



掃描QR Code上大公網
瀏覽更多健康資訊

醫者之言

精神科專科醫生 陳仲謀

己亥豬年隨着2019年的到來，亦會在下月初再度在中華文化的國度出現。香港的大小書局和便利店，最矚目的貨品，就是紅彤彤的豬年命理運勢書。筆者屈指一數，版本多達十幾個，而定價多是68元。本港的玄學名家，大部分都在這個旺季出書應節；一些默默無聞的新秀，也來湊熱鬧，企圖分一杯羹。



精神科專科醫生陳仲謀

概談玄學與心理學

玄學興起於魏晉南北朝，是兩漢經學的反動，亦可算是儒家和道家的學術之爭，本來不涉及虛無飄渺的命理。後來，儒、釋、道三教合流，加上民間習俗的推波助瀾，配合北宋理學的發展，周敦頤的《通書》慢慢演變成爲玄學家手中必備的《通勝》，而產生流行於今日大中華區，圖文並茂，印刷精美的運程曆書。

隋、唐以後的讀書人，正途是考科學做官；次選是行醫；再次的是以占卜、占星和睇相爲生。上世紀初西風東漸，五四運動的波瀾，都不能洗刷這種「迷信」思想，可見玄學在民間根深蒂固。

中國古時的醫、卜、星、相，都以《周易》的陰陽、五行和八卦作爲理論基礎。現代中醫學開始找出若干科學根據，而其他三種則依然故我，但仍大行其道。

欲知未來 人之常情

風水、命理和運會（運氣和際會）是玄學的實踐

，廣泛應用於民間習俗，雖然不符合現代科學的實證，但和心理學有些不謀而合的地方。大部分人都想知道未來的事，所謂「能知三日事，富貴幾千年」。現今是訊息速度爆炸的時代，如果有人能預知三分鐘後的事，世界首富非他莫屬。但是俗語又說「有早知，無乞兒」，玄學是否充滿矛盾？心理學矛盾不多，但人的心理卻是矛盾重重！

筆者不是品評玄學的優劣得失，而是向讀者介紹玄學和心理學的互動關係，作爲日常生活的參考。

玄學牽涉一些統計學、歷史例子和宗教思想，內容龐雜，有很多富學術的板塊。人們爲什麼會急於求神問卜？因爲他們面對難以決定的問題，令其精神忐忑。這和古人「不疑不卜」的心理，相當脛合。人生一切順暢，目標在望，命運在我手，就不需觀看眼花缭亂的「水晶球」。人生幾十年的旅途中，一定會遇上無數的疑惑，包括號令天下的皇帝也在所難免，所以唐人李商隱也感嘆漢文帝「可憐夜半虛前席，不問蒼生問鬼神」。



人們求神問卜可求心安，但不應沉迷



▲人生有高低起伏，遇低潮更應深思熟慮才下決定



▲農曆新年將至，不少人都希望沾上好運

話說回來，在心理學上，人在思想極端混亂，不知何去何從，非常苦惱時，其實潛意識已經有了決定，不過是被亂竄的情緒所騷擾，遭受蒙蔽而已。有些人會求助玄學家，以術數爲其排難解紛。精神科醫生和心理學家，就會用心理分析，釐清病人面對的問題，引導他自己作出適合的選擇。當然，醫生會首先處理病人的精神問題，例如：失眠、焦慮和抑鬱。到他們身心平衡時，才會進行心理輔導。

婚姻觸礁 如何是好

以下便是一個實際的典型案列：

最近有一位病人遇上婚變。Sally和丈夫同在一家大公司工作，雖然不是同一部門，但也算是他的上司。她害怕丈夫的自尊心受損，便盡量在公司中避免和他接觸，連吃午餐也分開。Sally受公司高層賞識，工作繁重，步步高升；而她的丈夫，則投閒置散，多年來仍然是原地踏步。不知是否夫妻倆聚少離多，感情漸淡，丈夫最近被發掘搭上了公司一名初級職員。Sally晴天霹靂，在離婚的議題上，三心兩意，心情大受困擾。一些閨中好友，介紹她請教本地一位玄學名家，看看能否挽回這段數年的婚姻。玄學家推斷Sally是犯了「狐狸精」（和粵語長片的口臉如出一轍），建議她要無微不至地服侍丈夫，盡量滿足他的需要，奪回他外向之心。玄學家還推算她豬年的運程，認爲她流年不利，命犯太歲，可能要獨守空幃，寂寞難耐。對應着籤文「西風急轉雨不休，孤雁悲吟繞枝頭，亡神吞陷空惆悵，獨對金樽莫說愁」，命理師解釋得頭頭是道，並勸她要低聲下氣，主動要求與丈夫和好。原來，Sally一早向玄學師傅透露她仍然深愛丈夫，

還害怕離婚後，要孤枕獨眠。聰明老練的人，都會順應當事人的心理，提出上述建議。

醫生當然不會附和玄學家的解決辦法，而是從正規的心理學作爲出發點：真正的男女愛情是需要雙方努力經營，絕不能一廂情願。如果Sally的丈夫對愛情專一，就不會趁妻子辛苦工作時，乘機「偷食」。另外，令Sally最痛心的是，丈夫「不論好醜，求其就手」，竟引誘公司一個初出茅廬的女同事，使她顏面無存。醫生向她說明在其潛意識中，失去面子，比挽回背叛的丈夫的心更重要；或事業重於愛情。至於解決寂寞的惆悵，方法多的是，例如：享受寂寞、朋友相聚和另結新歡。無可否認「獨對金樽莫說愁」，這句說話帶有負面的警告，但也可以被看成有積極的正面作用，有中國傳統夫妻相處之道——床頭打交，床尾和；而不是現時流行的西方風氣——合則來，不合則去。香港的離婚率已貼近很多歐、美國家，是福是禍，很難論斷。孑然一身，無牽無掛，專注事業，亦未嘗不是一件好事。

理智分析 才下決定

玄學和心理學在各生活層面上的應用，各有優勢，各擅勝場，取捨之道視乎當事人的選擇，正是「如人飲水，冷暖自知」；而服務提供者（醫生和玄學家都可算是Facilitator），就其知識和經驗，向「顧客」（Client）建議不同的解決方案。

玄學不是科學，如鬼神一樣，信則有，不信則無；迷信是無客觀事實根據的東西，長於臆測。筆者不是反對玄學、風水和命理，只是希望各位凡事應以清晰的頭腦，經過理智的分析，才下決定。



▲女性遇上感情問題時，首先應冷靜下來

新春忌大吃大喝



杏林細語

大公報記者 陳惠芳

農曆新年將至，又是大吃大喝的時候。在信息發達的年代，手機不時收到一些關於天然健康飲食的資訊，究竟效用如何？今期就訪問了註冊中醫藍永豪。

部分信息內容如下：天然安眠藥——香蕉、天然皮膚藥——甘菊、天然感冒藥——檸檬、天然胃藥——高麗菜、天然止痛藥——生薑、天然降壓藥——芹菜、天然降脂藥——山楂、天然降糖藥——肉桂、天然瀉藥——梅乾、秋葵、天然維生素——草莓、天然重金屬解毒——火龍果、天然消水腫——薏仁水、天然助消化藥——菠蘿、天然潤肺藥——銀耳、天然提神抗疲勞——橙汁。

藍醫師指，上述除了生薑、山楂、肉桂、薏苡仁可作爲處方中藥材，其餘的水果蔬菜類一般被視爲具保健作用的常用食材。生薑能發汗解表，溫中止嘔，溫肺止咳，解魚蟹毒，解藥毒；山楂能化滯消積；肉桂能散寒止痛，暖脾胃，除積冷，通血脈；薏苡仁能健脾滲濕和止瀉。至於水果類如香蕉能清熱潤肺，滑腸解毒；檸檬能生津止渴；橙汁能疏肝行氣和解酒。

他又稱，蔬菜類如芹菜能清熱解毒和利尿



▲藍醫師指新春期間飲食宜有節制，每餐只吃七成飽

，秋莖性寒味淡，能利咽及通淋。由此可見，降壓、降脂、降糖、維生素、重金屬解毒、提神抗疲勞等論述屬於現代醫學保健範疇，中醫沒有相關論述。

藍醫師提醒大家，新春期間的飲食養生之法，就是定時飲食，常常三分飢，每餐吃七成飽。面對豐盛菜餚，淺嘗即止。吃宜清淡，選擇蒸煮食物，避免過度攝取酒精、汽水、咖啡，減少進食生冷、肥膩、難消化的食物。大節過後，盡量吃清淡一些，少食番薯、芋頭等難消化食物，多食稀粥及幫助消化排便的水果，例如成熟的木瓜等。

此外，普洱茶性質溫和，具暖胃、消脂、解油膩等作用，因此飲用普洱茶亦具消滯功效。

他續道，若見胃痛，醫師會辨證選用能行氣溫胃止痛的木香、砂仁、丁香、佛手、生薑，或選用能清胃止痛的竹茹、黃連、鬱金等藥材。

若見肚瀉則選用生津退熱和止瀉的葛根；或清熱解暑、清腸止瀉的雞內金；補脾止瀉的蓮子；健脾止瀉的炒薏苡仁；溫脾止瀉的益智、砂仁；消食化滯、和胃止瀉的青皮炭。

怎樣實踐新年目標



玲心絮語

劉錦玲

新的一年新開始，在這裏先祝福大家2019年身體健康，有個健康的人生！在每一年開始的時候，不時聽到有人爲自己訂下一些目標，今年大家有沒有訂下什麼計劃呢？聽到不少人分享爲了健康着想打算減少吸煙或飲酒，亦有人立志要少用手機多與親友作面對面的交流等等的想法。我就打算今年繼續多步行以及多做運動。

在計劃開初時，很多時我們都會充滿熱誠地踏出第一步，但單憑熱情是否足夠幫助我們達到目標或接近目標呢？在立志要努力奮鬥的同時，除了熱誠之外，還有什麼因素會影響我們實行計劃改變自己呢？

專家表示，我們首先要學習將一個目標拆成很多個小的目標去實踐（Partialization），根據自己的情況及能力將一個目標分析成數個甚至數十個細目標去實踐，爲每個細的目標訂下實際的期望及獎勵；若目標太大，對自己期望過高或不切合實際的話，久而久之便會

影響我們的自信心，造成經常性的挫敗感或對人生有慣性的失望，長此下去，會令我們缺乏動力和勇氣去作出改變。還有，適當地獎勵自己，爲自己鼓勁增加士氣，也能推動自己，不會隨便放棄。

話說回來，如何將目標拆成一個個細小的目標？記得曾經聽過有個個案，簡稱阿甲，她很想做運動令自己健康一點，但卻遲遲未能「的起心肝」去踏出第一步；一位專家建議她先不要逼自己去做運動，反而建議阿甲先去買一套自己喜愛的運動服，不必一早起床逼自己去跑，先享受裝備自己，然後去運動場所，如球場、室外室內的運動場、健身室等地方坐坐，感受當前的運動氛圍，只看看別人運動的情況，讓自己耳濡目染一下；下一步才試做熱身運動，再試行步行或緩步跑，大約5至10分鐘，不要讓自己太辛苦，慢慢增加運動的時間。

可以的話，找一個或幾個合適的人

選或是性情相近的人一起做運動，運動後一起聊天或飲食等，都會幫助我們持續運動的習慣。

個別人士可能因應不同的因素而暫停運動，甚至要放棄。未能達成目標的原因可能是和個人或環境因素有關，如身體問題、受傷、天氣問題等，若真的需要放下運動一段時間，也是可以理解的，希望他們暫停一段日子後，可以重新建立運動的習慣。

最後一提，如果我們多次未能成功做到或接近目標的話，也不要氣餒，可以的話，找專業的輔導幫我們規劃訂下目標。如果目標是和精神健康或精神狀況康復的進度有關，更要積極聯繫專業輔導人員協助，商討實際的計劃和行動，請謹記：康復不一定是完全沒有症狀顯示，也可以是症狀得以減輕及穩定。

今日起，來爲自己訂下實際的人生目標，嘗試接近它，不一定達到目標或要求自己一定成功，鼓勵自己盡力做好自己，才能前進。

作者簡介：劉錦玲曾參與影視演出及擔任綜藝節目主持人。近年在美國三藩市州立大學畢業，主修社會學及副修心理輔導。曾在防止自殺熱線、危機熱線等擔任輔導員。