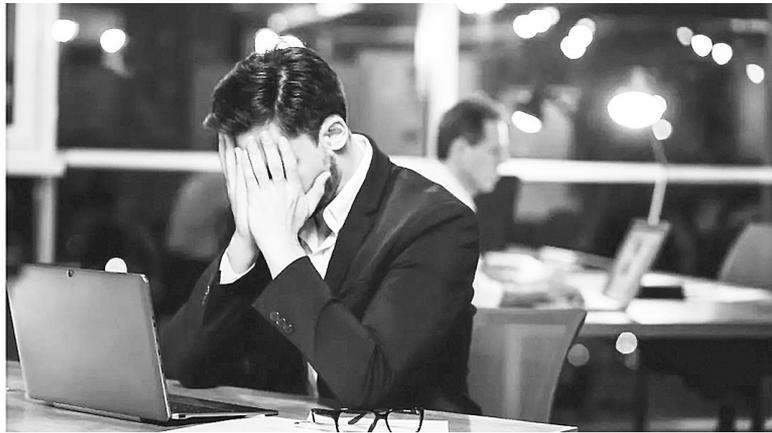




记者观察

# 不想精神内耗,不少年轻人晒出“中药秘方” 吃中药稳定情绪 可别网上跟风服用



□本报记者 朱晓洁

焦虑、易怒、多疑、低落……当代年轻人被学业、工作压力困扰,无法控制情绪成了横在心头的一根刺。

情绪稳定,是不少年轻人的追求。在社交平台上,不少人晒出了他们的“秘方”——看中医、吃中药。

近两年来,福建中医药大学国医堂马少丹教授接诊过不少此类患者,20~35岁女性的就医比例日渐上升,多是各种原因导致的肝失疏泄,甚至郁而化火表现出来的情志变化。

## 中医方剂不能随意服用

在网络上,为了解决自己的情绪问题,不少人开始学着看方抓药,逍遥散、柴胡疏肝散、一贯煎、半夏厚朴汤、小柴胡汤、四逆散……这些都是网络热传的方剂,它们都有什么样的功效?

马少丹教授介绍道,这些方剂确实大多是疏肝解郁,但每方剂均有其适用的具体病证:

### ●逍遥散

疏肝解郁、养血健脾,主治肝郁血虚脾弱证。症见胁肋疼痛或乳房胀痛,或偏头痛、巅顶疼痛,视物模糊,口燥咽干,神疲食少等,或月经不调与肝脾不和有关者。

### ●柴胡疏肝散

疏肝解郁、行气止痛,主治肝气郁滞证。症见胁肋或少腹疼痛,发作或加重多与情绪有关,胸闷喜太息,平素抑郁易怒。

### ●一贯煎

滋阴疏肝,主治肝肾阴虚,肝

气郁滞证。症见胁痛可连及胸骨后甚至胃脘,有的反酸,有的仅自觉胸骨后有烧灼感,咽干口燥,舌红少津。

### ●半夏厚朴汤

行气散结、降逆化痰,主治梅核气。症见咽中如有物阻,吐不出,咽不下,或可见胸膈满闷,苔白润滑。

### ●小柴胡汤

适用范围比较广泛,主治伤寒少阳证。症见往来寒热,胸胁苦满,默默不欲饮食,心烦喜呕,口苦、咽干,目眩;或妇人经期外感。

### ●四逆散

透邪解郁、疏肝理脾,主治阳郁厥逆证。手足不温,上不过腕、下不过踝,运动后多可减轻;肝脾气郁证,胁肋胀闷,脘腹疼痛。



## 一对表姐妹的相反情绪

马少丹教授曾接诊过一对20岁左右的表姐妹,姐姐特别爱发脾气,妹妹则不想上学、觉得做什么都没意思。

“看似完全不同,其实都是情绪失常的表现。”马少丹教授说,从中医的角度来讲,两姐妹都是肝脾出问题,但在用方的时候又稍有差异。

经过近半年的中药调理,两姐妹逐渐恢复,学业得以继续。

中医认为,情绪可以概括为“七情”,包含了喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种正常的情志变化。

情志活动的产生与脏腑关系密切,而脏腑的功能活动又必须以气血为物质基础,故人体情志活动与脏腑气血紧密相连。脏腑功能正常,气血和调,情志能对外界刺激做出合适的反应即“情绪稳定”。

女性因受经期的影响,每个月都会有气血损耗,较之男性更容易出现情绪失常,在临床中,以情绪问题为主诉的学生较多,而上班族往往是出现失眠、乳腺结节、月经不调等症状时,才会寻求医生的帮助。

“有时候会突然对孩子发脾气、大声吼她,但吼完又很内疚。”福州的小林就一直受此困扰。

马少丹教授解释道,情绪稳定不代表情绪不会变化,而是人的七情在受外界刺激时,会有一个比较合适的反应。“孩子没惹你,你突然生什么气?如果这种情况常发生,就不是正常的反应。”她说,突然强烈或长期持久的情志刺激,超过了人体脏腑的正常生理活动范围;或者脏腑本身功能不足,一般的情志刺激就会使人体气机紊乱,会导致情志疾病随之发生。

## 感觉不对时应及时调理

在马少丹教授的诊疗过程中,她发现,20~35岁的患者来就诊,多为非器质性病变,即有症状但体检各项指标多正常;而到了40岁以上如果没有及时疏解情绪和压力,则大多会出现器质性病变,如卵巢早

衰等。

《黄帝内经》曰:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”她提醒道,当觉得情绪已经超出你的承受范围,或者你感觉跟平常不一样了,这个时候最好及时寻求医生的介入。

马少丹教授提醒,中医讲“一人一方”,除非有一定的中医基础知识、没有器质性病变、症状较为轻微,否则一般不主张在网上跟风,自行抓药服用。

她以半夏厚朴汤举例,此方剂为专病专方,也就是说确诊梅核气可以考虑用这个方子,但因为每个人的体质不一样,比如福建许多人体质偏热,就不能使用

半夏厚朴汤。就算可以使用,但每个人药量都有可能不一样,自行抓药服用百害而无一利。

即使没有以上问题,但试服用两天没有效果,也绝对不能再继续吃了。

针对解决情绪问题的“网红”药品逍遥丸、归脾丸,马少丹教授表示,逍遥丸的药物组成与逍遥散相同,做成丸剂效力稍逊,但方便服用。很多女性朋友经前情

绪起伏较大,在非备孕时期可以在行经前3~7天适当服用,除了舒缓情绪之外,还可以减轻经时的不良症状。

若已经出现暴躁易怒、烦闷急躁、颊赤口干、舌红苔黄,表示已有化热化火征象,就需服用丹栀逍遥丸,舒肝清热、养血健脾。

归脾丸属于补气血、健脾养心的药物,如果出现心悸怔忡、

失眠健忘、面色萎黄、食少体倦等症,或者崩漏、便血,月经后期、量少见色淡质稀者都可以服用,益气补血、健脾养心,主治心脾两虚和脾不统血证。

除了看中医、吃中药,针对年轻人日常生活中饥饱失常、运动失度、昼夜颠倒的习惯,马少丹教授也建议,应饮食有节、运动适度、起居有常,避免引起脏腑情志失调。