

## 好的情緒是健康的良藥

進一步是黃昏，  
退一步是人生

懂得生活的人，會快樂地享受已擁有的東西。

每個人之所以會有情緒壓力或情緒誘發病，並不是因為有許多無法克服的困難，而是他們沒有學會如何面對生活中的困難，在困難中生存，這是一種正常的人生規律。

「成熟」在生活中佔據了決定性的位置。成熟意味著在逆境中依然情緒穩定、沉著、勇敢、謙讓、樂觀。當一個人擁有了這份成熟，他是一個多麼可愛、可敬，並有藝術魅力的人。

### 讓我們來探討一下情緒對人體的影響

胃部的肌肉的反應，是我們情緒的最佳的憑證，當生活一切順利時，我們會有很好的胃口，這是因為胃部已感受到我們情緒上的快樂；而當生活變得諸事不順，情緒一團糟，我們頓會覺得一點胃口也沒有，甚至當你十分生氣的時候，你的胃部會產生明顯的疼痛。

在很多醫學研究實驗中，大部份胃病患者都以為自己患了胃潰瘍，因為他們的胃會經常疼痛，但從醫學報告顯示，他們並沒有真正的胃潰瘍，那種疼痛是由情緒上的變化而引起的胃部肌肉疼痛。

### 情緒與內分泌腺

內分泌腺分為：垂體、腎上腺、甲狀腺、副甲狀腺、胸腺、胰腺和性腺。它們管理和調節著我們人體的正常功能。垂體對情緒壓力的產生是通過一種或多種荷爾蒙數量上的激增來體現的。

我們生活中常會遇到精神上的壓力，來自於生活、學習、情感、工作 …，人類的腦下垂體，是我們身體的控制調節器，而荷爾蒙是一種在血液中流動的物質，

對人體的其他部位有著重要的作用，腦下垂體則產生了令人驚奇的各種荷爾蒙。健康的情緒會產生良好的各種荷爾蒙，負面的情緒則會產生出對人體有害的荷爾蒙。

**經濟富裕的人，同時能擁有駕駛情緒的本領，是成功及高智商的人。**

**擁有好的情緒是治病的良方**

曾有一位醫生，將兩位病人的化驗報告不小心對換了，以至於已患了癌症的病人，醫生對他說：「你是健康的，你沒有癌症。」反之，另一位本是健康的人，醫生對他說：「你患了癌症」，並開了藥給他。

約一年後，醫生在整理資料時，無意間突然發現，一年前的兩位病人的化驗報告對換了。這時，他十分擔心與緊張，即刻與兩位病人聯繫，讓他們來醫院重新做身體檢查。化驗報告結果顯示，原本沒有患癌症的人已確實患上癌症，而原本已患癌症的病人，癌細胞已消失了。

相信看到這裏，大家都明白了情緒壓力對身體的影響是多麼的重大！

**生活物質不豐饒的人，能大方地接受挫折，冷靜、幽默，這種成熟是一種高尚美。珍惜生命，從培養情緒開始！**