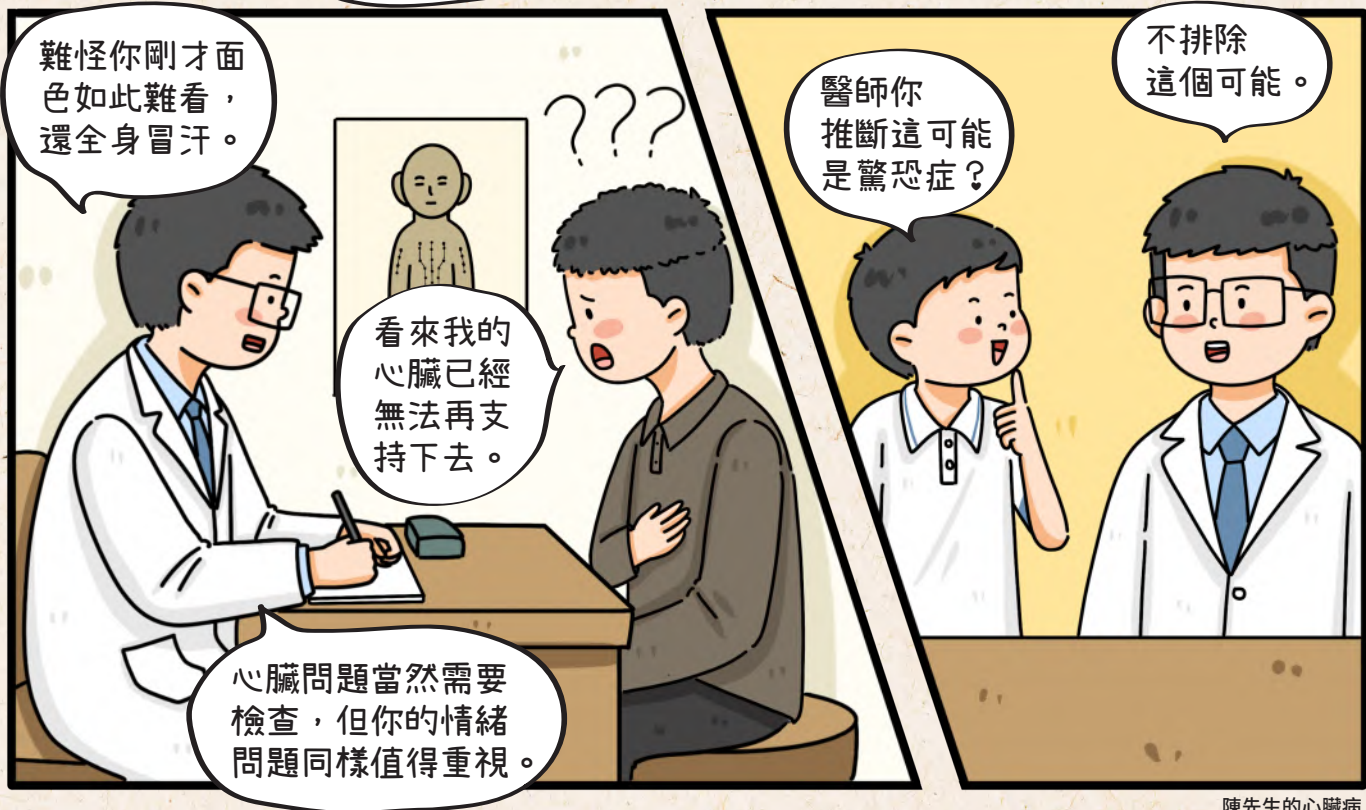
陳先生的心臟病











情

知識

驚恐症是一種常見的焦慮症，是指對特定事物（例如陳先生面對的隧道）突然產生無法預期的驚恐，而且恐懼的程度與該特定事物的危險性並不相稱，情緒反應不合理但又無法自控。患者通常會感到害怕或不安，在短時間內達到嚴重程度，因而對該特定事物產生抗拒和逃避。

伴隨着驚恐通常會發生極端心跳、出汗、發抖、呼吸困難、胸口不適、頭暈等症狀，嚴重影響日常生活，極端時甚至只是聽到該特定事物的名稱，又或想像起來，都會觸發恐懼，可能會持續幾分鐘到數小時不等。就如陳先生，可能他越逃避，恐懼感和焦慮感會變得越強烈，越是無法正確評估該特定事物的真正風險。

其實驚恐症的成因有很多，與其他的情緒病大致相同，包括心理及外在環境壓力，除了可用藥物治療外，還適宜作心理治療，學習放鬆心情、控制呼吸，避免出現惡性循環，越逃避越畏懼，越畏懼越逃避的無盡漩渦。

小評估

1. 近期對某種特定事物（例如升降機、狹小的密封空間、黑暗、人多擠迫的地方、陌生的環境、游泳池等，實在多不勝數，因人而異）突然產生害怕或驚恐，而每次通常持續數分鐘至數小時不等
2. 驚恐時引起的症狀包括心跳急速、呼吸困難、冒汗、顫抖、心弱、焦慮、暈眩
3. 發生驚恐後會經常擔憂以後再出現驚恐
4. 這些情況對你的生活造成明顯的負面影響



如果以上評估的答案都是「是」，
患病的風險顯得偏高了，還是快去找醫師吧。



跳 芭 蕾 舞



的 子珊







情

知識

焦慮是與生俱來的正常情緒反應，每個人也會感到焦慮，當我們要面對測驗、考試、認識新朋友、轉換新環境等情況，都會感到有擔心、害怕、驚慌、恐懼等焦慮感覺。

恰當的焦慮可以成為我們生活的動力、學習的動機，但過分的焦慮和經常性的焦慮卻會為生活帶來負面影響。例如常有遠遠超過事實的想法，傾向認為事情會向壞處發展，而且後果嚴重，產生難以控制的憂慮，自然自信心下降、情緒低落。人亦因此表現得精神緊張、難以集中、易發脾氣，經常失眠、手汗多、心跳促、容易疲倦。

子珊的情況，就是從負面思想和恐懼反應開始，逐漸加深，不斷循環，從而產生逃避、請假、拒絕參與等行為，如果持續下去，對日常生活會造成嚴重影響。

小評估

1. 近來對某些事情經常擔心或者緊張
2. 擔心或者緊張的程度越來越大，感覺難以自控
3. 擔心或者緊張經常出現，令你失眠、多汗、難以平靜、不能集中精神、心跳加速、呼吸不暢、腸胃不適、容易煩躁、覺得疲累
4. 這些情況對你的生活造成明顯的負面影響



如果以上評估的答案都是「是」，
患病的風險顯得偏高了，還是快去找醫師吧。

情 志 病

情緒列車已經失事， 必須維修



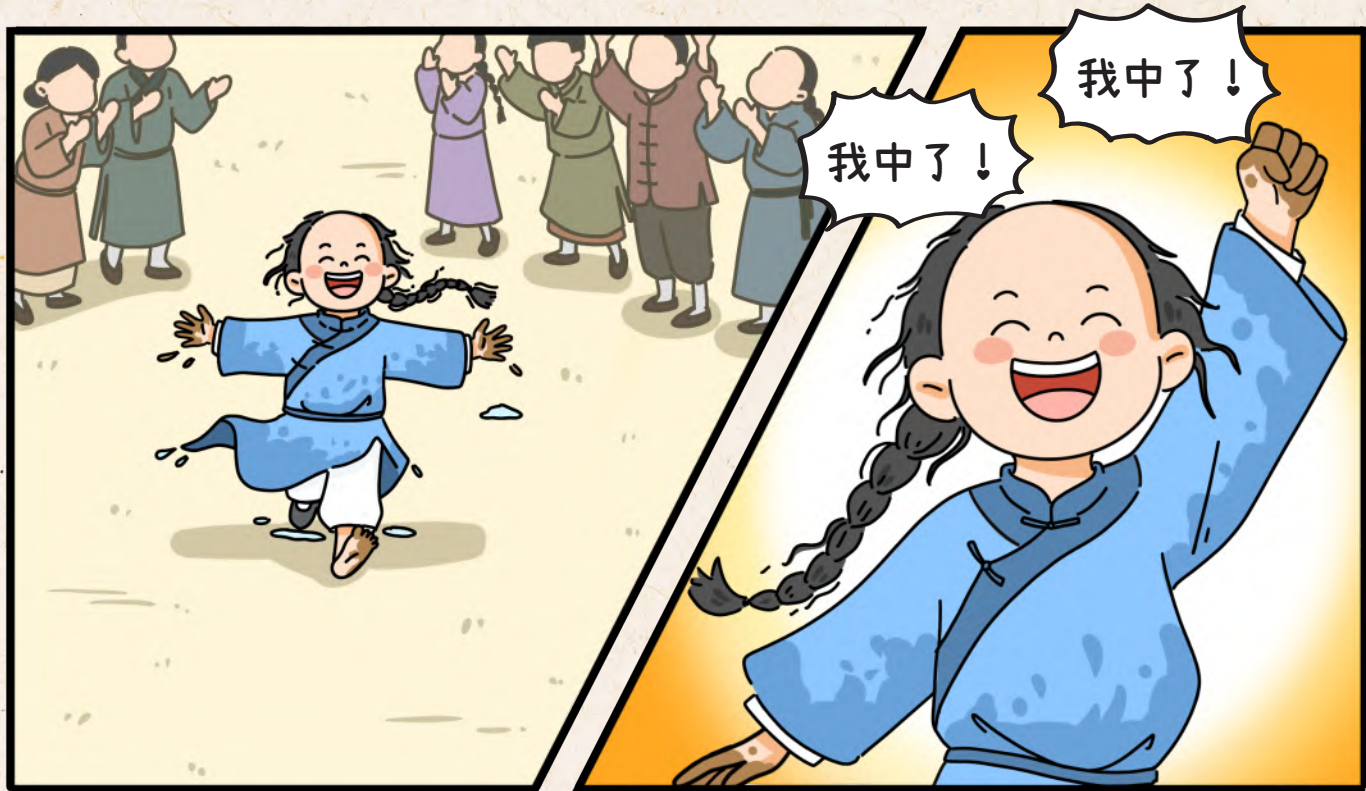
中醫學很早就認識到心理因素可以引起疾病。不少環境、社會、心理因素對人產生的直接反應並不是身體疾病，而是各種情緒反應，這些因素成為了發病中舉足輕重的內因；若果情志活動過強或過久，可使臟腑功能失調而發病，喜、怒、憂、思、悲、恐、驚的七情，正是許多疾病伴有的症狀。

喜（開心）過度，會令心神混亂；大怒會令肝受損，血氣逆行，呼吸急促，神思煩亂；憂愁過度，會令氣閉塞不行，影響脾肺；思慮太過，會傷及心脾，神不守舍，消化功能減弱，肢體無力，人漸消瘦；悲與憂思關係密切，悲傷過度，同樣傷及脾肺，會精神不振，意志消沉，不思飲食；恐是畏懼不安，會傷損腎，人面色蒼白，甚或大小便失禁；驚是心神受到外界突然的、意外的、較強烈的刺激有關，通常是驚恐並提，易傷心膽。

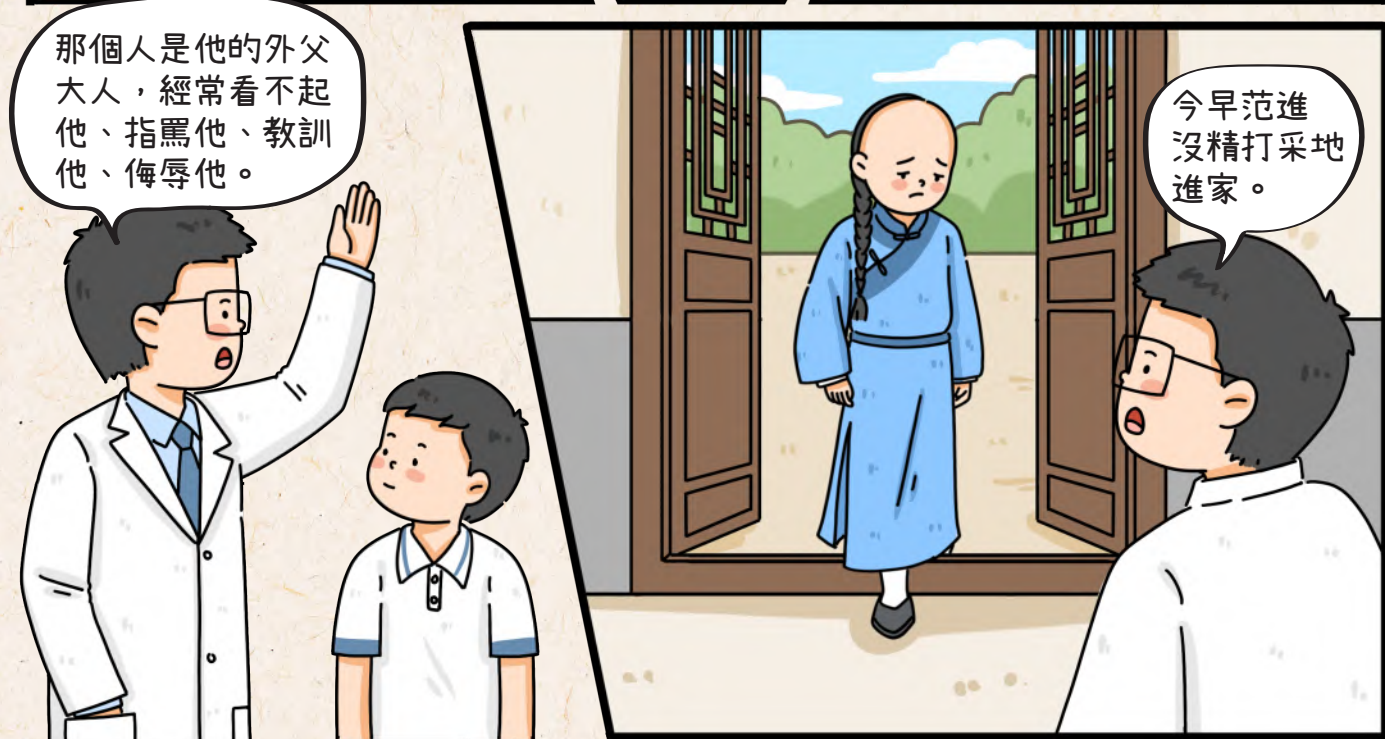
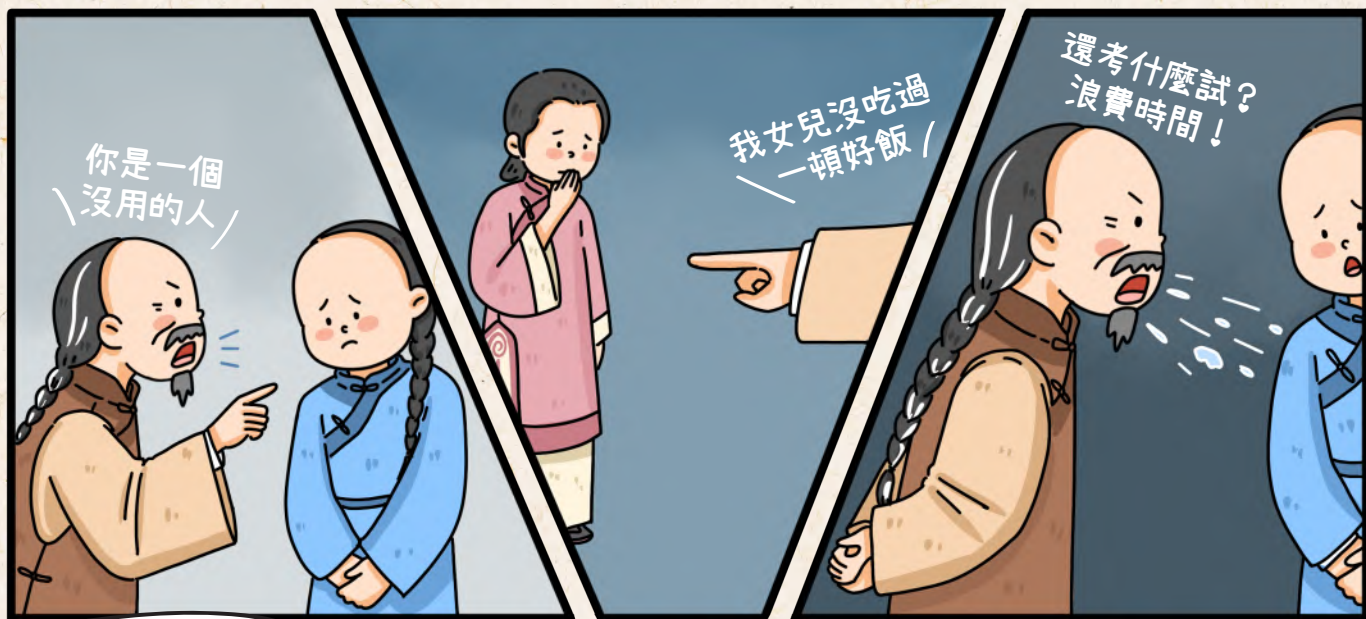
情志病常見病症為失眠、焦慮、抑鬱、躁鬱、驚恐等。

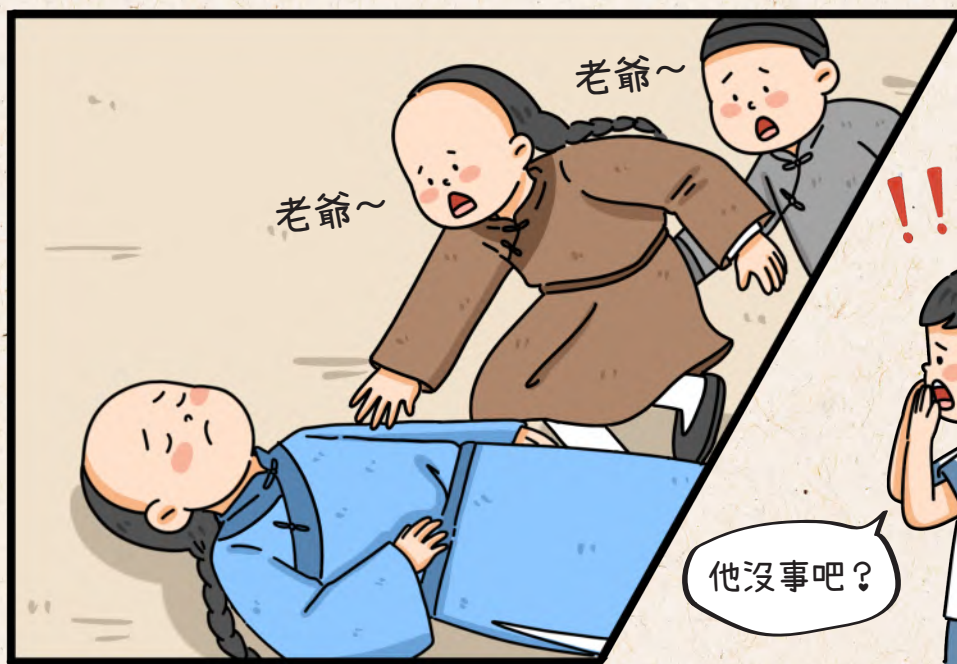
高中舉人的 范進

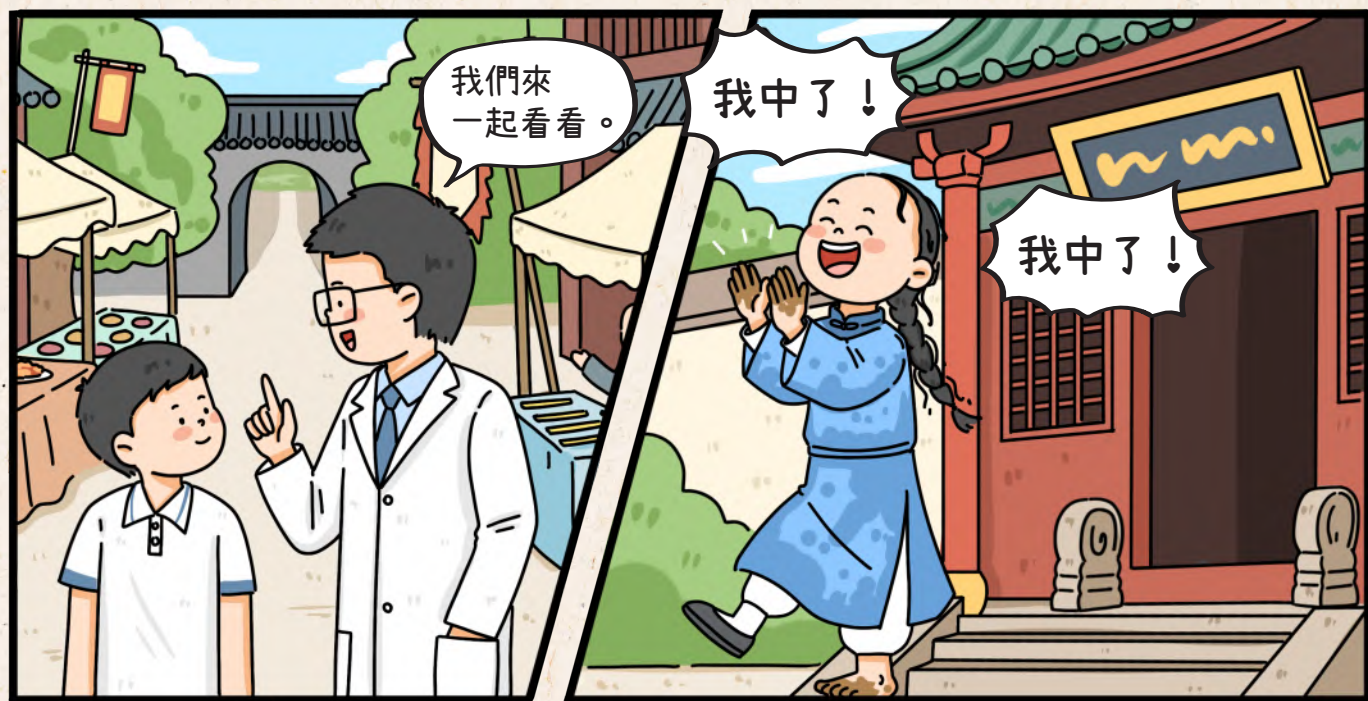
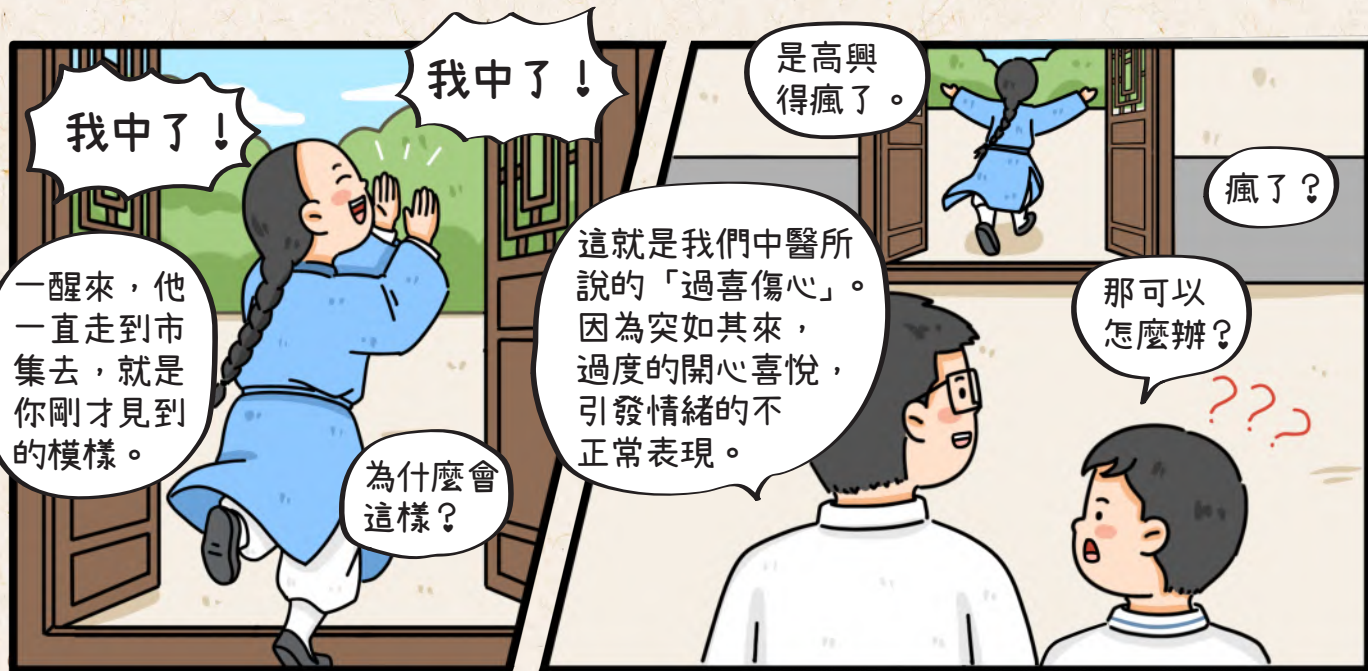


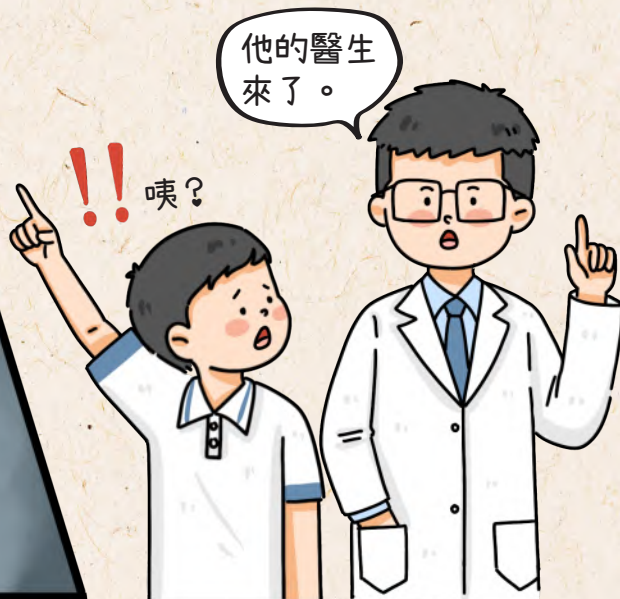
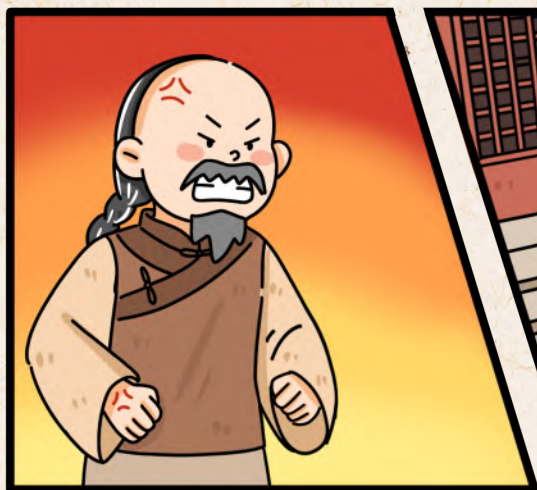


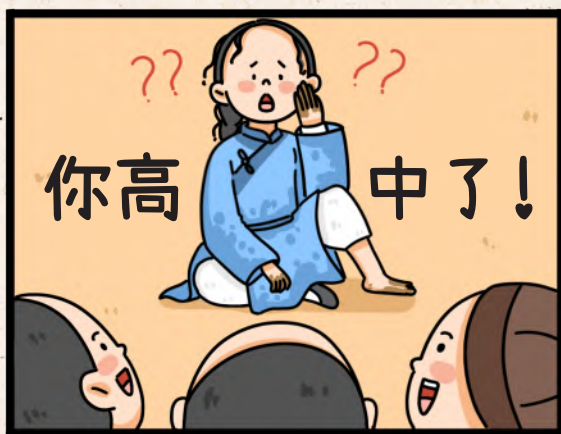












情

知識

早在 2500 年前，中國最早的醫學典籍《黃帝內經》中已說明，人的五臟特別容易受到太過激烈的情志所傷。所謂太過，是指超過我們所能負荷的範圍，因此，如何維持情緒的平衡，就成為治未病的重點。

原來，突如其來的驚喜，會令心受損傷。一般來說，喜悅可使氣血流通、肌肉放鬆，易於解除身體疲勞。范進考了大半輩子科舉，承受外父長期的冷嘲熱諷，終於在 54 歲中舉，吐氣揚眉，當然感到興奮，但卻因為高興過度，一時間換不過氣來，出現癲狂和失心瘋的情況。

如果心志向來不穩，容易受到外界干擾，情緒波動明顯較大，一旦發生非常開心的事情，進而影響到心的脈動，嚴重的可能還會導致心臟停止，例如觀看刺激性的運動賽事，過度緊張、激動、興奮而猝死，亦時有所聞，就是中醫所說的「大喜傷心」了。范進最後要靠他向來畏懼的外父出手打他，才能喚醒過來，這是中醫情志治療的「以情勝情」理念，利用恐（外父）來壓制喜（失心瘋）。不過「以情勝情」不宜亂用，遇事時還是快找醫師治理為上。

小幫手

過度喜悅時穩定情緒有辦法：

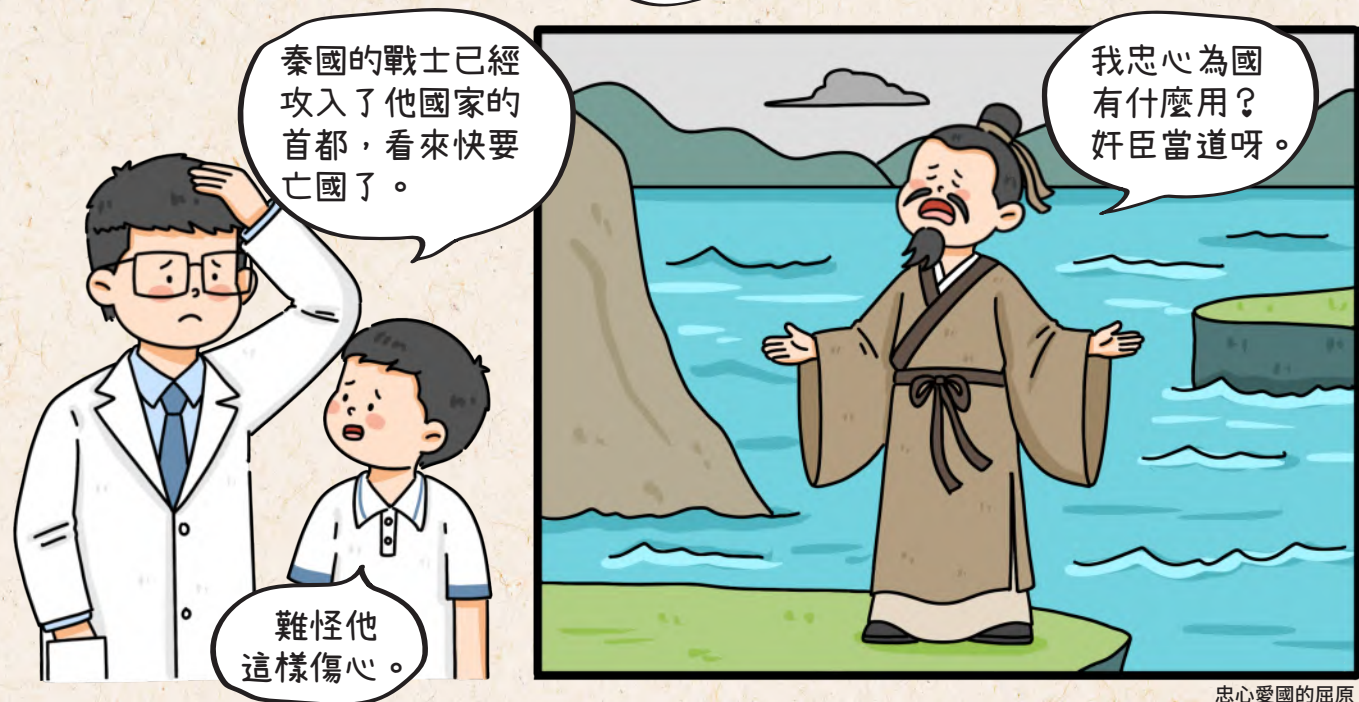
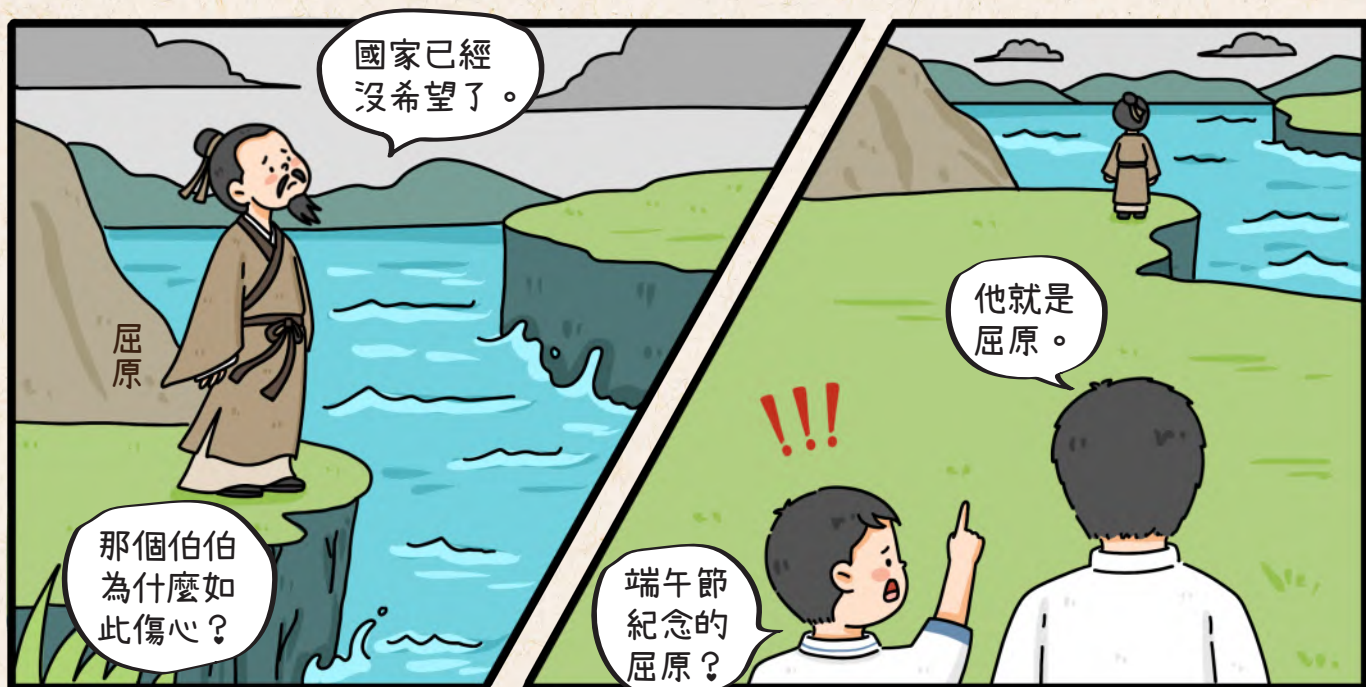
- **深呼吸** – 找個安靜的地方，坐下來，閉上眼睛，慢慢地吸氣、呼氣，重複再做，讓身體的緊張感慢慢消失，心情隨着放鬆。
- **身體調節** – 停下來，做一些簡單的身體運動，如伸展或轉動肩膀，幫助身體放鬆，減少情緒蔓延。
- **轉移注意力** – 試著做一些你喜歡的活動，例如看電影、書籍，或是具創造性的事情，暫時把注意力從過度的喜悅上移開。

忠心愛國

的

屈原





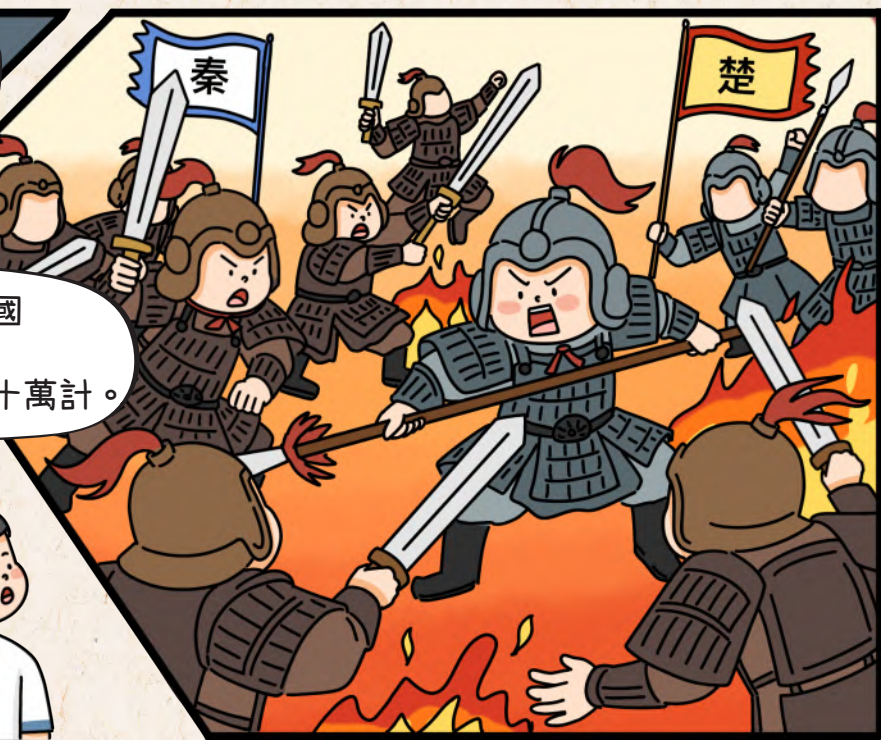


兩代的國君都聽信奸臣的說話，
罷免他的官職，
流放外地。



士卒戰死，
人民都流離
失所了。

秦國佔領楚國
大遍土地，
殺軍民數以十萬計。





情

知識

愛國詩人屈原，一片忠心，可惜君主無能，加上在官場上不斷受到排擠、打壓，既不願同流合污，又不忍見國破家亡，生靈塗炭，最終抱着失望、傷痛與不甘，抱石投汨羅江自盡。

向來說到屈原，都只談及他作品的優秀、情操的高尚，卻忽略了他的心理狀態，尤其在他遭受一連串的打擊與刺激之後，早已變得麻木與絕望。當中混和了失落、沮喪、焦慮和無力感，在極度壓抑、鬱悶的情況下，又缺乏合適的宣洩渠道與心理輔導，最終形成了我們現在所說的「憂鬱症」。

憂鬱本是尋常的情緒反應，每個人都會遇到挫折、失落、不如意的事情，但當這樣的情緒長久無法自我紓解，就會走入死胡同，深陷悲傷情緒，無法自拔，成為「憂鬱症」。病患者就如屈原一樣，意志消沉、悶悶不樂、抑鬱、悲觀、厭世。



屈原是史上著名的詩人，他的詩歌最能反映他的內心情感，也同時可以成為患上「憂鬱症」的辨證基礎。

1. 明顯的憂鬱，心裡萬分憂愁，經常獨個兒唉聲嘆氣，傷心不絕（「心鬱鬱之憂思兮，獨永歎乎增傷」《抽思》）；長長地歎息，偷偷地掩面哭泣，為百姓苦難的生活感到哀傷（「長太息以掩涕兮，哀民生之多艱」《離騷》）；每每感到委屈，情感壓抑，承擔着一切咒罵和恥辱（「屈心而抑志兮，忍尤而攘詬」《離騷》）。



2. 長期精神偏差，焦慮、神情憔悴、身體枯瘦（「顏色憔悴，形容枯槁」《漁父》）；長期流淚、失眠，思念至難以入睡，漫漫長夜，滿是悲哀（「涕泣交而淒淒兮，思不眠以至曙；終長夜之曼曼兮，掩此哀而不去」《悲回風》）。



情

診症室



3. 長期感到失望和無力、無法被理解、不被重視，甚至被排斥（「舉世皆濁我獨清，眾人皆醉我獨醒」《漁父》）。
4. 經常表現對生命的無奈和絕望，哀嘆自己生不逢時（「曾歎歎余鬱邑兮，哀朕時之不當」《離騷》），甚至想輕生與自毀，帶着滿腔悲憤，自沉江河（「臨沅、湘之玄淵兮，遂自忍而沉流」《惜往日》）。

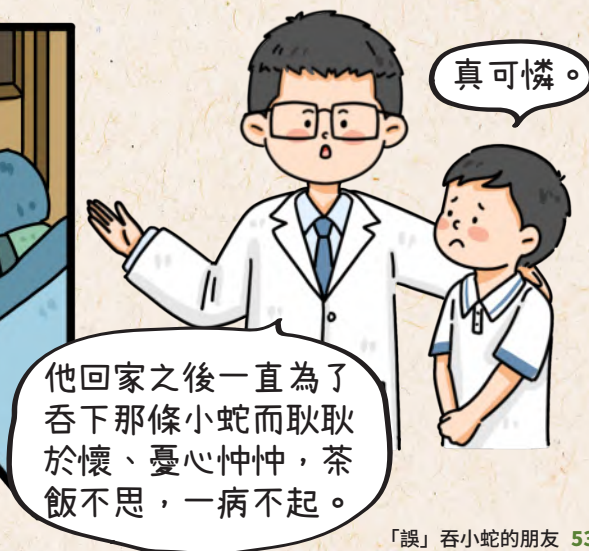
屈原內心深處一直覺得自己的生命已經沒有價值和意義，唯一能做的就是通過死來證明自己的信念，這就是憂鬱症很可能帶來的絕望和無價值感。他最終選擇了投江自殺，這反映出屈原的憂鬱情緒，在當時缺乏了有效的精神健康支持和治療，因而導致悲劇發生。

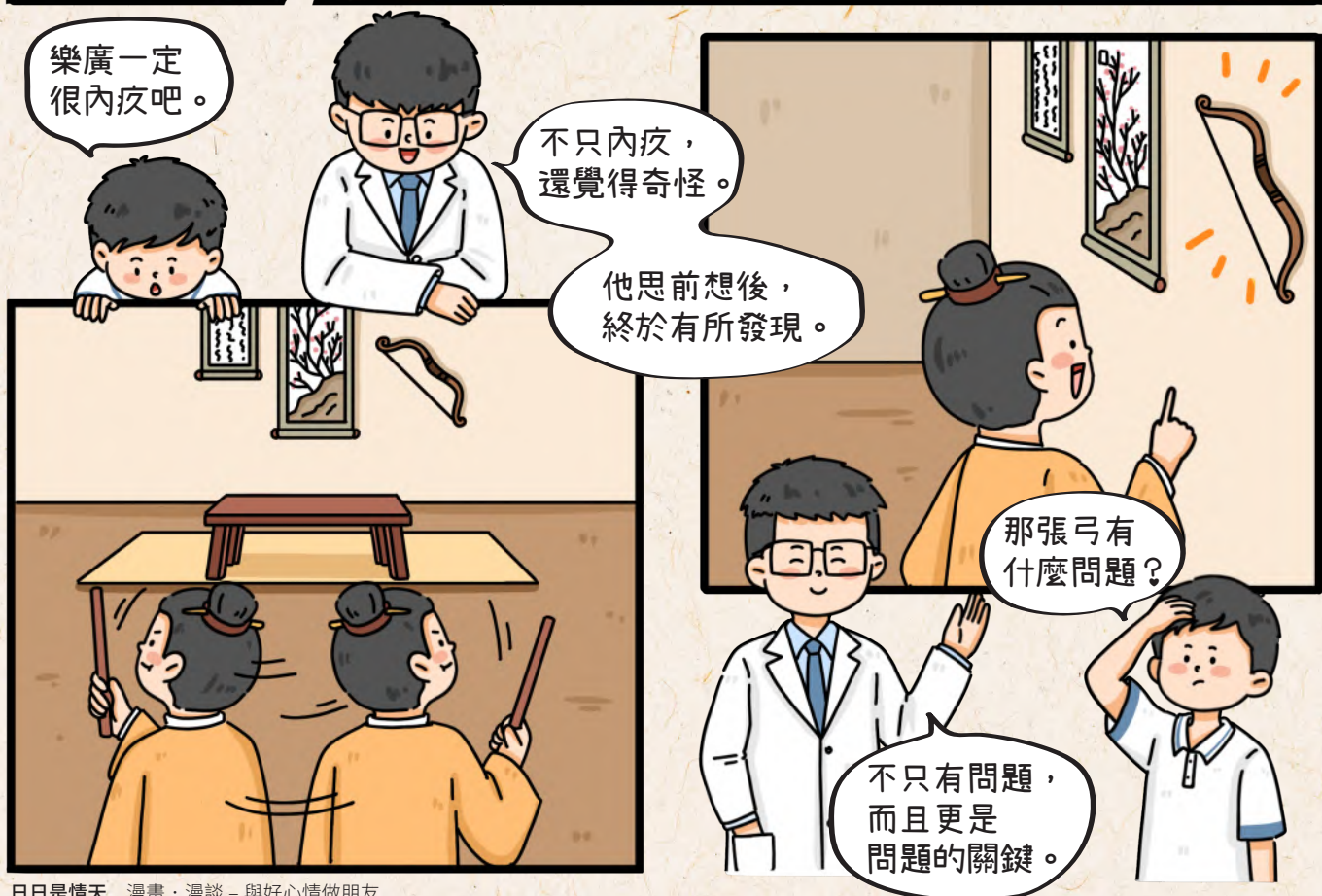


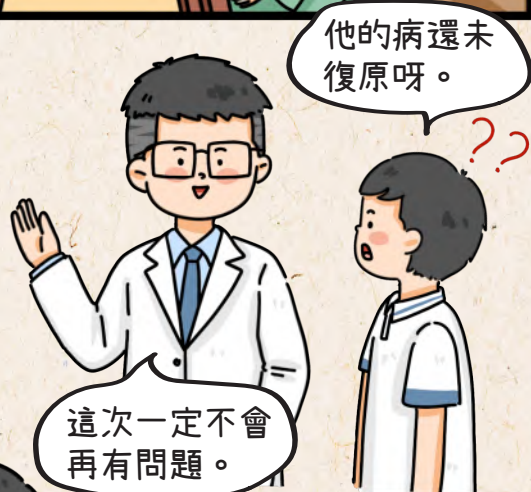
「誤」吞小蛇的朋友

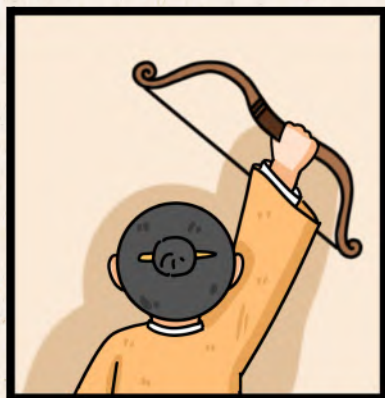














情

知識

這是成語「杯弓蛇影」的故事，本意是形容一個人疑心太重，將虛幻的事當成真，疑神疑鬼，虛驚一場，最後害苦了自己。

從中醫學角度看，「杯弓蛇影」正好是反映情緒對健康的影響。杯中從來沒有小蛇，樂廣友人卻因為誤以為吞下了小蛇，因而產生嘔吐、茶飯不思，甚至抱病在床。所謂「心病還需心藥醫」，世上最難治的病就是心病。所以直到樂廣解釋和證明了杯中的蛇影是牆上弓的倒影後，友人心中的恐懼才得以消除，病也隨之好轉。

在中醫理論中，情志活動與五臟密切相關，七情影響着健康，過度或不當的情志反應可能導致疾病，例如過度憤怒會傷肝，過度悲傷會傷肺。其中一種調節情志的方法，是通過使用一種情志來抑制另一種情志，以達到平衡和治癒的效果。樂廣就是用案件重演的方法，通過理解和證明，得以緩解友人的恐懼情志，成為「以思勝恐」的典型調治例子。

情・治療

要避免「杯弓蛇影」損害身體健康，可以通過以下幾方面來實現：

1. 保持心境平和，減少不必要的恐懼，例如避免過度關注疫情、疾病或意外等的新聞；
2. 保持樂觀態度，盡量以正面、理性思考來維持良好的心理狀態；
3. 盡量穩定情緒，通過對事物的認識和了解，消除不必要的疑慮；
4. 移情易性，通過參與其他活動，如閱讀、音樂、運動等，轉移對事物的注意力；
5. 保持與朋友和家人的聯繫，通過互動交流，減輕思想鑽牛角尖構成的壓力。

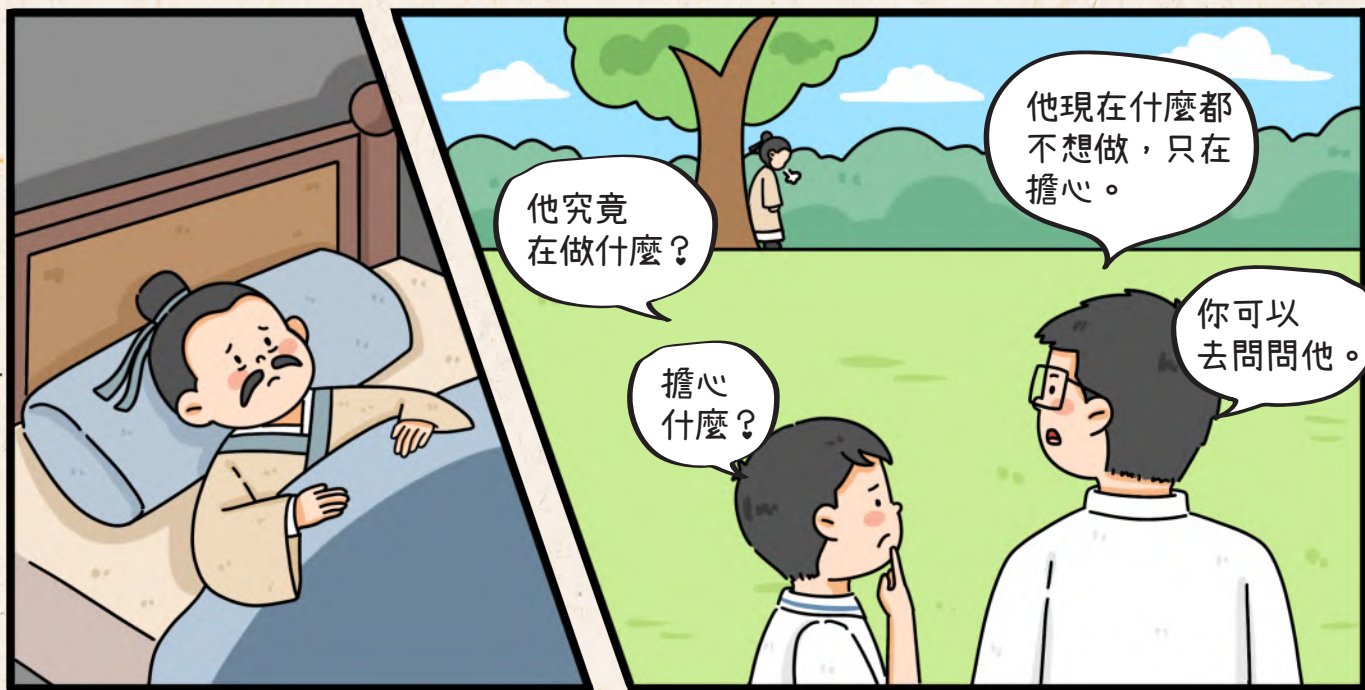


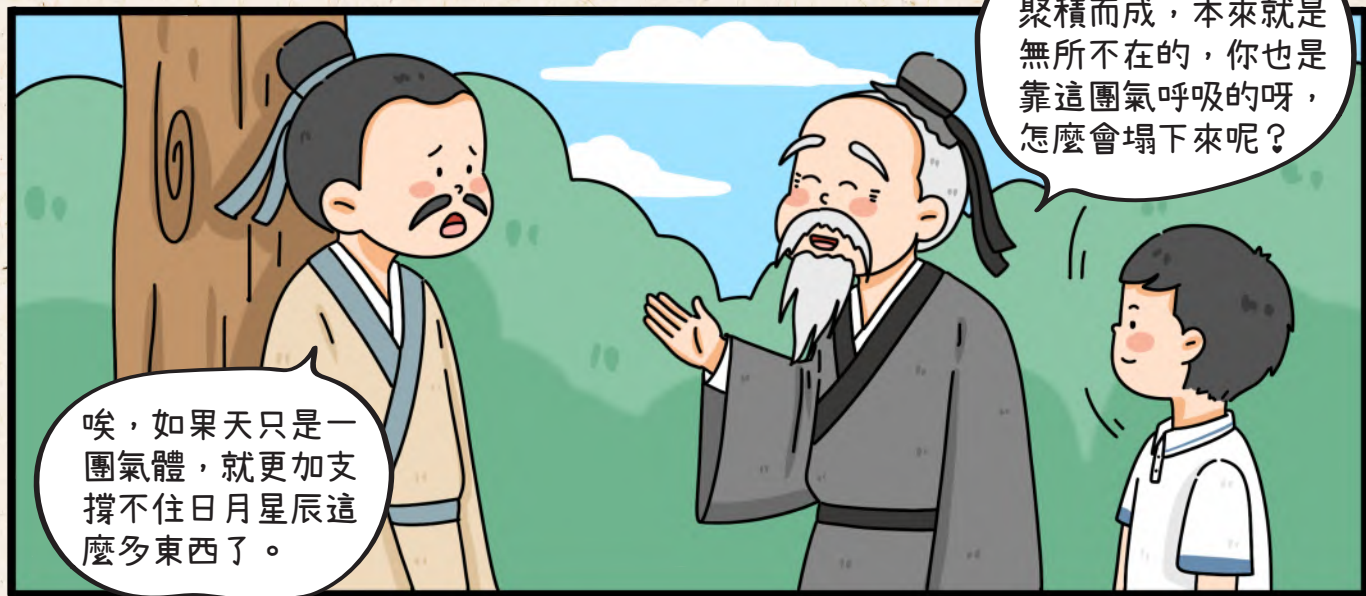
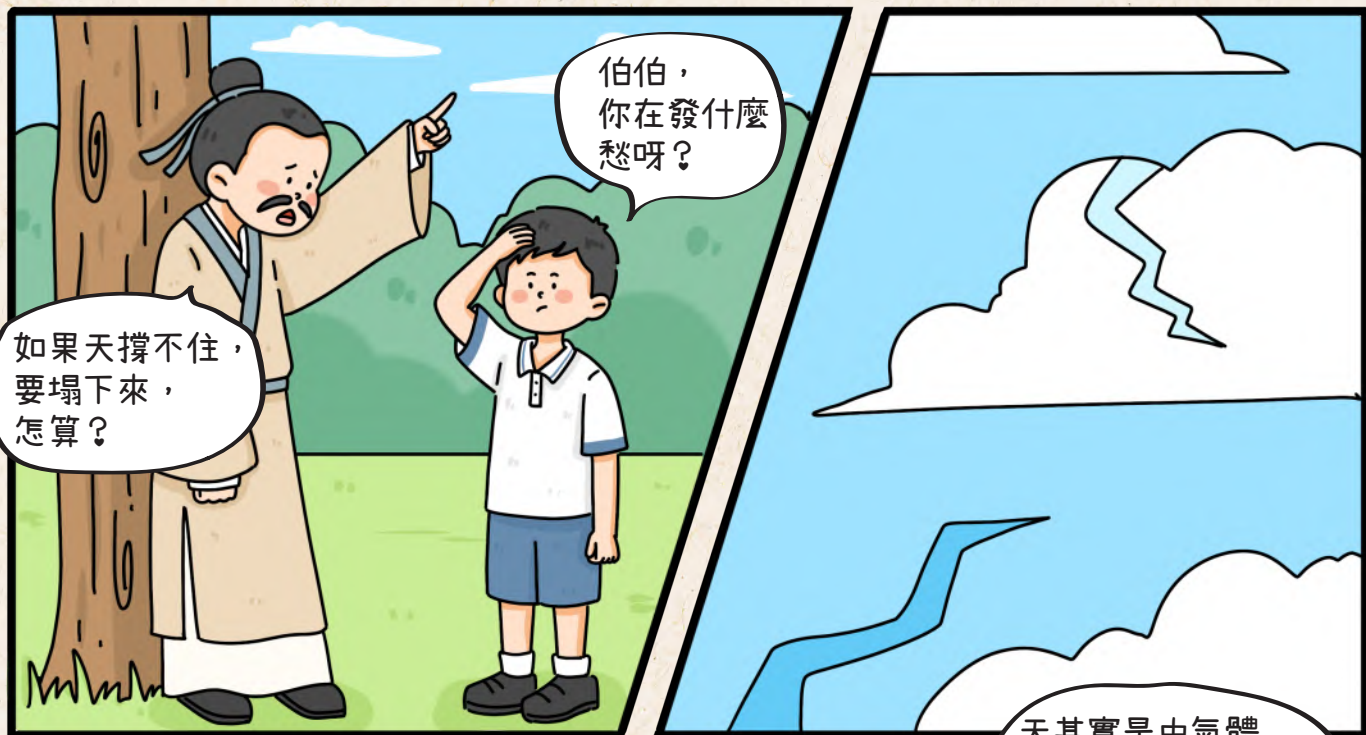
杞國

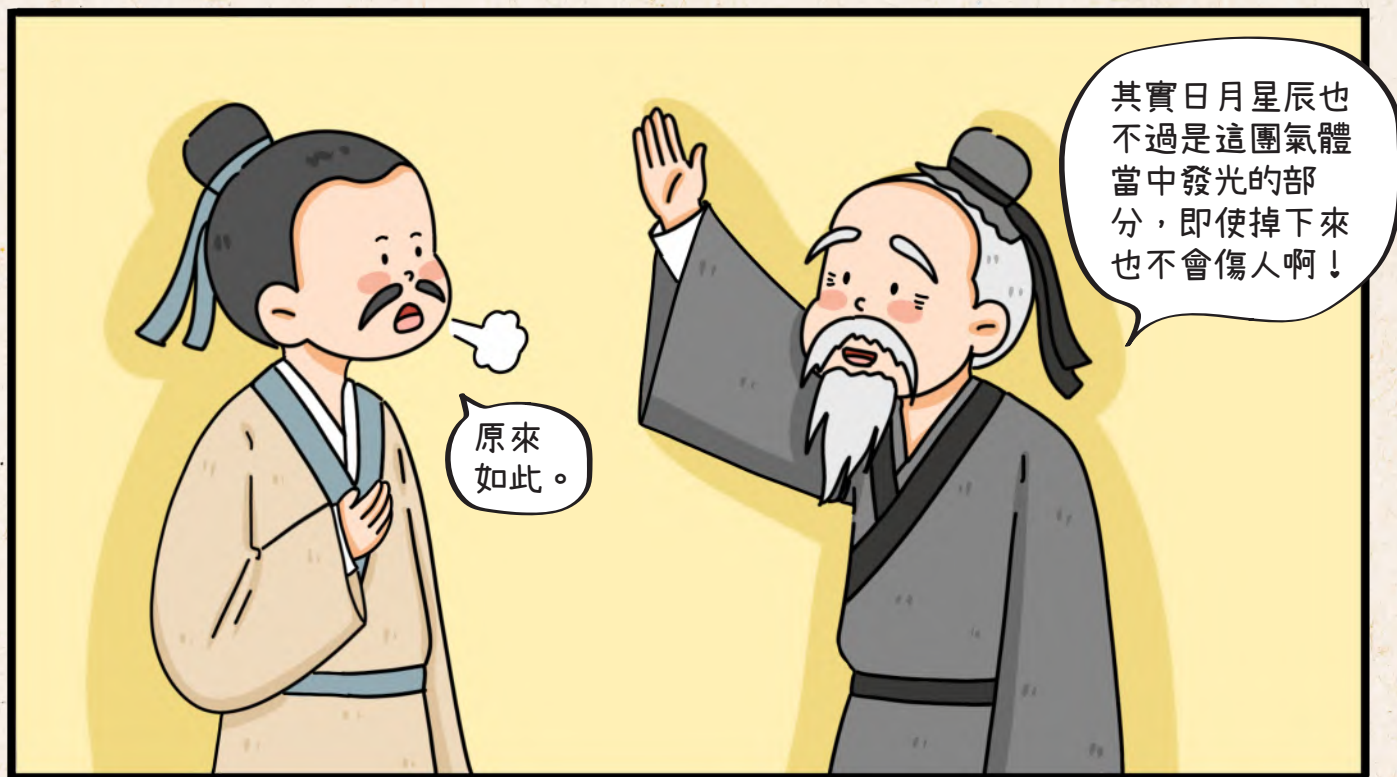
的

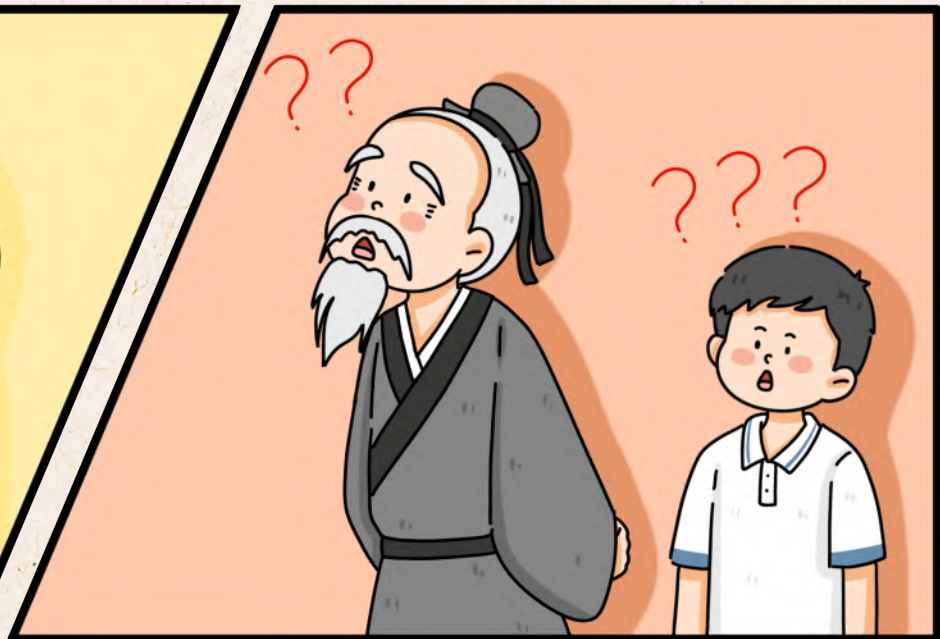
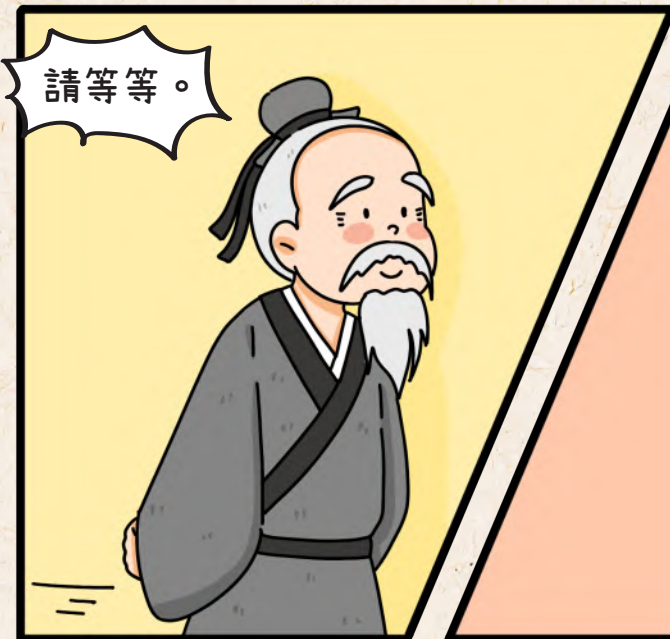
天會塌下來嗎？

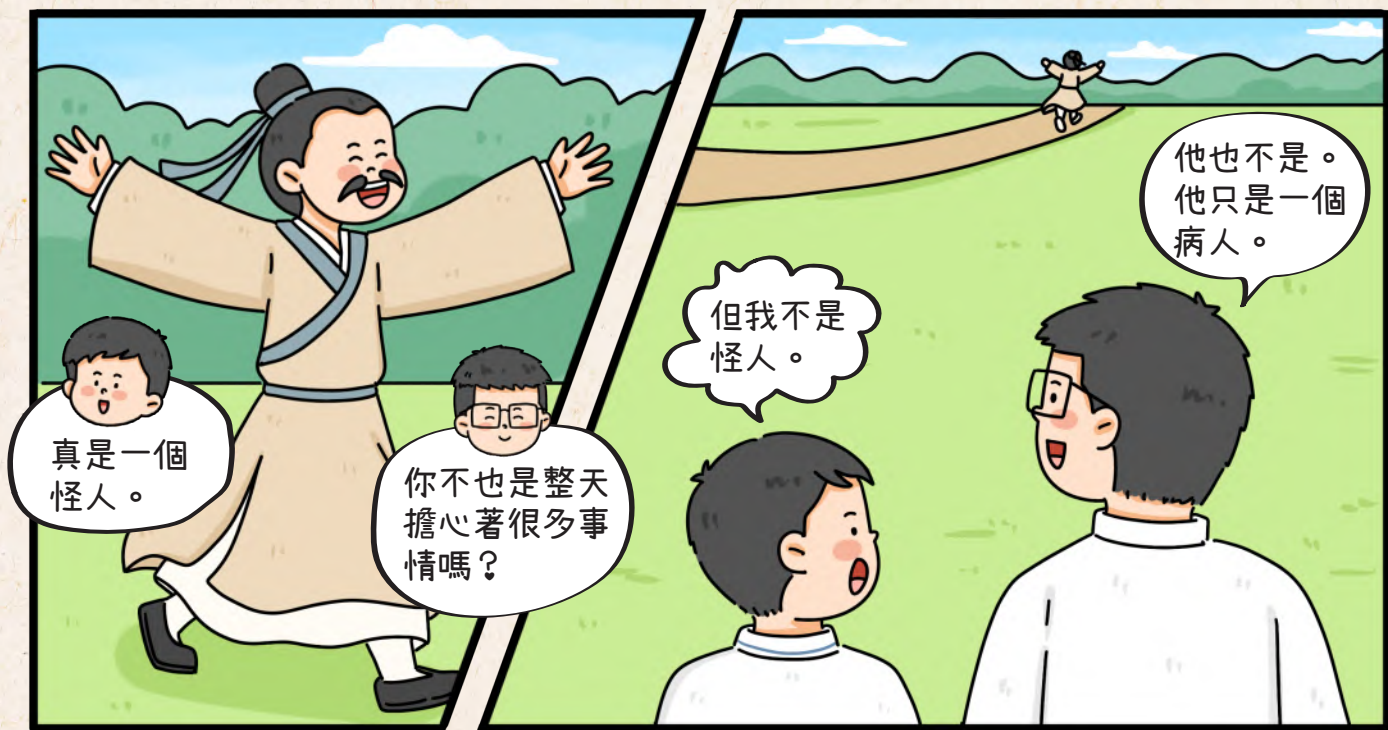
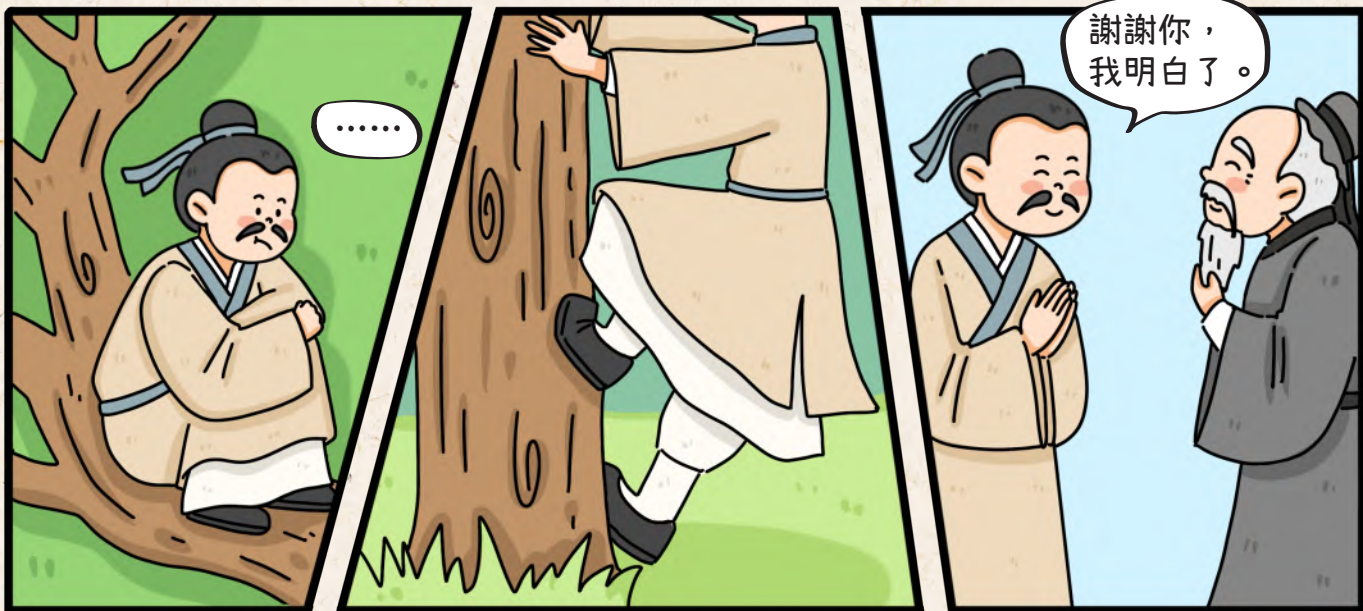














知識

「杞人憂天」的故事相信大家都聽過了，當中帶有自尋煩惱的意思，那個「憂」字著重表示缺乏根據而產生不必要的憂慮。這個杞國人確實是想得太多了，不過從情志病的角度來說，杞人極可能是患上了焦慮症。其實思慮過多、容易憂心的人是特別容易患上情緒病的。

當我們遇到困難時出現焦慮及緊張的情緒，都屬正常的心理反應，不表示患上情緒病，正面看，甚至可以化成一種動力，讓你處事更謹慎和小心；然而當憂慮情緒過高，便會負面地、失控地影響到日常生活，成為病態，經常會認為最壞的事情即將發生，例如擔心自己患病、家人有意外、工作出現阻滯、表演失準等等，無日無之。

廣泛焦慮症的患者終日會提心吊膽、坐立不安，常顧慮過去或將來可能發生的事情，但各種各樣的顧慮往往都與現實極不相稱。由於患者無法鬆弛，所以容易感到疲倦、肌肉繃緊、專注力下降及失眠等，甚至間歇出現頭暈、心悸、呼吸困難或手震等症狀。

「杞人憂天」主要是一種過度擔心的現象，如果還能夠自我調整與控制的，一般還不是疾病，只是一種焦慮情緒。處於焦慮狀態的人，最大的特徵就是會不斷地產生擔憂，腦海中接二連三地浮現憂慮的想法，導致身心都處於緊張狀態。焦慮最典型的症狀就是「誇大化」思維和「災難化」思維。如果發展至嚴重，那麼就可能成為焦慮症、抑鬱症、強迫症等情緒疾病了。

「誇大化」思維。過分高估和誇大某些事情發生的「可能性」，受情緒、預感，甚或小說情節聯想等原因，從而脫離事實、統計和理性思考。試自問會經常出現以下這些想法嗎？

- 反復擔心是否清潔乾淨，不停洗手
- 反復檢查門窗，已經出外，還是不斷惦記、擔心
- 乘電梯會擔心電梯出現故障
- 近來覺得頭痛和胃痛，可能是患上絕症
- 坐飛機會擔心飛機失事
- 那些人不跟我說話是因為討厭我
- 沒有人想和我親近



「災難化」思維。過分高估和誇大某些事情發生的「嚴重性」，由開始時的輕微焦慮，以滾雪球的速度般瞬間越滾越大，最後以災難畫上句號，甚至衍生出「失敗者」和「自殺」之類的想法。你能夠想像到會有以下災難化的思考過程嗎？

- 我遲到，朋友就會討厭我，然後就會集體跟我絕交，我以後就會沒有朋友
- 我演出失誤，會連累大家，引致同學憎恨，團隊不讓我加入，家人覺得我沒用，以後再沒有演出機會

對於經常產生災難化思考的人來說，必須學習「去災難化」，簡單來說，就是扭轉偏激的觀點，維持中立的思考方式，不是勉強自己往好處想，而是訓練自己以正確的觀點看待事情，加強穩定情志的力量，不讓焦慮的想法一湧而上。



中醫藥健康文化教育系列

日日是晴天

漫畫・漫談 — 與好心情做朋友

編輯及文字審訂：劉敏如

中醫顧問：郭玉妍、區成輝、譚嘉豪

統籌：梁曉樺

繪畫及設計：視角文化資源有限公司

出版：中華文化傳播基金有限公司

香港九龍觀塘開源道64號源成中心607室

電話：(852) 2557 6608

電郵：info@cccfoundation.com.hk

網址：www.cccfoundation.com.hk

印刷：視角文化資源有限公司

版次：2025 年 6 月

書號：ISBN 978-988-75067-9-9

版權所有，翻印必究

Copyright © 2025 Chinese Cultural Communication Foundation Limited

Published in Hong Kong by Chinese Cultural Communication Foundation Limited

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

本資料／活動（或由獲資助機構）所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。



中華文化傳播基金
CHINESE CULTURAL COMMUNICATION FOUNDATION

本項目由中醫藥發展基金資助



中醫藥發展基金
Chinese Medicine Development Fund





中醫跟你談「情」說「志」

情緒就像一部列車，
帶動喜、怒、憂、思、悲、恐、驚的「七情」車廂，
時而高速，時而平穩地開動

認識列車每天的運行：

承認當下的情緒，人皆有「七情」，不要否認

觀察列車的運行：

留意身體和情緒的變化，及時作出調整，不要忽視

切勿強行煞車：

學習與情緒對話，不要壓制



本項目由中醫藥發展基金資助

 **中醫藥發展基金**
Chinese Medicine Development Fund

 **政府資助 計劃**
Government-funded
programme


中華文化傳播基金
CHINESE CULTURAL COMMUNICATION FOUNDATION

ISBN 978-988-75067-9-9


9 789887 506799