

# 讓情緒甦醒

氣候與我們的情緒有密切連繫，春暖花開，也是揮別冬天陰沉鬱悶的時候。

冬天的「鬱」，不只是文人多愁善感的言詞，其實也是一種普遍的心理狀況，箇中有所根據。大自然的「四時」帶給我們不同的情緒節奏，讓我們人生多變；若自覺沉鬱多時，以為懶悶情緒驅之不去，其實方法遠比你想像的多。

撰文：謝慧心  
插圖：Soupy Tang

HEALTH FEATURE



中國廿四節氣是氣候的預告，下星期四（三月六日）便是「驚蟄」，也是春天裏面最有意思的一個節氣，它意味春雷初響，萬物萌發——冬眠的動物被春雷驚醒後又再活動，人呢？嚴寒的冬天，也會讓人無動力、沒能量、缺乏鬥志……隨着季節更迭，情緒也是醒過來的時候。

香港精神科醫學院精神科專科醫生李永堅表示，醫學界一直發現，人的情緒可受氣候影響，例如抑鬱症在一些較為嚴寒的國家，的確有季節性，美國精神科學院對抑鬱症的定義，也有depression with seasonal pattern的描述。日短夜長，影響生理時鐘運作，相信是主因。

### 生理時鐘停擺了

「身體許多神經傳遞物質或荷爾蒙，

都受生理時鐘影響，如皮質醇（壓力荷爾蒙）、甲狀腺或副甲狀腺荷爾蒙、褪黑色素、去甲腎上腺素。」舉例說，在早上，壓力荷爾蒙分泌提升可令人精神抖擲，晚上分泌下降可幫助睡眠。冬季日照時間減少，猶如把人體生理時鐘撥慢了，干擾了正常的循環周期，除了情緒，睡眠模式也受影響，因而埋下冬季情緒低落的伏線。

發現氣候對情緒有所影響的，是一位名為Rosenthal的科學家。這位生於南非的學者，為了學醫遠赴紐約定居，卻發現自己在紐約，做什麼都慢起來，便「研究」將自己暴露於人造光之下，感覺會精神一點，其後發明對治季節性抑鬱症的「光治療」(phototherapy)。他的研究理論指，太陽光的光譜最完整 (full spectrum)，力度最強也最有效；而人造

光之中，白光有10,000 lux (光線單位) 最接近太陽光，「療效」也最高；藍光2,500 lux，綠光只有350 lux。「所以情緒低落時，外出走走，曬曬太陽，心情自然好起來。」他說。

### 脆弱的根源

日光的作用真的那麼玄妙？香港大學精神學系名譽教授李永浩對此說法頗有保留，他認為是季節帶來的環境因素，才是問題所在。「有研究說，冬季大節日比較多，令人容易感觸；又或是，冬天下雪、滿地泥濘，天氣的『凍』也是一種壓力，如衣服已經比較厚重。」抑鬱症患者的共通點，是遇上任何種類的壓力，都容易成為發病誘因。所以問題未必只在客觀環境或氣候之別，而是看環境的視點。



## 喚醒情緒

### 27 法

「情緒抑鬱時，視野有幾種特徵：rigid，毫無彈性，認定什麼都是不好的；global，單一事件卻看成是所有事都如此發生；permanent，事情永遠都會如此。」李永浩解釋，每個人的專注範圍有限，分別是把專注的焦點放在哪裏，「若我們把焦點都放在負面的事情上，心情自然會負面，情緒猶如一副有色眼鏡。」容讓這種思維方式操縱情緒，李永浩以"free fall"來形容這種情緒急墮低谷的困境。

#### 回到當下

常說情緒「低落」，也是同一道理。「要抗衡抑鬱的傾向，就是處理視野戴上有色眼鏡的問題。」李永浩指。

現代心理學愈來愈多人應用「正念」(Mindfulness)的思考方法，鞏固人們的正面情緒，李永浩指出，當中有兩大方向，對處理抑鬱頗有啟示作用：

**回到當下：**吃飯時便吃，喝茶時便喝。把人從「幻想」中的悲傷，帶回來，專注於這一刻的現實。而這一刻是中立的，沒有經過自己眼光的審判。就如拿着一杯喝茶，就去感覺杯的溫度與質感，恭恭敬敬把杯放近嘴巴，感覺茶香，感覺手的動作，然後喝下去，過程毋須判斷這些感覺孰好孰壞，就只去感覺。

**接受：**不抗拒任何事。"This Is It"意義深遠，「pain本來只不過是痛，而suffering是在於不接受那痛苦，才會把那痛苦，提升至你容忍不了的程度。」如此猶如以長鏡頭來無止境放大負面的事情。正念思考模式則是以廣角鏡，擴闊視野，看清事實的所有。

"Some people feel the rain, others just get wet." 季節有四時，人生也常變。這些都是大自然帶給我們的生存智慧。

#### 建造美好回憶堡壘

若知自己容易不開心，而不開心時難以記起開心事，心理學家建議我們要預先build up positive memory palace，以備不時之需。方法：找個你最熟悉的環境（如辦公室），將裏面每個場景，與一個正面記憶（必須是真實發生過的人生事件）作聯想。如一推門，便立即記起兒時你跑向爸爸時他抱起你；再行入房，記起那次一家旅行，你舉起巨型長腳蟹拍照的畫面——下次不開心時，便往你的「堡壘」去召喚美好記憶。你毋須親身到辦公室，一切都在腦袋內發生，但練習時，聯想要做到即時，回憶要很實在，當時的顏色、感覺、溫度等都要有。這可把你的專注，由負面情緒中抽離，回到真實而美好的記憶中。

可以每天都神清氣爽，精神抖擻，日子大概不會過得很差。但現實是每天都感到沉重懶悶沒精打采？其實日常生活有許多大原則、小方法，能夠提升我們的情智，讓日子過得更有神采。我們找來了不同界別的專家，分享他們的生活智慧。

#### 建議提供



李永浩  
臨牀心理學家



陳勁芝  
註冊營養師



馮玖  
註冊中醫師



Janet Lau  
資深瑜伽導師，《瑜伽·生活禪》作者



李永堅  
香港精神科醫學院精神科專科醫生

### 2 多運動

不一定要以劇烈運動來催化「安多酚」，追求runner's high。窩在沙發愈來愈頹時，站起來，走到浴室洗澡，或把電視遙控器拿走，走到電視機前轉台；或乾脆落街逛一圈，動一動，已令人重拾自控感覺。

### 3 到空曠的地方

擠迫是香港人面對的最大難題。充足的「空間感」，其實也可令人情緒舒暢。往空曠的郊外走走，大叫一聲，驅走悶氣。

### 4 到熱鬧的地方

有一種悶是被家中的四面牆「鬱」出來的。走到熱鬧的地方，呼吸一下「人氣」，看看街上有趣的人與事，也是一種刺激。

## 5 修心

《內經》有說春季：「生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。」以德養生，春天多寬心待人、助人為樂，可讓人在黃梅天注入更多能量。

10

### 寫下感恩日記

每天或每周，找些時間坐下來，數數三五件很珍惜的好事，不用轟轟烈烈的，可能微細如巴士司機有等你追車亦可。心理研究說，寫下這些gratitude diary，可讓我們洞悉與重溫現實生活中的好事，扭轉人的焦點，生活不如你想像般那麼差。



## 6

### 乾爽家居

春季潮濕回暖，濕氣內蘊，既易滋生細菌病毒，人的感覺也更鬱悶。希望神清氣爽，別忘家居通風，讓空氣流通或使用抽濕機都有幫助。

## 7

### New year's resolution

重訂新年大計，有三大重點。1.出發點不要沉溺於去年有何不好，而是今年希望有何改善；2.目標要具體不含糊其辭，「要健康啲」是沒用的，「要減三磅」會來得振奮點；3.是可以做到的（doable）。為自己製造pull factor——是吸引自己去的目標，而不是推自己走過去。

150  
151

11

### 行禪

悶悶不樂、缺乏動力，往往因為腦袋不在「此時此刻」，而是為過去或未來憂心着。專注地步行，可將心念帶回當下這刻——腳掌如何由腳踝到腳尖觸及地面，身體重心如何由左移到右，每一步在呼氣還是吸氣……專心步行半小時，你會回到現在。

12

### 理順生活規律

躁鬱症有一個療法叫interpersonal social rhythm therapy，重整混亂的生活規律，有助理順生理時鐘。許多人的生活像在別人的「操控」下，別人叫、他便去。規劃自己的時間表，重掌自己的生活韻律吧。

13

### 早上洗澡

雖說早上荷爾蒙分泌本可令我們精神抖擻，但若加上洗澡、洗頭，身體的活動與沖水的刺激，都有助喚醒起牀後的混沌感覺。



## 9

### 瑜伽練習

情緒與經脈氣息不暢通有關。伸展肌肉、韌帶等的陰瑜伽（Yin yoga），動作多把身體擺在某一位置，停下維持三至五分鐘，過程如截住水喉，讓水壓積聚，鬆開時水便可衝過去，促進停滯的氣血運行，適合情緒鬱結時。若心情低沉欠動力，節奏較明快的哈達瑜伽（Hatha yoga），鍛鍊肌肉較多，有助振奮情緒。



## 煮食

14

為自己製造成功感，食物是相當不錯的工具。而眾多烹調方法中，營養師的個人心水是烘焙，除了只需按照食譜來做便可，較為簡單，過程中她可盯着焗爐內的製成品，很能令人專注下來，也容易與別人分享食物。

15

## 換一換路線

生活不一定日復一日，改變可由細微處入手。每天都在同一時間、坐同一班車上班下班？何不換一換路線，坐另一種交通工具、早一個站下車、步行一小段……看看另一種風景？

16

## 要見人

情緒低落時，有human touch是重要的。約會相熟朋友、吃飯閒談吧，就用天氣打開話匣子？傾電話不是不可。但興致沒那麼好，試想致電與WhatsApp拜年，豈及得上親身見面？

## 助人

21

想開心，先讓別人開心。有趣的是，研究發現「日行一善」效果未夠明顯，每周選一天「日行五善」，力度會較強。給別人好處，可提升自信；達賴喇嘛曾言“Happiness is a by-product”，這種快樂會更細水長流。

19

## 手調咖啡

許多人喜以咖啡來減壓或提神，其實增加咖啡因攝取量，對身體本已是一種「壓力」，與其如此，應重質不重量，花些時間專注地為自己做一杯hand drip coffee，其實更有效。晚上則可沖一杯花茶取代，以免睡眠受影響。

20

## 做手作

繪畫、自製皮具、做木工……做自家手作時，會佔用你百分百的專注力，也是抽離現實壓力的有效方法，同樣，製成品帶給自己的成功感與滿足感，更是不能言喻。

17

## 三餐定時

18

## 看電影

想開心不一定看搞笑片，看自己喜歡的電影便可。沉悶時，腦內難免想着負面的事情，躲進電影院內，從現實生活中抽離，除可分散注意力之外，或許得到意外的啟發。

## 衣服寬鬆

22

中醫有說「春捂秋涼」，意謂別因換季而趕忙把冬衣換掉，還應注意保暖，畢竟春季易病，病倒心情也難佳。衣著要寬鬆自在，冬裝慢慢遞減便好。

## 呼吸

23



有覺知地呼吸，放鬆地拉長呼吸。坐下，手放腹前，鬆肩，感覺吸氣時，肚皮如何脹起，呼氣時，肚皮如何凹下。慢慢吸，數四三二一；慢慢呼，數四三二一。留意非為數呼吸而數，而是享受深呼吸。

24

## 安靜行山

大自然有療癒能力，找安全易行的家樂徑，獨個兒安安靜靜地、不聽歌、不看電話、不WhatsApp行山半小時，是情緒的「補品」。結伴也無妨，大家可協議首十五分鐘不說話。



喝茶舒鬱

25

春季喝茶養生宜選花茶，因春季人體陽氣的生發，需要依賴肝氣的疏泄作用，玫瑰花、茉莉花等都有疏肝理氣、調和解鬱的作用。

26

## 戶外運動

已有許多研究證實運動有助治療輕微抑鬱症，若配合陽光，在日間做戶外運動，對改善抑鬱情緒更有明顯作用。其中以帶氧運動為佳，30分鐘略出汗、每周三至五次便可。運動量要平衡，選擇適合自己的，有時踱來踱去無妨。

27

## 瑜伽呼吸法

許多瑜伽呼吸法有助減壓，如聖光呼吸法—自然吸氣，呼氣時快速利用肚皮把氣「泌」出來，有助清晰頭腦。風箱式呼吸法—肚皮如風琴般，慢慢而有力地壓下去，然後放鬆吸氣，如此深呼吸有助清理鼻竇。清涼式呼吸—捲舌吸氣、鼻孔呼氣，感覺如吸入清涼空氣、呼出身體熱氣，有助平靜焦躁情緒。（註：[www.janet-lau.com](http://www.janet-lau.com)網頁內搜尋與癌症基金會製作的短片，有更多瑜伽呼吸法的示範。）